

CONTEMPORÁNEA

Año 2 - Número 2 / Enero-Agosto 2023
Sucre - Bolivia

CRÓNICA

Auschwitz, un paisaje
entre la belleza
y el horror

REPORTAJE

Organos Pampa
y la tradición
de sus tejidos

ENTREVISTA

Andrea Cueto:
el teatro como
terapia para el alma

PORTADA: NATALIA CRESPO BAPTISTA. ESTUDIANTE COMUNICACIÓN SOCIAL USFX

**Actualidad y desafíos de la
enseñanza del periodismo en Bolivia**

CINCO MANERAS DE DESARROLLAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL:

Administrar tus emociones negativas

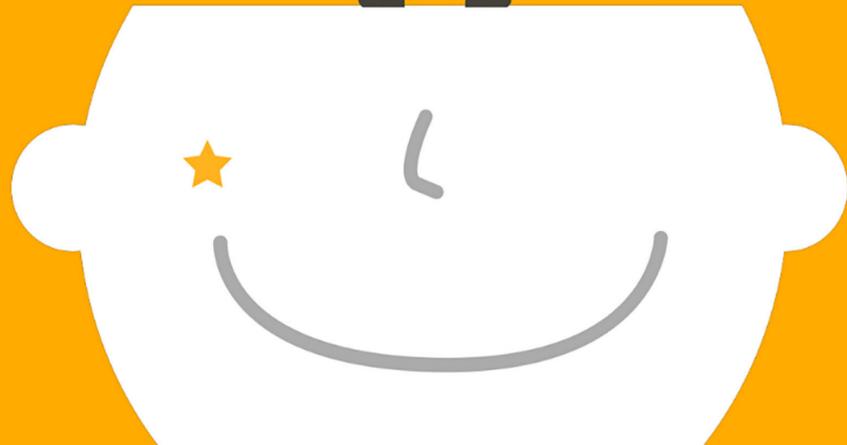
Practica la empatía

Recupérate de la adversidad



Cuida tu vocabulario

Conozca sus factores estresantes



Staff:

DIRECCIÓN Y EDICIÓN GENERAL:
Richard Matienzo López

REDACCIÓN:

Cristian Enrique Bernal Arana
Marcia Andrea Soto Arancibia
Yashir Rolando Vedia Álvarez
Israel Llanos Ibarra
Moira Pereyra Quentasi
Anayeli Martínez Michel
Julia Fabiola Quintanilla Velasco
Mario Beltrán Cosso
Edilzon Ronmel Pacheco Flores
Camila Edith Carballo Taboada
María René Martínez Sosa
Juan Ronal Sullca Huarachi
Ivone Cruz Romero
Nathalia Crespo Baptista
Michael Gisbert Limachi
Richard Matienzo López

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:
Santos Jesús Sierra Gareca

EDICIÓN GRÁFICA
Richard Matienzo López
Marcia Andrea Soto Arancibia

FOTOGRAFÍA
Pol Pedrazas Rojas



EN PORTADA:
Nathalia Crespo Baptista

Presentación

En esta oportunidad, a tres años de su primera publicación, tenemos el grato placer y honor de presentar la segunda edición de “Contemporánea”, una revista de variedades en formato digital, que tiene el objetivo de informar, orientar y entretener a una diversidad de audiencias. Es importante recordar que el presente medio de comunicación nace de la iniciativa de un docente y un grupo de estudiantes de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social de la Universidad Mayor, Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca (USFXCH), que se involucraron, de forma comprometida y desprendida, en el fascinante mundo del periodismo escrito, para demostrar su vocación, talento, habilidades y destrezas a través de diferentes géneros y formatos periodísticos, que pretenden reflejar el diario vivir de una sociedad en permanente evolución. Distinguido lector (ra), le invitamos cordialmente a disfrutar el contenido, a vivirlo e incluso identificarse con cada una de las temáticas. Con su apoyo, este proyecto seguirá creciendo, hasta convertirse en un nuevo referente de la prensa chuquisaqueña y nacional.

S U M A R I O

- | | |
|--|---|
| 4 CURIOSIDADES
Cosas insólitas de la vida | 21 FOTOREPORTAJE
Retratos de vida en forma de cerámica |
| 5 INNOVACIÓN
Vehículos para personas con capacidades diferentes | 22 TURISMO Y GASTRONOMÍA
Cafeterías y teterías con aroma a Sucre |
| 6 ENTREVISTA
Andrea Cueto: El teatro como medio de liberación | 24 CINE BOLIVIANO
Batman en Bolivia |
| 8 CRÍTICA
La frivolidad en la industria musical en la poesía de Solitario | 26 TRADICIONES
Organos Pampa y la tradición de sus tejidos |
| 10 MODA
Tendencias en la moda de temporada | 28 REPORTAJE
Piel e identidad a través de los tatuajes |
| 12 COSTUMBRES
Chataquila: fe y devoción a la Virgen de Guadalupe | 30 ESTILO DE VIDA
El ejercicio físico, una parte integral de la vida |
| 14 ARTÍCULO
Análisis de la enseñanza del periodismo en Bolivia | 32 REPORTAJE
Mascotas: héroes de la salud emocional |
| 18 CRÓNICA
Auschwitz expresada en colores | 34 SALUD
La ansiedad y sus características |



revistacontemporanea.bolivia@gmail.com



73057761



@revistacontemporanea.bo



@Contemporaneabo



@revista_contemporanea.bo

¿A que NO LO SABÍAS?

• TEXTO: periodismo.com • FOTOGRAFÍA: Internet

MOTOCICLETA USA CERVEZA COMO COMBUSTIBLE



Un hombre de Minnesota (Estados Unidos) presentó su última creación: una motocicleta propulsada por cerveza. Ky Michaelson, cuyos inventos anteriores incluyen un inodoro empujado por un cohete y una cafetera a reacción, explicó que la motocicleta propulsada por cerveza que creó en el garaje de su casa de Bloomington tiene un barril de 52 litros con una espiral calentadora en lugar de un motor de gas. La bobina calienta la cerveza a 300 grados, que luego se convierte en vapor sobrecalentado en las boquillas que impulsan la moto hacia delante.

IMPRESORA 3D PERMITE FABRICAR CHOCOLATE EN CASA

Cocoa Press 3D es una impresora 3D de chocolate comestible, que puede crear una gran variedad de intrincados diseños de chocolate, y todo esto sin la necesidad de usar moldes.

Según sus creadores, el producto es muy fácil de limpiar, ya que el chocolate solo toca cuatro partes, que se pueden remover sin usar herramientas y lavarse con agua.

El precio, eso sí, no es muy accesible: cuesta 1.499 dólares, en la versión hogareña, mientras que ofrecen un paquete profesional que cuesta 3.995.



UN HOMBRE ROBA 1 DÓLAR EN UN BANCO PARA IR A LA CÁRCEL A PROPÓSITO

Donald Santacroce, (65 años), de Utah-Estados Unidos, robó un banco por sólo 1 dólar, con el único fin de que le detuvieran y le metieran en una prisión federal. Entró en un banco Wells Fargo, cerca del 300 South Main Street de Salt Lake City, y entregó una nota a uno de los cajeros. El papel decía: «Por favor, perdóneme por hacer esto, pero se trata de un robo. Por favor, deme 1 dólar. Gracias».

El cajero debió pensar que se trataba de una broma, porque accedió a la petición de Santacroce, pero también le pidió que se marchara con su dólar. Fue el propio Santacroce quien les dijo que acababa de robar el banco y que probablemente deberían llamar a la Policía. Entonces se sentó en el vestíbulo del banco y esperó a que lo detuvieran.

Al cabo de un rato, la Policía llegó y detuvo a Donald, sin saber que ése había sido su plan desde el principio. Dos días después, ya no estaba en la cárcel metropolitana del condado de Salt Lake, lo que probablemente significa que los bancos locales deberían esperar otro extraño robo muy pronto.



UN PERRO ES TRATADO POR ADICCIÓN AL ALCOHOL



Los veterinarios de Plymouth (Reino Unido) se apresuraron a salvar la vida de un labrador retriever, que se había vuelto adicto al alcohol, porque su difunto dueño no paraba de dejar sus bebidas fuera durante la noche.

Coco, un cruce de labrador de 2 años, estuvo a punto de perder la vida y pasó un mes en cuidados intensivos, tras volverse alcohólico. El personal del Woodside Animal Welfare Trust de Plymouth, Devon, rescató a Coco, que tuvo que ser sedado durante cuatro semanas y sometido a rehabilitación.



Motorizados ADAPTADOS PARA personas con CAPACIDADES DIFERENTES

• TEXTO Y FOTOGRAFÍA: Mario Beltrán Cosso

Edson Torres, "El Oso", es un joven suareño que se dedica a la mecánica y soldadura con ideas muy creativas, como la construcción de motorizados adaptados a este tipo de personas. Su proyecto consiste en adecuar motocicletas desde "cero", desarmarlas y luego reconstruirlas, poniendo los accesorios necesarios según el gusto y pedido de los clientes.

"Estábamos hablando como si un vehículo saliera de fábrica, pero 100% artesanal, esto como un medio transporte para que esas personas no dependan del transporte de servicio público, que muchas veces se rehúsan a llevarlos, y para mí hacer esto, es una forma de ayudar", resalta Torres.

Para cumplir la meta, requiere de colaboración, por lo cual pide a las autoridades e instituciones que quieran ser parte del proyecto, a contribuir con algunas herramientas y equipos necesarios de buena calidad. "He estado buscando algunas instituciones y empresas que me quieran financiar. Yo ya tengo el proyecto listo y también estoy trabajando en una licencia". Asimismo, busca unirse a otras organizaciones para hacer crecer su iniciativa. "Yo lo que hago es un trabajo solidario a precios accesibles, y eso que en algunos casos acepto facilidades de pago. Hoy en día lo que se necesita es mucha empatía con estas personas, y para eso se necesita hacer estrategias para promover que la discapacidad no es un impedimento para

conducir un motorizado". Paralelamente, realiza diversos trabajos en su taller, como la construcción de todo tipo de estructuras metálicas y adaptaciones según a las necesidades de sus clientes. "Siempre me ha gustado dejar satisfechas a las personas, y es por ello que siempre dedico tiempo a cada detalle, y trabajo a recomendación, pero aun vamos por más con proyectos grandes", asegura.

DANDO UNA MANO SOLIDARIA

Martín Rodríguez no tiene extremidades inferiores, y fue uno de los primeros clientes de Torres. "Mediante un amigo conocí a Edson, y entre charlas me comentó que era soldador, y a la primera me dijo que me podría ayudar con la adaptación de una motocicleta para convertirla en una tricimoto con rampla trasera para poder deslizarme yo solo".

Hoy en día, Rodríguez, con su tricimoto adaptada, puede transportarse solo de un lugar a otro sin depender de nadie. "Antes tenía que esperar más de media hora un transporte público, pocos se atrevían a llevarme, ahora con esto ya no hay necesidad de pedir favores y doy gracias a Dios por eso". Actualmente utiliza su vehículo como moto taxi, transportando pasajeros en la ciudad de Sucre, lo cual se constituye en su principal fuente de ingresos.



Andrea Cueto: “El teatro es un MEDIO de LIBERACIÓN”

• TEXTO: Moira Pereyra Quentasi • FOTOGRAFÍA: Pol Pedrazas Rojas

El teatro es una rama de las artes escénicas que existió siempre. Desde sus inicios, les ha dado la libertad a las personas de expresarse de la forma más pura, conocerse a sí mismas y ponerse en los zapatos de las otras. Quizá nació con el ser humano que siente, ríe, llora, ama, odia, etc. Andrea Cueto, a sus 16 años, en busca de algún remedio para su alma, se sumergió en el mundo del teatro, no sin antes haber probado otros tipos de arte como el baile, la música y la

pintura. “Contemporánea” tuvo el grato honor de conversar con ella.
- *¿Qué cambios notaste en tu vida desde que iniciaste en el mundo del teatro?*
- Ha sido un cambio trascendental para mí. A los 16 años no me gustaba nada, hasta que encontré el teatro. Recuerdo que inicié con un grupo teatral establecido, que ya tenía reconocimiento, y donde te exigían estar al nivel de artistas que contaban con más de una década de experiencia. No niego que por un tiempo me causó mucho estrés y tristeza.

Había momentos en los que quería dejarlo, pero cuando lo hacía estaba aún más triste, porque lo que yo quería era hacer teatro. Ya con el tiempo empecé a tener una relación más saludable controlando mis emociones y la frustración.

- *¿Tuviste a alguna persona que te haya apoyado en los momentos de crisis artística?*

- Diría que yo misma, porque estos grupos artísticos, al ser reducidos, tienden a tener rivalidades entre los mismos miembros. Ven todo como una competencia, es una pelea constante por migajas, entonces a ninguno le importa realmente si continúas o no, es más, les conviene que los demás lo dejen. Pero muy aparte del entorno artístico, mi familia, sobre todo mi madre, que también es artista, siempre ha estado para apoyarme en los momentos más difíciles de mi trayectoria.

- *¿Qué te animó a iniciar un proyecto como la creación del colectivo artístico “Carcunda”?*

- Después de haber tomado la decisión de mi vida (sonríe), me animé a participar de un concurso para el financiamiento de un proyecto junto a “Marginalia”, una iniciativa de jóvenes y mujeres de la tercera edad para revalorizar sus vivencias de lucha, que fue patrocinado por el Fondo Suizo de Apoyo a la Cultura. Fue difícil y emocionante que jóvenes como yo y mis amigos ganáramos este concurso. Hicimos una investigación, una obra y un documental, donde tomábamos testimonios de adultas mayores para plasmarlos en cada uno de estos productos. Creo que lo más lindo de este proceso fue que trabajamos con jóvenes universitarios, que se pusieron en una situación empática con estas personas durante los talleres y las entrevistas. Fue algo hermoso, nutritivo y hubo un cambio en todos nosotros, no solo de “ya voy a tratar bien a mis abuelitas”, sino de ver al otro y respetarlo de la misma forma que me respeto a mí mismo; poder meternos en cuestiones sensibles como qué es envejecer, hablar de la muerte, de cómo tu cuerpo cambia y de cómo el mundo te deja de ver.

- *¿Crees que el teatro es una terapia factible para trabajarse en jóvenes?*

- Creo que el arte está hecho para eso: para sanar el alma; claro que hay técnicas precisas para practicarlas como terapia; sin embargo, el teatro como tal ya es un medio de liberación. Para mí es la única forma que he encontrado de expresarme de la manera más genuina que yo

Perfil:

**ANDREA VALENTINA
CUETO FUENTES**



Joven chuquisaqueña de 23 años de edad, nació el 7 de julio del año 2000. Fundadora y codirectora del Colectivo Carcunda Teatro. Estudió en el colegio Boliviano Alemán Cardenal Maurer y posteriormente en la Universidad San Francisco Xavier de Chuquisaca. Le gusta la fotografía, meditar al aire libre, escribir, practicar danza occidental y es parte de varios grupos feministas y de protección a los animales.



podría. En algún momento fue un depresor y en otros un salvavidas para las situaciones más difíciles de mi vida. No todos pueden darse el lujo de pagar un psicólogo, y menos aun siendo universitarios; entonces apostar por una forma de terapia teatral para sanar el alma sería un método más accesible para todos, y aún más para los jóvenes.

- *¿Qué consejo le darías a aquellas personas que quieren iniciarse en este arte como forma de terapia?*

- Para mí fue muy complicado al inicio (suspira), porque las personas con las que



inicié no fueron las adecuadas. Para tomar el teatro como terapia se necesita buscar un grupo sano, que te ayude a progresar y a construirte como persona, tal y como lo hicimos con los chicos de “Carcunda”. Todos nos nutríamos mutuamente sin envidias ni prejuicios. Llegar a un ensayo era salir de la realidad, dejar todo tras la puerta y entrar en un éxtasis de liberación, creo que eso busca uno cuando hace arte.

El miedo o los prejuicios siempre estarán ahí, pero solo los valientes se atreven a experimentar cosas nuevas. Recomiendo a todos los jóvenes a dejar atrás todos esos males que no nos dejan ser felices y encontrarnos a nosotros mismos, a través del teatro o de



cualquier otro tipo de arte que le traiga paz a tu vida. El arte debe consolar al perturbado y perturbar al cómodo.



La frivolidad en la INDUSTRIA MUSICAL: análisis de la “La buena poesía” de SOLITARIO

Utiliza versos repletos de ironía para confrontar a quienes pretenden definir la lírica de cualquier forma, y a quienes alardean de su erudición para exhibir una absurda pedantería.

En un mundo musical donde la superficialidad y el ritmo pegajoso dominan la escena, es crucial detenernos y reflexionar sobre un fenómeno alarmante: la adoración desmedida hacia autores de menor categoría; mientras la auténtica esencia de la buena poesía es menospreciada y olvidada. En este artículo nos sumergiremos en la canción “La buena poesía” del artista español “Solitario”, para analizar cómo aborda y denuncia la hipocresía y pedantería presentes en la industria musical contemporánea. Prepárense para adentrarse en un mundo de letras afiladas, reflexiones rompedoras y una llamada urgente a reconocer y valorar el poder transformador de la auténtica poesía en el panorama musical actual.

LETRAS AFILADAS Y MORDACES

En “La buena poesía”, Solitario utiliza versos repletos de ironía para confrontar a quienes pretenden definir la lírica de cualquier forma y a quienes alardean de su erudición para exhibir una absurda pedantería. El tema musical cuestiona a los que menosprecian la verdadera esencia de la poesía y su diversidad de expresiones artísticas. Nos invita a reflexionar sobre la importancia de apreciar y reconocer la autenticidad de la poesía genuina y denuncia el retroceso intelectual de aquellos que la menosprecian.

ROMPIENDO LOS MOLDES ESTABLECIDOS

El autor nos confronta con la realidad de una industria musical que, de manera regular, prioriza lo superficial y lo comercial en lugar de valorar la poesía como una forma de arte con su propia identidad y propósito. “La buena poesía” resalta la necesidad de quebrantar los estereotipos y las tendencias impuestas, y de abrir nuestra mente hacia la multiplicidad de expresiones poéticas. La letra de la canción desafía a aquellos que pretenden definir y limitar la épica bajo su propia perspectiva, demostrando la falta de apertura y la estrechez de mentes presentes en la industria.

VALORACIÓN DE LA POESÍA COMO ARTE

La canción nos invita a pensar sobre la importancia de reconocer que la poesía no puede ser definida de cualquier manera. Solitario destaca que cada rama del arte tiene

• TEXTO Y FOTOGRAFÍAS: Yashir Rolando Vedia Álvarez e Internet



su propia esencia y alcance, y la poesía no es una excepción. La crítica se dirige a los que imponen definiciones limitadas y presunción intelectual, destacando la necesidad de apreciar la variedad y la autenticidad de este buen arte, y no dejarse llevar por modas pasajeras o por la imposición de gustos comerciales.

EL GENIO DETRÁS DE LA MÚSICA

La propuesta musical destaca por su originalidad y autenticidad. Su habilidad para combinar los versos con melodías evocadoras es verdaderamente notable. Por medio de su música logra transmitir una serie de emociones que tocan la fibra más sensible del oyente. Es indiscutible que tiene un talento excepcional, tanto como intérprete como compositor.

Por otra parte, la producción del álbum “La buena poesía” es, en buena medida, intachable. Los arreglos musicales son precisos y equilibrados, permitiendo que cada instrumento brille en su justa medida. La calidad de grabación es fuera de serie, capturando todos los matices y detalles de la interpretación. La riqueza y la profundidad de sus letras demuestran un dominio impresionante del lenguaje y una sensibilidad única para transmitir emociones a través de sus palabras.

LA LLAMADA A LA REFLEXIÓN

Este tema es más que una canción, es una crítica contundente a la hipocresía y arrogancia

presentes en la música actual. A través de sus versos, cargados de ironía y confrontación directa, el autor nos invita a meditar sobre la relevancia de valorar y mantener adelante la autenticidad de la poesía como una forma de arte única y trascendental.

Ha logrado crear una propuesta musical única y cautivadora con este álbum. Su habilidad para fusionar la poesía con melodías envolventes, y su capacidad para transmitir emociones a través de sus letras lo convierten en un artista excepcional.

Esta composición desafía los estereotipos y la tendencia a priorizar lo comercial sobre lo artístico en el mercado musical. Nos insta a romper con la hipocresía y la pedantería, y a abrir nuestra mente hacia la diversidad de expresiones poéticas, nos recuerda la importancia de apreciar y proteger la esencia de la poesía, reconociendo su valor intrínseco en la música contemporánea. Solitario es, sin duda, un músico que merece la atención y el reconocimiento por su contribución a la reflexión.

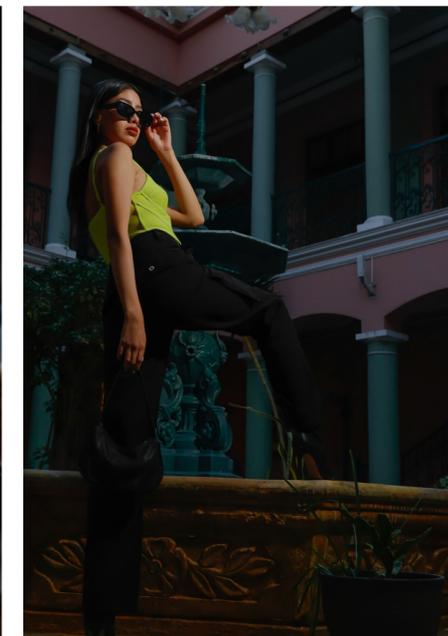




ESTILO *y elegancia* de temporada

- TEXTO: Nathalia Crespo Baptista
- FOTOGRAFÍA: Pol Pedrazas
- LOCACIÓN: Hotel Plaza

El mundo de la moda se ha convertido en una forma de creatividad y expresión personal. El secreto de un gran estilo es sentirte bien con lo que se viste, mostrando prendas únicas y de diversas opciones. Conoce las últimas tendencias de la moda actual. “Blueberry shop” tiene una variedad de atuendos, con los cuales te puedes identificar y sentirte tú misma. Por su parte, “Manra”, nos muestra el buen gusto innato en una mujer, pensando en la simplicidad y elegancia. Toma nota a estas propuestas a las que podrás sacar provecho y marcar tu propia esencia.



FE y DEVOCIÓN entre las montañas de CHATAQUILA

El santuario fue construido con materiales de la zona y es visitado frecuentemente. En su interior se encuentra la imagen de la Virgen de Guadalupe pintada en una piedra.

Vista
panorámica
de la capilla.



• TEXTO Y FOTOGRAFÍA:
Marcia Andrea Soto Arancibia

Chataquila está ubicada a 35 kilómetros de la ciudad de Sucre. Cautiva a sus visitantes con su encanto natural, sus hermosas vistas, muestras de cultura e historia. En 1781 atestiguó la muerte de Tomás Katari, líder de la rebelión indígena en contra de las autoridades coloniales, quien después de haber sido baleado, fue arrojado desde sus cumbres. En conmemoración de aquel suceso histórico, y por motivo del Bicentenario en 2009, el entonces Gobierno Municipal de Sucre, erigió un monumento, el cual puede ser apreciado una vez se arriba a este pueblo. No muy lejos de la estatua, se puede apreciar el inicio del denominado “Camino del Inca”, un sendero empedrado usado por los antiguos pobladores en tiempos prehispánicos para transportar sus productos en llamas. Este sendero, que tiene dirección a la población de Chaunaca, va acompañado de un hermoso paisaje rocoso y tiene una extensión de 4 kilómetros.

La serranía también alberga un santuario. Fue construido con piedras de la zona y es visitado frecuentemente. En su interior se encuentra la imagen de la Virgen de Guadalupe pintada en una piedra. Comunarios y feligreses de distintos lugares aseguran que es milagrosa y la consideran patrona del lugar.

LA “MORENITA”, LA “MAMITA”

Es el denominativo que sus fieles le dan a la Virgen de Guadalupe pintada en piedra. Según la tradición oral, mientras algunos trabajadores se encontraban realizando la apertura del camino con dirección hacia la población de Potolo, la Virgen apareció pintada en la piedra de un cerro, el cual se tenía planeado derrumbar con explosivos. Al notar esto, los trabajadores y comunarios construyeron un pequeño altar de piedra en dicho lugar. Con el tiempo se erigió una pequeña y muy precaria capilla cerca de donde había hecho por primera vez su aparición. La imagen religiosa fue trasladada allí.

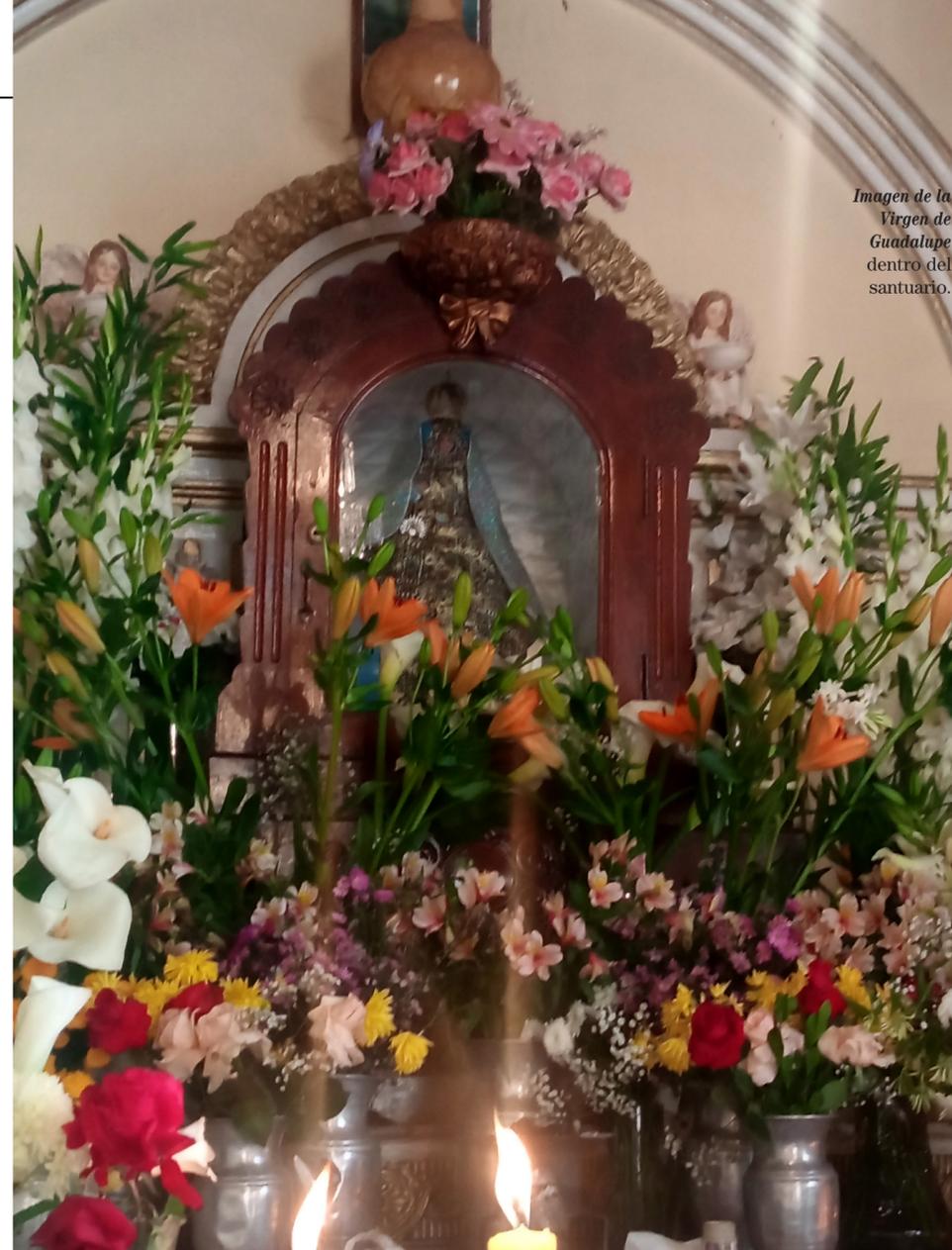


Imagen de la
Virgen de
Guadalupe
dentro del
santuario.

Algunos milagros

// **Don Cardenio Molina**, que en paz descanse, padeció de malestares por mucho tiempo, fue a escuchar la misa donde la Virgen, cuando terminó, ya no sentía molestias, ya estaba mejor. Así fue que se convirtió en parte del grupo. Otro que ya no vive aquí, pero era parte del grupo junto a su mujer, tenía que ser operado, se cayó desde un lugar muy alto, le dijeron a su esposa que era posible que no sobreviviera. Nosotros y su esposa íbamos donde la Virgencita a pedir por él, pasó casi un año y se recuperó totalmente, no tiene ni secuelas”.

Juan Toro.

// **Yo me enfermé de la nada**, ya casi son nueve años de esa vez, los médicos no sabían qué era lo que tenía, enflaquecí de golpe, ya no podía ni comer y empeoraba cada vez. Me hicieron estudios de todo y no sabían que tenía. Era increíble que no pudieran decirme que me había pasado, yo tampoco entendía. Rezaba y rezaba por mi salud, sentía impotencia, yo no podía hacer nada. En esos momentos me encomendaba a la Mamita cada noche, así estuve dos meses. Esos han sido los peores meses que he tenido que vivir. Mis hijos sufrieron mucho, pero la mamita no me abandonó, me curó y me permitió regresar con mi familia después de dos meses. Me internaron a finales de agosto y a finales de octubre me dieron de alta. Por eso yo no faltó a ninguna reunión, siempre le voy a quedar agradecida”.

Miriam Arancibia.

Los fieles iban creciendo en número y los milagros de la “Mamita de Chataquila” también. Los pobladores, que por distintos motivos debían realizar viajes a Sucre, Potosí u otras comunidades, le atribuían el llegar a salvo a su destino. Cuando alguno enfermaba, a ella recurrían para pedirle su favor. Se celebraban misas en su honor, así como las respectivas procesiones fuera de la capilla en el mes de septiembre.

En una ocasión, la imagen cayó cuando era trasladada de regreso por sus devotos a la capilla al culminar la procesión. El peso de la misma, sumado a la inestabilidad del suelo del lugar que estaba recubierto de barro, a consecuencia de las constantes lluvias, fueron los motivos principales de aquel suceso. Para los feligreses era una señal de que la “Morenita” merecía un mejor recinto.

EL SANTUARIO: REFLEJO DE LA FE DE SUS DEVOTOS

Desde que se suscitó la caída de la Virgen, sus más fieles devotos se agruparon y fundaron

un grupo denominado “Mariano”. Este colectivo, que congregaba a creyentes de distintas parroquias, conformó un directorio, inicialmente para encargarse de realizar distintas actividades, con el fin de construir un santuario mucho más grande. La organización de actividades, destinadas a recolectar dinero, el aporte económico voluntario y la fuerza de trabajo, hicieron posible erigir el mismo.

“Los hombres llevamos piedras de la zona para construir, trabajamos hasta el cansancio, mi persona gestionó el tema de la electricidad, el grupo hacía kermeses para juntar platita, poníamos de nuestro bolsillo, todo lo hacíamos por la ‘Mamita’ que nos dio tanto; cómo no lo íbamos a hacer. Así como se ve, hasta el empedrado hicimos nosotros. Pero no faltó quienes se quisieron llevar el mérito por el trabajo que hicimos”, recuerda uno de los integrantes del grupo “Mariano”, Juan Toro. “La Virgencita nos ha ayudado siempre, en nuestros mayores momentos de necesidad, no nos ha abandonado, hacer arreglar la capilla, la

reja, la restauración de la ‘Morenita’, los bancos y todo lo que se tiene ha sido producto del esfuerzo del grupo”, enfatiza Miriam Arancibia, otra de las devotas.

Por algunas diferencias entre sus miembros, el grupo se dividió en dos. Uno visita el santuario la primera semana de cada mes; el otro lo hace la segunda.

GUARDIANES DEL SANTUARIO

El santuario, actualmente, se encuentra resguardado por ambos grupos. Cada uno tiene a su cargo la llave de la reja que guarece a la “Morenita”. Según Toro, estas medidas de protección son necesarias, debido a que en muchas ocasiones algunos antisociales dañaron el santuario, la imagen y se llevaron hasta los asientos que habían sido donados.

Pese a todos los inconvenientes, el lugar es muy visitado por los creyentes de los pueblos cercanos, por los turistas y gente que, aunque no es creyente, quedan maravillados por la belleza de la zona y los atractivos turísticos cercanos.

La enseñanza del PERIODISMO EN BOLIVIA: UN DESAFÍO ENTRE *lo tradicional y lo tecnológico*



• TEXTO: Richard Matienzo López • FOTOGRAFÍA: Internet

El periodismo se constituye en una actividad destinada a la recolección y selección de datos informativos verdaderos, inéditos y de interés general, para luego interpretarlos, procesarlos y difundirlos, con cierta periodicidad, por algún medio masivo de comunicación, ya sea tradicional o digital.

La formación profesional en periodismo, a nivel de pregrado, forma parte de la oferta académica de las universidades bolivianas desde 1971; sin embargo, al pasar los años, la importancia de su estudio, las características del proceso de enseñanza y aprendizaje que se aplica, la utilidad en el desenvolvimiento profesional y los cambios laborales introducidos, principalmente por las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), son algunos de los elementos que cuestionan su quehacer

educativo y suscitan debate entre la comunidad académica nacional e internacional. El presente artículo se basa en una investigación científica publicada el 2020 en la revista indexada "Aportes de la comunicación y la cultura", que tuvo el objetivo de establecer las percepciones y valoraciones de periodistas de la ciudad de Sucre, estudiantes y docentes de la carrera de Comunicación Social de la Universidad San Francisco Xavier de Chuquisaca (USFXCH), sobre la enseñanza del periodismo en Bolivia, a través de entrevistas y grupos de discusión.

EXIGENCIA DE TÍTULO PARA SER PERIODISTA

En Bolivia existe normativa específica que avala al periodismo como una profesión y reglamenta su praxis. La Ley 494, de 29 de diciembre de 1979, reconoce e instituye la profesión de periodista en provisión nacional

a los ciudadanos que hayan obtenido el respectivo título académico, otorgado por la Universidad Boliviana. Cuerpo legal que es complementado por el Decreto Supremo 20225, del 9 de mayo de 1984, que establece quiénes son considerados con dicho estatus. Los preceptos normativos citados con anterioridad, contradicen al principio sexto de la Declaración de Principios Sobre Libertad de Expresión de la Comisión Interamericana de Derechos Humanos, que establece la no obligatoriedad de la colegiación o la exigencia de títulos para el ejercicio de la actividad periodística, porque constituyen una restricción ilegítima a la libertad de expresión. Así como la norma lo establece, los entrevistados comparten la percepción de que es necesario e indispensable tener título universitario para ejercer el periodismo, no solo como prerrequisito para el ejercicio de la profesión, sino como un estatus que le otorga



calidad y garantía al trabajo; además, porque la academia brinda los insumos necesarios para adquirir competencias, habilidades y destrezas que permitan cualificar el tratamiento de la información.

Con relación al ejercicio periodístico sin titulación, se valora la práctica constante y lo aprendido de forma empírica, pero se considera que una formación académica complementaria permitirá optimizar el trabajo, e incluso mejorar el acceso a fuentes laborales y la remuneración económica.

¿ESTUDIOS DE COMUNICACIÓN SOCIAL O PERIODISMO?

En medio del análisis se encuentra otra disyuntiva: quien desea seguir una carrera universitaria para ser periodista, ¿debería estudiar comunicación social o periodismo? El expresidente de la Asociación Boliviana de Carreras de Comunicación Social (ABOCCS) y de la Federación Latinoamericana de Facultades de Comunicación Social (FELAFACS), Isaac Reque, admite que se abordó el tema de crear carreras orientadas exclusivamente a la enseñanza del periodismo, porque los estudios de mercado realizados no determinaron su necesidad; sin embargo, los resultados de las entrevistas a docentes advierten sobre la necesidad de postgrados y

postgrados específicos en esta área, que tiendan a otorgar una determinada especialización. Por su parte, las percepciones de estudiantes indican la estrecha relación entre la comunicación y la práctica periodística, porque amplían los conocimientos y ámbitos del ejercicio profesional.

FORMACIÓN PERIODÍSTICA

El periodismo demanda una serie de competencias, habilidades y destrezas para su óptimo desenvolvimiento. El acto de informar por cualquiera de los medios conocidos requiere no sólo una excelente preparación técnica, sino también la capacidad de comprender y hacer comprensible para el público un panorama tan complejo y de tan rápida evolución como el de los tiempos modernos.

Para el comunicólogo boliviano Erick Torrico, la formación de los futuros periodistas tiene que considerar aspectos como las capacidades de observación, reflexión y expresión, lo cual significa que "el periodista es alguien que observa la realidad social con criterio noticioso y luego la comunica a los lectores, oyentes, espectadores o internautas, pero necesita hacerlo con rigor, en sujeción a normas profesionales y comprometidas con la veracidad y con el bien de la ciudadanía". Un aspecto central que es compartido por toda

la población entrevistada, es la importancia que se le atribuye al manejo idóneo de la expresión oral y escrita, fundamentalmente la redacción, como base de un periodismo eficaz y eficiente.

APORTES DE LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA AL DESARROLLO PROFESIONAL

Uno de los grandes desafíos que tiene planteada la Universidad actual es lograr una mayor correlación entre la formación académica y el desarrollo profesional del alumnado. Las casas de estudios superiores deben responder con medidas formativas que capaciten a los futuros egresados, haciendo que adquieran, tanto los conocimientos como las habilidades, competencias y destrezas que se exigen para un puesto de trabajo.

Los resultados de la investigación desvelan que la formación que actualmente se imparte a los futuros periodistas es muy teórica y carece de la suficiente preparación práctica, que permita a los estudiantes tener una visión real sobre el trabajo que realizan los profesionales de la información.

Los docentes también reconocen las falencias antes mencionadas. Las atribuyen, entre otras cosas, a deficiencias en las condiciones

Continúa en la página 16...



...Viene de la página 15

profesionales para ejercer la docencia, sobre todo en lo relacionado al equipamiento de laboratorios o talleres de periodismo, y la falta de espacios o reducidas oportunidades de práctica laboral que otorgan los medios de comunicación a los estudiantes.

FORMACIÓN UNIVERSITARIA Y CAMBIOS LABORALES

En la denominada sociedad de la información y del conocimiento, el trabajo periodístico se ha modificado sustancialmente. La elaboración y difusión de los materiales impresos, televisivos o radiofónicos se realizan de manera distinta a la del siglo pasado. Las personas entrevistadas perciben que los cambios tecnológicos asociados al hacer periodístico redefinieron el modo de trabajar. Consideran que todo periodista debe ir a la vanguardia de las nuevas tecnologías y hacer un uso competitivo de las mismas, y que debería ser obligatorio incorporar la enseñanza de herramientas digitales en la formación periodística, como un eje transversal en los contenidos programáticos de los planes de estudio de las carreras de Periodismo o Comunicación Social, porque “el uso de las TIC es tan fundamental como en la medicina los nuevos avances colaboran a mejores tratamientos y servicios” También, se argumenta sobre la necesidad de profundizar la práctica y enseñanza de herramientas digitales para perfeccionar las viejas destrezas asociadas al periodismo (selección, análisis, síntesis, verificación, contraste y jerarquización), y desarrollar otras como el dominio del lenguaje multimedia, el hipertextual y la creación de formatos digitales

que se adapten a los nuevos contenidos y audiencias.

PLANES DE ESTUDIO Y DIDÁCTICAS PARA LA ENSEÑANZA DEL PERIODISMO

La relación de la formación académica con el desarrollo profesional y los cambios laborales, denota una clara necesidad de reformular los planes de estudios de las carreras de Comunicación Social de manera holística, adaptada a las necesidades y requerimientos del mercado laboral y en función de los avances tecnológicos de la sociedad. La población entrevistada coincide con el pensamiento de transformar los planes curriculares de las carreras de Comunicación, acorde con los perfiles laborales del actual periodista, surgidos como consecuencia de las evoluciones del mundo productivo y la nueva realidad social. Existe una idea casi generalizada de crear carreras enfocadas exclusivamente a la instrucción periodística orientadas a formar periodistas antes que comunicadores. También se propone la incorporación de varias asignaturas relacionadas con el Ciberperiodismo y los medios digitales, o la creación de una oferta académica específica en dicha área, que involucre tanto las prácticas tradicionales como emergentes y la fusión entre los diferentes medios asociados a esas prácticas. Por otra parte, los docentes entrevistados, argumentan que para mejorar o cualificar la enseñanza del periodismo no es suficiente con cambiar o rediseñar los planes de estudio. También se debe poner bastante énfasis en la actualización de las estrategias didácticas de aprendizaje y enseñanza, las cuales tendrán que evolucionar y adaptarse a las nuevas formas de adquisición de conocimientos.

PERFIL DEL DOCENTE DE PERIODISMO



El perfil profesional docente ha sido y es un tema de estudio de muchos años y cada vez toma mayor importancia a través del tiempo, por ser parte fundamental en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Se refiere a una variable primordial que interviene en la interrelación estudiantes-docentes e incide en la dinámica del procedimiento educativo y su calidad.

Una de las percepciones más compartidas es que para enseñar periodismo hay que ser periodista con la suficiente experiencia teórica y práctica en el campo laboral, ya que es la mejor manera de formar profesionales más íntegros y humanísticos.

Otros elementos que se destacan son los niveles de motivación que un profesor debe transmitir a sus estudiantes y el apasionamiento que debe tener por su función educativa.

MÁS DE 3 AÑOS INFORMÁNDOTE

Periódico **HOY**
Siete días de información.

- ✓ Sociedad
- ✓ Salud
- ✓ Empresarial
- ✓ Seguridad
- ✓ Deportes
- ✓ Miscelánea
- ✓ Economía
- ✓ Internacional
- ✓ Videos
- ✓ Ciudad
- ✓ Cultura
- ✓ Imágenes



y mucho más...
TODOS LOS DOMINGOS



NOTICIAS de tu interés

También síguenos en nuestras redes sociales:

- www.hoy.bo
- contactoshoy.bo@gmail.com
- Periódico Hoy Bolivia
- Periódico Hoy Bolivia
- Periódico Hoy Bolivia
- Periódico Hoy Bolivia
- PeriodicoHoyBolivia

AUSCHWITZ *expresada en colores*

Este complejo se convirtió en el epicentro de una maquinaria genocida durante la Segunda Guerra Mundial, donde millones de vidas fueron cegadas.

● TEXTO Y FOTOGRAFÍA: Israel Llanos Ibarra

En las sombras de la historia se esconde un lugar que encarna el horror más profundo de la humanidad: el campo de concentración y exterminio Auschwitz-Birkenau (durante el periodo Nazi). Ubicado en la ciudad polaca de Oświęcim. Este complejo se convirtió en el epicentro de una maquinaria genocida durante la Segunda Guerra Mundial, donde millones de vidas fueron cegadas. Esta crónica tiene el objetivo de recordar el impacto que tiene este sitio, desde la perspectiva de uno de los tantos visitantes que lo recorren.

EL ÚLTIMO DÍA EN CRACOVIA

Durante esa mañana, la emoción de conocer Auschwitz, un lugar que había esperado durante años era predominante. Aunque debo admitir que también me sentía algo triste, pues era nuestro último día en Cracovia (Polonia), y me hubiera gustado quedarme un poco más. Deseaba recorrer las mismas calles en un día normal, sin la aglomeración de miles de personas a mi alrededor. Finalmente, partimos 15 minutos después de lo previsto, soportando el calor del verano, mientras agradecía el aire acondicionado que había dentro del bus. Me acomodé en el asiento de la última fila. Por suerte, la autopista estaba despejada, lo que nos permitió salir rápidamente de la ciudad. Una vez que llegamos al destino, los buses nos dejaron en el estacionamiento frente a un edificio que, de no haberlo visto antes en un documental, habría pensado que era un bonito hotel de ladrillo. Los nervios volvieron con más fuerza. Al estar en la última fila del bus tuve que esperar a que la mayoría de las personas descendiera antes de que llegara mi turno. No recuerdo si me quedé al lado de alguno de los chicos del grupo o si finalmente hice el recorrido solo entre la gente; pero, en ese momento, creo que a ninguno de nosotros nos importó, estábamos por entrar.

EL LADRILLO ROJO DE AUSCHWITZ

Al acercarme a la reja que nos separaba de aquel lugar, sentí un cambio en mi estado de ánimo. Levanté la vista hacia las letras sobre la entrada: "Arbeit Macht Frei", escritas en alemán en una tierra que no les pertenecía. Había visto ese letrero antes, tantas veces, que me costaba creer que estaba ahí, ante esa mítica puerta. Cuando ingresamos, no sabía qué esperar. Quizá un cielo nublado y frío,



sin importar la estación, una leve llovizna y un silencio interrumpido solo por el sonido de nuestros pasos en la tierra. Pero lo que encontré fue diferente: pleno verano, día soleado, árboles maduros con pajaritos entre sus ramas y mucho ruido proveniente de todos los visitantes. Caminamos por la calle principal y luego hacia una adyacente. A la izquierda, los edificios seguían siendo los mismos que en la entrada, casas de dos pisos hechas de ladrillo visto, parecían sacadas de un barrio de ciudad, algún suburbio familiar. Hasta el día de hoy me cuesta imaginar cómo estuvieron repletas de literas con prisioneros dentro. Después de un rato, entramos a los interiores y el ambiente cálido de afuera desapareció. Había muchos retratos, filas de catres, montañas de zapatos y, finalmente, los cabellos de las personas que un día fueron enviadas a ese lugar. Hebras de pelo que me trajeron bruscamente a la realidad de aquel lugar. Si algo de mi apetito turístico

quedaba, y creo que también en los otros chicos, murió en esos interiores. Ese no era un lugar para fotos de Instagram. Casi al terminar el recorrido de ese sector, experimenté una sensación nueva, pero supe identificar claramente: ansiedad. Cruzar entre esa y la siguiente calle producía agitación. La idea de pasar entre esas rejas puntiagudas también la producía. Todo en ese campo lo hacía, independientemente de si llegabas o no a las cámaras. Ese sendero recto, pero estrecho, que conectaba las casas de atrás con lo que había adelante, se convirtió en uno de los lugares más reveladores para mí. El pensamiento de estar en un barrio de ciudad se esfumó. Ahora se veía claramente como una cárcel con alambrados de púas, varias líneas de alambre que estaban demasiado cerca de ti. Para completar la postal, se podían ver puestos de vigilancia entre esa maraña de metal, casi podías escuchar los pasos de las botas militares yendo y viniendo al otro lado del alambrado.



El final de la calle parecía ser una colina a lo lejos, pero al acercarme, pude ver que simplemente era una estructura cubierta de hierba, aunque conservaba la puerta y una chimenea. Algo que me resultó extraño, ya que por lo que sabía, debieron ser fábricas, con numerosas chimeneas de ladrillo visto y, en cualquier caso, ahora eran escombros, no casitas con techos de pasto como cabañas del bosque. Pero entonces, escuché la voz de uno de los guías: "Las más grandes están en Birkenau". Claro, pensé recordando que el otro campo era el más prominente, aunque solo en ese momento pude hacerme una idea de su grandeza al ver sus dimensiones reflejadas en aquel mapa.

LA PRADERA DE BIRKENAU

A diferencia del primer campo, esta vez pude divisar desde lejos la estructura más característica de Birkenau: una entrada del mismo estilo que los edificios del primer campo, pero con más volumen y altura. Al cruzarla, se extendía una hermosa pradera, aunque interrumpida por hileras de barracones cortados por un camino pavimentado que atravesaba el campo. Casi al lado del camino, entre dos zanjas, estaban los rieles que te guiaban hacia el horizonte, cortado por árboles, que daban la impresión de ser eternos. Al caminar, no pude evitar que se me vinieran a la mente tantas imágenes. Creo que ese fue el momento en que mi mente tomó conciencia viva de qué era realmente ese sitio. Las sensaciones del anterior campo me habían hecho caer en cuenta de dónde estaba, pero

no fue hasta ese momento que lo pude ver reproduciéndose ante mí en colores. Aunque no hubiera perros ladrando en medio de un clima invernal, sino una suave brisa que refrescaba el calor de las primeras horas de la tarde. Aunque la gente no caminara por la zanja, sino por los rieles donde deberían estar los trenes. Todas esas imágenes estaban en mi cabeza, pero no por eso fueron menos reales. Atravesamos la pradera lentamente, un pasto verde se extendía por el lugar, y que, en primavera, incluso se debía cubriría de flores, al menos esa era la impresión que daba. Al final, llegamos a lo que me parecían un montón de piedras en la distancia, pero no eran rocas, sino un monumento. Delante de él, diferentes placas en distintos idiomas recordando los errores de aquel lugar, incluyendo una que pensé que estaba mal escrito en español, pero más tarde me enteraría que en realidad estaba en ladino.

Fue en ese punto donde me di la vuelta para contemplar lo que habíamos dejado atrás, aquel camino recorrido por tantas almas. La torre de la entrada apenas era visible en la distancia. Entre ella y nosotros se extendía el campo, de un lado con edificios destruidos y del otro, construcciones que seguían ahí, como el día en que fueron habitados. Para completar la imagen, un pequeño bosque con pájaros cantantes, todo tan apacible. Tal como supuse, a ambos lados del monumento estaban los restos de las cámaras de gas. Huecos en la tierra, llenos de ladrillos derruidos, trozos enteros de las paredes, con las vigas y la base de las columnas tumbadas. No me quedé mucho tiempo viéndolas, aunque hubo otros que sí. En su lugar, decidí seguir el sendero de la derecha, uno que te lleva entre el bosque.

Continúa en la página 20...





...Viene de la página 19

VOLVIENDO DE OŚWIĘCIM

Al acabar ese recorrido recordé: cómo temprano ese mismo día estaba tan emocionado por visitar un lugar tan famoso, que apenas reflexioné antes de emprender el viaje, un error que reconocí más tarde al conversar con algunos amigos que hice durante la travesía. Visitar Auschwitz realmente te cambia. Una de las chicas del grupo comentó que planeaba tomar muchas fotos, pero al final solo capturó una de ella de espaldas, mirando hacia los rieles; afirmó que esa era la única foto que se sintió apropiada, y sonreí, ya que yo había tenido una experiencia similar con otra fotografía. De pie allí, junto al camino que lleva a Auschwitz, uno piensa en lo más bajo y repulsivo de la humanidad; en la absurda justificación de actos tan terribles; en lo ridículo que suena evocar una sensación de "superioridad" sobre una etnia, género, nación u orientación sexual. Pero también, estar allí brinda la oportunidad de observar el camino que hemos recorrido desde Auschwitz hasta el presente, y que aún queda por delante; queda mucho por mejorar, pero seguimos avanzando, al fin y al cabo. No importa lo sombrío que parezca el mundo actual, ha habido momentos peores y hemos salido de ellos. Puede sonar demasiado cliché, pero al final, salir de Auschwitz no te llena de depresión, sino de

esperanza. Recordé aquella mañana en Cracovia, cuando la abuela de la casa preparó unos sándwiches para los tres chicos que nos hospedamos con ella. Luego, al partir, nos dio un abrazo de despedida. Aunque para algunos esto pueda parecer insignificante en comparación con las atrocidades de una cámara de gas o un horno crematorio, para mí no lo es, ni creo que lo haya sido para ella. Ese abrazo me mostró otra cara de la humanidad que vivió cuando Auschwitz fue erigido. Al final, si algo caracterizó todo ese viaje fue la misericordia, desde el momento en que el avión aterrizó, ésta se mostró en muchas situaciones en ese país. Y casi más que en cualquier otro lugar del mundo, es en esa carretera es donde aquella sensación se siente con más fuerza. Misericordia por las víctimas de ese y tantos otros lugares del mundo, pero también misericordia para sus perpetradores. Con el sol de la tarde, dejamos aquel pequeño pueblo de calles tranquilas, un lugar que las personas de otros lugares conocen principalmente por los campos de concentración y exterminio, más que por sus habitantes, esas personas que viven su vida en un lugar que ahora está marcado ante los ojos del mundo. "Oświęcim", pensé mientras me alejaba, recordando un video que vi semanas antes de llegar a Cracovia. "Ese pueblo se llama Oświęcim".



EL ARTE
encarnado
en forma de
cerámica



Resistencia
Terracota, 2017
La manera de vencer a los déspotas que abusan, oprimen, reprimen; es la resistencia.

• TEXTO Y COMPOSICIÓN: Julia Fabiola Quintanilla Velasco • FOTOS: Pol Pedrazas Rojas

La cerámica es el arte de fabricar objetos elaborados con arcilla cocida, que es una roca sedimentaria, constituida por agregados de silicatos de aluminio hidratados, de color blanco cuando es pura y varía de color según las impurezas que contenga. Se la utiliza con fines decorativos y utilitarios. En Sucre, Ramiro Quintanilla, es un artista plástico que emplea la cerámica como medio de expresión. Su estilo es bastante peculiar, ya que plasma en sus obras temas de contenido social.

PERFIL

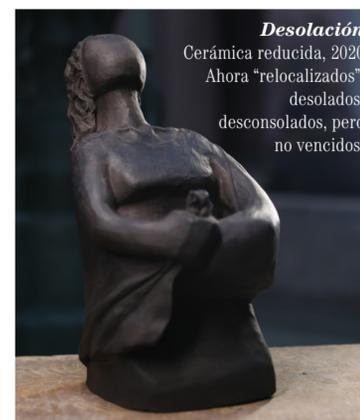
Amílcar Ramiro Quintanilla Arandina nació en la ciudad de Oruro, recibió educación primaria, secundaria y superior en su ciudad de origen. Su pasión por la cerámica surgió cuando estudiaba en la Escuela Normal Integrada Ángel Mendoza Justiniano. Se desempeñó como maestro de Artes Plásticas, prestando servicios al sistema educativo en Potosí y Sucre, donde actualmente radica.



Ch'alla
Cerámica reducida, 2017
Hace un alto en su jornada para agradecer a la madre tierra.



De Casiterita Terracota, 2018
Representa la conciencia de clase, porta el estandarte del Sindicato en la Marcha por la vida.



Desolación
Cerámica reducida, 2020
Ahora "relocalizados", desolados, desconsolados, pero no vencidos.



Nuevo empleo
Terracota, 2018
Dejo de trabajar, otro "relocalizado" que busca sobrevivir en la indiferente gran ciudad.



Pachamama
Terracota, 2015
Juana Azurduy, para los campesinos es su "Madre Tierra". Con su hija apenas nacida continuará luchando por darles la sagrada libertad.



Madrina de guerra Terracota, 2022
Es el nexo entre el combatiente su familia y la incertidumbre.

CAFETERÍAS Y TETERÍAS *que le dan sabor y cultura* A SUCRE

• TEXTO: Ivone Cruz Romero, Nathalia Crespo Baptista y Michael Gisbert.

• FOTOGRAFÍA: "Contemporánea" y gentileza.

La ciudad de Sucre no solo cuenta con una bella arquitectura, caracterizada por sus edificios coloniales de un immaculado color blanco. Sino también, por sus históricas calles donde se encuentran cafeterías y teterías, igual de

emblemáticas que la urbe que las acoge. Desde pequeños espacios que llevan a un viaje imaginario por el viejo continente, hasta grandes innovaciones que consiguieron adaptar sus ambientes a templos religiosos. La cuna del primer grito libertario, ha sido

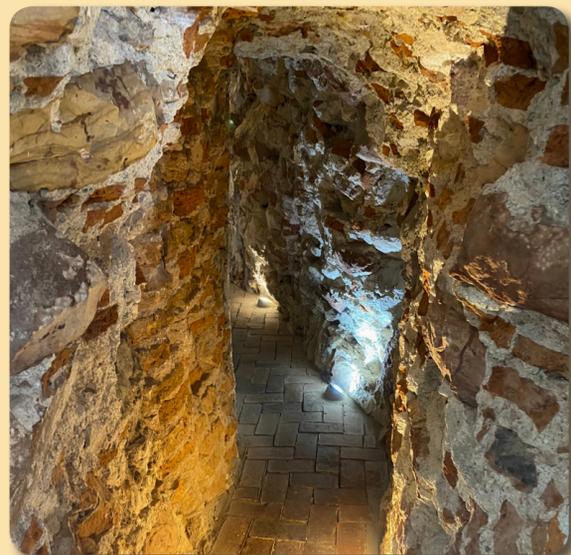
testigo del surgimiento de espacios únicos de convivencia que, además, ofrecen deliciosas alternativas para los paladares más exigentes. A continuación, Contemporánea presenta algunos de los emprendimientos más significativos.

La Ermita de San Francisco



Su infraestructura antigua, combinada con toques elegantes y modernos, hacen vivir una experiencia inigualable. Se encuentra en la calle Ravelo y Aniceto Arce. Destaca porque se ubica dentro de uno de los templos más icónicos e importantes de Bolivia, justo debajo de la campana de la Libertad de Sucre.

Cuenta con un ambiente colonial, incluso se pueden observar muestras óseas, que se encuentran en una vitrina subterránea al ingreso de la cafetería. René Dorado y Adriana Sandi son sus propietarios, y esperan a la gente con los brazos abiertos, para que disfruten de riquísimos postres, claro está, acompañados de una taza de café y una hermosa vista del centro histórico de la ciudad.



Agustina Tetería



Con una infraestructura de estilo europeo y una gran variedad de tés, blends, bebidas frías y postres dulces o salados, Agustina Tetería brinda una alternativa para todos los amantes de los tés. Según su propietaria, Daniela Buais: "Es una experiencia del té, donde tú te preparas, pones el reloj y la tetería".

Buais explica que la idea para fundar este sitio surgió de una tarde de té con sus amigas. "Hace muchos años que empecé a comprar tacitas, me gustaban las tacitas antiguas. Una vez invité a unas amigas a tomar té y puse una mesa con diferentes tazas para cada una, y les pareció bonito, y fue cuando empezó la idea de crear esto. Después el concepto vendría de un viaje que realicé en 2019 a Europa, donde una tetería en particular me llamó la atención y me inspiró a traer un poco de la esencia europea al país", relata.

Está ubicado en la calle Audiencia 92. Ofrece 30 variedades de blends (una mezcla de té con frutas, flores o especias). También cuenta con cafés, refrescos, bebidas frías, diferentes tipos de tortas y postres, además de deliciosos sándwiches o tartas saladas.



Coffee Bike



Una distinguida cafetería en Sucre, con una historia por detrás. Un comienzo que, sin duda, llegó a ser especial gracias a su creador Fernando Arnez, un joven emprendedor amante y entusiasta experto cafetero, que inició con la venta de café desde una bicicleta adaptada.

Actualmente tiene tres sucursales en la ciudad (Palacete del Guereo, Hotel Villa Antigua y en calle España), donde se puede encontrar un menú variado de cafés preparados de varias maneras, junto a tés y jugos naturales, que también vienen acompañados con los deliciosos paninis y pastelería en general.



Café Mirador de San Miguel



En pleno centro de la ciudad se encuentra otro sitio donde se puede degustar de una experiencia sin igual. Exactamente a media cuadra de la plaza 25 de Mayo, en la calle Arenales, se encuentra el café Mirador de San Miguel, templo que antiguamente se llamaba San Juan Bautista.

"Antes, el campanario solo funcionaba como tours de visitantes, puesto que el último nivel tiene una vista cautivadora y era aprovechada para tomar fotografías de la ciudad", comenta William Pillco, hermano mayor de Elvis, quien fue la persona que tuvo la idea de abrir la cafetería. Pillco indica que su hermano llegó a conocer a la persona que estaba cargo del campanario, y luego de algunas conversaciones, le propusieron que se les alquilara la torre para que empezara con el emprendimiento.

El menú que ofrece es muy variado. Riquísimos postres como ser: helados, pasteles o batidos con fruta de temporada. Entre lo salado, están los submarinos y, una especialidad de la casa, las papas rústicas. También se encuentran opciones vegetarianas con platillos sumamente saludables.





NÉMESIS: ¡El Amanecer del murciélago en Bolivia!

• TEXTO: Cristian Enrique Bernal Arana • FOTOGRAFÍA: gentileza

“Némesis” es un proyecto ambicioso sin fines de lucro, “de fans para fans”, donde los actores, motivados y apasionados, asumieron este lindo trabajo por amor al arte, creando noches largas llenas de risa y de emoción que quedarán en sus memorias. Detrás de ello se encuentra Mateo Arce, un director visionario y socio de la productora “Puka Wasi Films”, que lidera la producción del primer proyecto audiovisual de Batman realizado en Bolivia.

El 2020, Arce tuvo la idea de traer a la realidad una ilusión de muchos fanáticos bolivianos. Inspirado en las páginas de varios cómics y videojuegos dio vida al proyecto. En enero de ese año inició la escritura del guion. Fueron meses de trabajo duro y revisiones constantes para estar cerca de la excelencia artística. En diciembre de 2021, comenzó un nuevo capítulo en la industria cinematográfica boliviana. Los castings de selección para actores y actrices iniciaron, aunque hasta ahora se siguen recibiendo propuestas para extras. A lo largo de la grabación existieron conflictos con ciertos actores que, debido a

mutanzas y carencia de tiempo, tuvieron que abandonar a los personajes que interpretaban. Un fanático del superhéroe y actor de la serie, Ignacio Martínez, expresa que formar parte del proyecto es una gran oportunidad, no solo para seguir actuando, sino también para poder aprender de otros artistas y de todos los miembros del equipo de producción. Las expectativas que tiene son bastante altas por todo el sacrificio que el grupo puso en la serie.

TRABAJO ARTESANAL

El gran trabajo artesanal boliviano se hace presente en la serie, todos los trajes utilizados son confeccionados en el país. La mayoría pertenecen a un diseño propio, que son la mezcla de otras indumentarias que se pueden apreciar en los cómics, videojuegos y películas del personaje.

El 20 de febrero de 2022, se prendieron las cámaras por primera vez para inmortalizar la serie. Se grabaron escenas sencillas en las que solo se puede apreciar un saludo, hasta recreaciones de peleas y el despliegue de equipamiento y armamento militar.

En cuanto a las escenas que requerían el uso de armas, la producción contó con la ayuda de expertos en el tema. Al respecto Arce explica que se recurrió a varios clubes de airsoft del país, que prestaron los equipos. Asimismo, “varias escenas junto a estas fueron grabadas con dobles de riesgo, escenas de peleas y caídas”.

Se pueden observar muchos lugares emblemáticos de Bolivia en la serie, como la Catedral de Sucre y el Salar de Uyuni. Los escenarios fueron seleccionados con cautela para destacar la belleza del entorno. El director afirma que uno de los desafíos más grandes que se presentaron en el proceso de filmación fueron escenas sumamente complejas, como de persecución de autos y momentos en las que el superhéroe tuvo que hacer descenso con cables por paredes.

“Los obstáculos que ha enfrentado el proyecto no solo son físicos, ya que uno de los retos más difíciles de superar es la falta de apoyo, sin mencionar el trabajo de la grabación de doblaje de cada escena, no solo incluyendo las voces, sino también otros elementos



como golpes en puertas y pasos de los personajes”, añade.

Arce enfatiza que no solo se enfocó a la producción de la serie, sino que también tuvo que realizar varios cursos de dirección y de escritura de guion, todo de manera simultánea a la grabación. “A pesar de todos los desafíos, la enseñanza más grande la tuve en la práctica”. “A esta serie la considero como mi profesor más grande, muchas veces se dice calidad antes de cantidad, pero pienso que para tener calidad igual debes tener cantidad, y equivocarte muchas veces para seguir aprendiendo”, resalta. Tras varios retrasos en el estreno, debido a la falta de apoyo, se planea

que el proyecto se lance en los primeros meses del 2024. Actualmente se están filmando las últimas escenas y se está realizando el trabajo de post producción. Sin duda alguna este proyecto marca un antes y un después en la historia del cine boliviano, dejando un precedente bastante positivo.

Este trabajo no solo busca entretener, sino también incentivar a la sociedad boliviana a atreverse a hacer cosas no convencionales, a que las personas interesadas en este ámbito salgan de su zona de confort y se expresen a través de este arte. La serie sirve como un faro de cambio y un estímulo a la creatividad en la industria cinematográfica.



Memorias y misterios detrás de LOS TEJIDOS de Organos Pampa



● TEXTO Y FOTOGRAFÍA: Juan Ronal Sulca Huarachi

En la actualidad, el arte de tejer fusiona métodos rústicos y manuales con maquinarias sofisticadas. Muy pocas son las regiones donde se practica aún el proceso

tradicional. Uno de esos casos es la comunidad de Organos Pampa, perteneciente al municipio de San Lucas (Chuquisaca), donde la gente, en su mayoría, se dedica a la agricultura, pastoreo de ovejas y a la realización de tejidos.

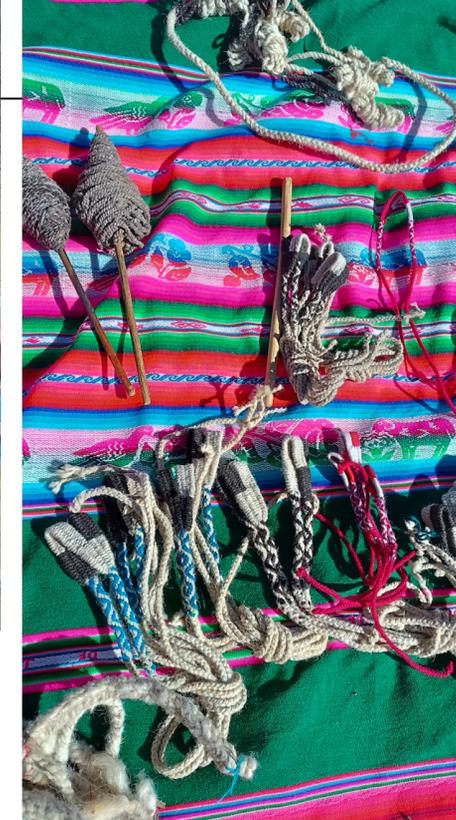
Una de sus comunarias, Balbina Esposito, relata que sus abuelos aún se vestían con ropa tejida a mano, pero ahora ya no, y solo las usan en fiestas importantes como carnavales y el 25 de mayo.

“Actualmente ya no realizan tejidos para la vestimenta. Es más fácil y accesible comprar que tejerlo, pero se siguen realizando los conocidos ‘phullus’ (camas, para dormir), los ponchos para el frío, ‘cinchus’ o cinturones, ‘wayaqas’ o ‘kustalas’ para guardar producto, aguayos, sogas de lana de oveja y hondas”, comenta.

LAS FIBRAS Y SU TEÑIDO

Para obtener una prenda lista para su uso, previamente debe pasar por un proceso largo y minucioso, desde extraer la lana de la oveja, hasta el tejido terminado, que dura de seis a siete meses aproximadamente.

Otra de las lugareñas, Marcelina Huarachi explica que, en el tejido andino ancestral, el teñido y los materiales que se usan son todos naturales. “Yo utilizo lana de oveja para ‘phuskar’ (hilar), igual se puede sacar de la llama, la vicuña o la alpaca. Aquí en la comunidad solo tenemos ovejas y de eso sacamos la lana, después la lavamos con detergente. Yo me preparo agua hervida de jengibre y romero, eso le quita rapidito su suciedad (...) después de hacer secar, empezamos a ‘phuskar’, cuando terminamos lo volvemos a hacer con una rueca, y después de ya tener una fibra de lana bien torcida, está lista para su teñido”. Huarachi también indica que antiguamente



para teñir se usaban plantas como la “chillka” (verde), cochinita (rojo y morado), el añil o el índigo (azul), el musgo o las barbas de la roca (naranja), el “kulli” y las flores del “sunchu” (amarillo), y para conseguir más tonalidades las mezclaban con sal u orín.

“Actualmente se utiliza la anilina, que es un colorante en polvo, que se la puede comprar fácilmente en las tiendas. Para teñir se hierve agua en una olla mediana, luego se echa la anilina del color de preferencia; ya cuando está hirviendo, se coloca la fibra de lana torcida a la olla. Se empieza a remover con un palo para que se tiña bien. Después de 15 a 20 minutos, se saca el hilo para luego exprimirlo y tenderlo bien para su secado”, detalla.

PROCESO DE URDIDO Y TEJIDO

Lourdes Llanos, una de las tejedoras regulares del lugar y nuera de Balbina Esposito, señala que para tejer se arma lo que es la “awana”, que consta de cuatro estacas clavadas al suelo, que sirven como soporte para dos “toqoros” (listones). De esta manera se empieza formando hileras de ida y vuelta, y para el grosor del color, se hila con el tamaño de una palma.

“Lo mismo se hace para el otro lado, luego con la ‘wich’una” (hueso largo y fino que sirve para tupir la tela al tejer), que se consigue de los cuernos de los venados andinos, y repetimos lo mismo hasta terminarlo”, expone.

TEJER NO ES SOLO PARA MUJERES

Desde tiempos antiguos, las mujeres se caracterizaban por realizar manualidades, como tejidos o los trenzados de sogas, pero en Organos Pampa, los hombres igual poseían las mismas habilidades y ejecutaban las mismas actividades. Aunque actualmente ya no se ve, aún quedan algunos varones que lo hacen en sus tiempos libres.

Félix Ninaja y Rafael Sulca son pobladores que realizan algunos tejidos y trenzado de sogas; aunque no con tanta regularidad, pero, en la habilidad de sus manos quedó toda la experiencia depositada desde su niñez. Ninaja explica que, para trenzar una sogá o una honda, primero se procede a torcer la lana, y ya

no se usa la “phuska”, si no que se la tuerce con la “wishmina” un palo de 30 a 40 centímetros que permite torcerlo al menear el brazo.

FIGURAS QUE CUENTAN HISTORIAS

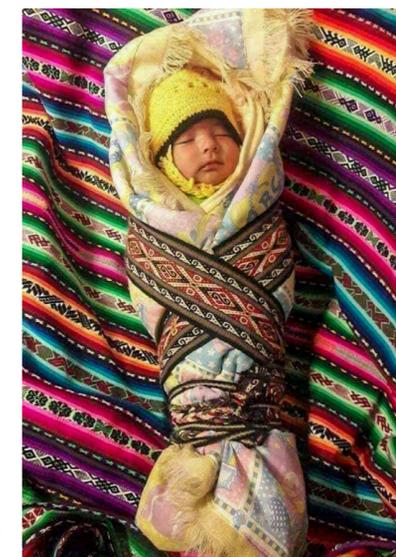
Los tejidos son muy conocidos, no solo por su uso, si no por tener figuras o símbolos, muchas veces geométricos y algunas otras con formas de animales. Cada imagen realizada tiene su significado.

“Las figuras que se muestran en los tejidos no solo son adornitos, tienen un significado muy importante en nuestra región y nuestra historia. Nos recuerda siempre a nuestros abuelos y tatarabuelos. Cuando agarraba la ‘awa’, mi mamá, siempre me contaba el cuentito del ‘atuq’ (zorro) y el ‘mallku’ (cóndor), y por qué siempre se tejen juntos en los ‘phullus’ o en las ‘cinchas’. También realizamos figuras como la chinchilla o la

‘chakana’ (cruz de 8 puntas). Nos hace recordar a nuestros ancestros”, declara Sulca.

USOS QUE LE DAN

El tejido en las regiones que aún se realiza, está presente en su diario vivir, ya que le dan uso en todo aspecto: para protegerse del frío el “phullu” y el poncho; para guardar sus productos las “kustalas” y las “wayaqas”; para amarrar o traer leña las “washkas”, y las “warakas” para el pastoreo de ovejas.



TATUAJES: *La conexión entre la PIEL y la IDENTIDAD*

El trabajo de un tatuador no se trata solo de aplicar tinta en la piel, sino de crear una obra de arte que perdure en el tiempo. Para lograr esto, se necesita una habilidad técnica y artística excepcional.

• TEXTO Y FOTOGRAFÍA: Yashir Rolando Vedia Álvarez



Los tatuajes, con el paso del tiempo, se han convertido en una forma popular de expresión artística y personal; no obstante, desde hace 5000 años que es un arte practicado por diferentes culturas hasta la llegada de la primera máquina de tatuar en el año 1891 por Samuel O'Reilly. Desde diseños minimalistas hasta impresionantes obras de arte que cubren todo

el cuerpo, los tatuajes pueden contar historias, reflejar intereses o simplemente ser un adorno estético. Pero detrás de cada tatuaje hay un tatuador artístico, que ha trabajado duro para plasmar su creatividad en la piel de sus clientes. Un tatuaje no es solo una imagen en la piel sacada de Pinterest u otra aplicación, sino que también es un compromiso a largo plazo. Por esta razón, es importante elegir

con detenimiento al tatuador adecuado para hacer un trabajo determinado y esto varía según la técnica y especialidad del tatuador; por lo tanto, uno debe tomar en cuenta el estilo, tamaño y complejidad del tatuaje para que este sea tatuado por el mejor postor. Los tatuadores son artistas altamente capacitados y especializados que trabajan con cuidado para crear obras de arte o replicar un diseño ya realizado que se adapte a la personalidad y los deseos de cada cliente. Desde el diseño inicial hasta la ejecución final, un tatuador experimentado trabajará en estrecha colaboración con su cliente para crear un tatuaje único, significativo y estético. Es por ello que no todos los tatuadores son iguales. Es importante encontrar uno que no solo tenga habilidades técnicas excepcionales, sino también un estilo artístico que resuene con la visión del cliente.

PASIÓN Y CONSEJOS DESDE LA EXPERIENCIA

Claudio Ordoñez, un tatuador con experiencia en el rubro, comenta que se interesó por el tatuaje desde pequeño, ya que le encantaba dibujar por horas usando su imaginación. Fue cuando en el colegio tuvo un amigo que también dibujaba y que un día trajo una máquina hechiza que él mismo había fabricado, que Claudio comenzó a involucrarse en la movida del tatuaje.

“Poder plasmar el arte como sombreados, grises, blanco y negro es lo que más me gusta (...) cuando recibo a un cliente y me muestra su diseño antes de cotizar los precios, les digo que lo piensen bien, pues el tatuaje será para toda su vida y deberán considerar dónde, por qué y de qué tamaño se lo quieren hacer. También les digo que antes de decidirse por un diseño, piensen bien en el significado que tiene para ellos y en cómo se sentirán en el futuro. Y, sobre todo, disfruten del proceso y del resultado, pues un tatuaje es una forma de celebrar su identidad y su historia”, explica. Por otra parte, la conexión entre el tatuador y su cliente es crucial para Pablo Rojas, artista y tatuador boliviano con reconocimientos nacionales e internacionales, vicepresidente de la Asociación Chuquisaqueña de Artistas Tatuadores. Para él, el tatuaje es un arte que va más allá de simplemente dibujar en la



piel, es una forma de conectar con la historia y la identidad del cliente. Cada proyecto es un desafío y una oportunidad para crear algo único e irrepetible, y el resultado final es un reflejo de la habilidad y creatividad del tatuador, así como de la relación que ha construido con su cliente.

Según Rojas, antes de tatuarse, es importante explorar los diferentes estilos de tatuajes, desde el black and grey y el full color hasta el trash polka, entre otros. Cada estilo requiere habilidades y técnicas únicas para lograr el efecto deseado, por lo que es fundamental seleccionar un tatuador que domine dicho estilo. “Los tatuajes son un compromiso de por vida (...) el tatuaje debe ser un reflejo de tu personalidad y tu historia, y tiene que ser algo en lo que te sientas orgulloso y cómodo de llevar contigo para siempre”, agrega. El trabajo de un tatuador no se trata solo de aplicar tinta en la piel, sino de crear una obra de arte que perdure en el tiempo. Para lograr esto, se necesita una habilidad técnica y artística excepcional, pero también una empatía y conexión con el cliente. Con estos aspectos, se puede realizar un tatuaje único y personalizado en la piel del cliente.

EL EFECTO CULTURAL Y ECONÓMICO DE LOS TATUAJES

Según datos recopilados por la Asociación Internacional de Tatuadores, la popularidad de los tatuajes ha experimentado un crecimiento significativo en los últimos años. Se estima que aproximadamente el 30% de la población mundial tiene al menos un tatuaje. Esta cifra muestra el impacto cultural y la aceptación creciente que ha alcanzado esta forma de expresión artística en todo el mundo. En términos de impacto económico, la industria del tatuaje ha experimentado un notable crecimiento en los últimos años. Según un informe de la Asociación Nacional de Tatuadores, se estima que la industria del tatuaje genera millones de dólares anualmente en todo el mundo. Esto incluye los ingresos generados por los estudios de tatuajes, la venta

de equipos y suministros relacionados, así como el turismo del tatuaje, donde las personas viajan específicamente para obtener un tatuaje de un artista reconocido. Estos datos demuestran claramente la popularidad y el impacto cultural, artístico

y económico que los tatuajes tienen en la sociedad actual. Desde una forma de expresión personal y única hasta un mercado en crecimiento, los tatuajes continúan dejando una marca duradera en la cultura contemporánea.

UNA DECISIÓN DE POR VIDA

Los tatuajes, mucho más que simples marcas en la piel, han evolucionado para convertirse en una forma de arte arraigada en nuestra sociedad contemporánea. Desde los talentosos tatuadores que combinan habilidad y creatividad para plasmar obras de arte únicas, hasta los individuos valientes que eligen adornar su piel con símbolos significativos, los tatuajes han trascendido las fronteras culturales y generacionales. Detrás de cada tatuaje hay una historia, una conexión profunda entre el arte y la identidad personal. Los tatuajes nos permiten llevar con orgullo nuestras experiencias, emociones y creencias en nuestra propia piel, transformándola en un lienzo vivo y dinámico. Cada diseño, cada línea y cada sombra nos habla en silencio, revelando capas ocultas de nuestra individualidad y brindándonos la oportunidad de expresarnos en un nivel más profundo. En este mundo en constante evolución, los tatuajes continúan rompiendo barreras y desafiando las convenciones sociales.

Su popularidad sigue en aumento, capturando la atención de una amplia audiencia y generando un impacto económico significativo. Los tatuajes se han convertido en una forma de autenticidad y empoderamiento, una celebración de la diversidad y la expresión personal. Así que la próxima vez que veas un tatuaje, recuerda que detrás de esa obra de arte hay una historia poderosa. Es un testimonio de la creatividad humana, la búsqueda de la belleza y la necesidad de dejar una marca duradera en el mundo. Los tatuajes, en su esencia, son una expresión de libertad, coraje y autenticidad. Permítete explorar este fascinante mundo del tatuaje, sumérgete en la diversidad de estilos y encuentra el diseño que resuene con tu propia historia. Celebra tu identidad, marca tu piel como un lienzo único y lleva contigo el arte que habla por ti. Porque, al final, los tatuajes no solo adornan la piel, sino que dejan una impresión imborrable en el corazón y en la memoria de aquellos que los llevan y los aprecian.





El cambio empieza hoy

El ejercicio físico, UNA PARTE INTEGRAL de la vida

• TEXTO: Yashir Rolando Vedia Álvarez y Anayeli Martínez Michel • FOTOGRAFÍA: Yashir Rolando Vedia Álvarez

En innumerables ocasiones se ha observado cómo personas recién llegadas al gimnasio se presentan con gran motivación y entusiasmo durante los primeros días de entrenamiento, pero en tan solo pocas semanas su irregularidad de asistencia se vuelve notable, y de repente no vuelven a entrenar más hasta que nuevamente reciban otra dosis de motivación. ¿Por qué es tan complicado desarrollar hábitos saludables? En este reportaje, se exploran y analizan algunos elementos clave para lograr un cambio de conducta duradero. En primer lugar, es importante comprender que los resultados a largo plazo no solo dependen del esfuerzo y la motivación que se aplique en los entrenamientos, sino también de la constancia y la disciplina en la vida cotidiana. Si se desea transformar la actividad física en un hábito duradero, es necesario establecer un sistema de vida saludable y activo, que permita incorporar el ejercicio de manera regular y diaria.

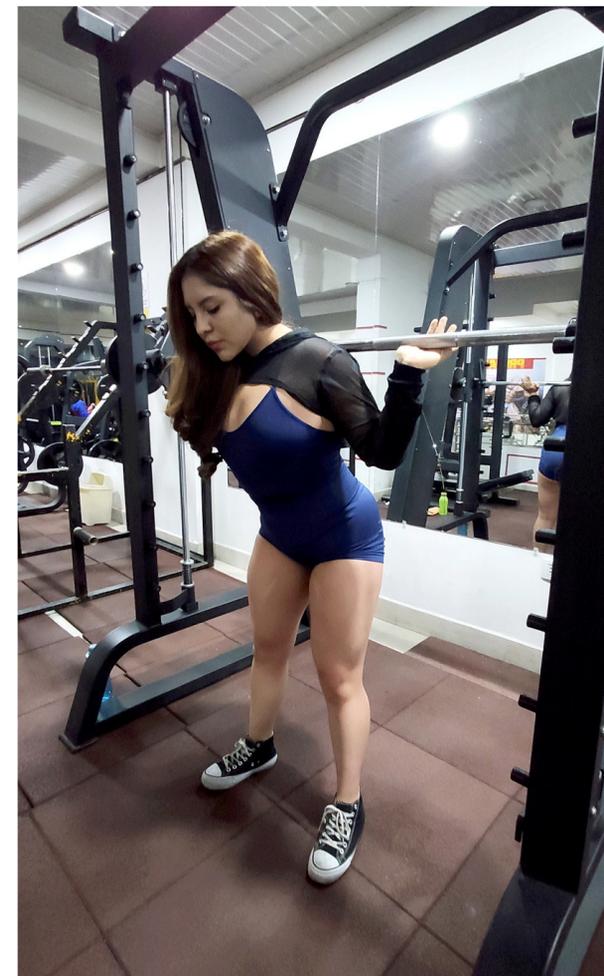
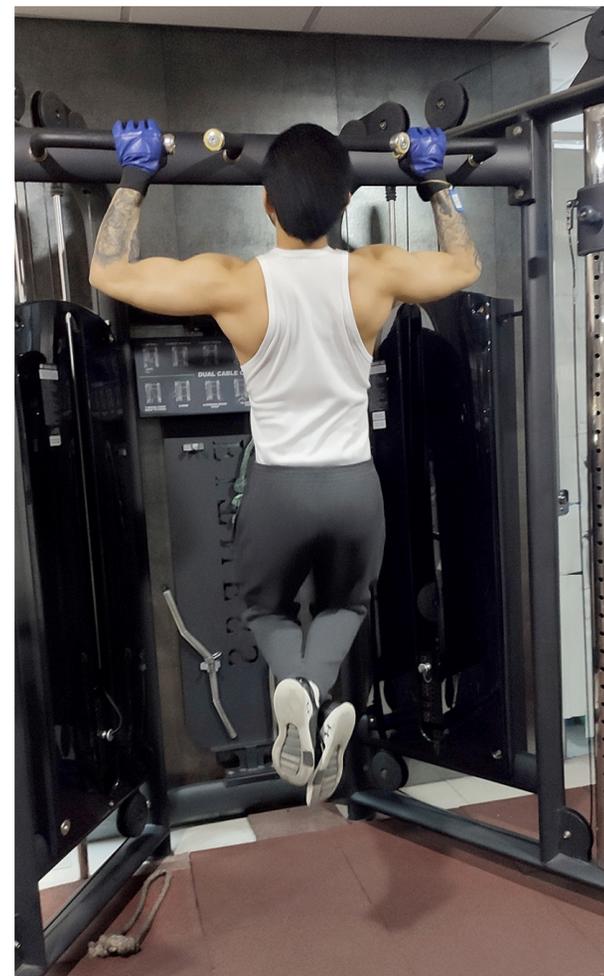
LA RELEVANCIA DEL PROCESO EN LUGAR DEL RESULTADO

Una gran parte de personas solo se enfocan en el resultado final que quieren alcanzar cuando se trata de hacer ejercicio físico, pero no se dan cuenta de la importancia del proceso que necesitan para conseguir ese resultado. Si solo se enfoca en ir al gimnasio y hacer los ejercicios por el resultado final, no se le dedicará el tiempo necesario para desarrollar una identidad que esté en armonía con los pensamientos, emociones y acciones. Por ejemplo, supongamos que un día alguien decide ir al gimnasio para cambiar su físico, ya sea por una meta fijada al inicio del año o simplemente porque se sintió motivado por algo que vio o escuchó. Si esta persona solo lo hace durante un día o unas cuantas semanas, pronto volverá a su estado anterior y dejará de asistir, a la espera de una nueva ráfaga de motivación. Es importante comprender que perseguir un resultado no es suficiente; es necesario cambiar el sistema que está detrás

de ese resultado.

LAS VOCES DE LOS EXPERTOS

Osmar Uyuni es un apasionado instructor y fisiculturista profesional con 7 años de experiencia, y que ha dedicado 11 años de su vida a entrenar de forma constante. Comparte su perspectiva sobre la transformación que muchas personas buscan en el gimnasio. “Es sorprendente cómo muchas personas llegan al gimnasio con la esperanza de cambiar su estilo de vida. Algunos llevan una vida sedentaria, mientras que otros están constantemente en fiestas, bares y discotecas. Mi objetivo es ayudarlos a romper con esos hábitos y transformar sus vidas”, declara Uyuni. Explica que el proceso de cambio no es fácil para quienes están acostumbrados a una vida más relajada, porque comenzar una rutina de entrenamiento suele plantear un desafío para los principiantes, ya que el cuerpo necesita un tiempo para adaptarse a esta nueva actividad. “Sin embargo, si realmente disfrutas de lo que



haces y te mantienes constante, los resultados acabarán llegando”.

Por último, señala que “el cambio físico no ocurre de un día para otro, pero cuando ves a las personas alcanzando sus metas y descubriendo un nuevo sentido de confianza y salud, te das cuenta de que vale la pena cada esfuerzo”.

Por su parte, otro destacado fisiculturista y ex mister Sucre, Ronaldo Durán, confiesa que era extremadamente delgado, y que su padre, que también se dedicaba a este deporte, fue su principal fuente de inspiración, cuando lo veía entrenar y competir.

Durán buscó referentes en fisiculturistas extranjeros. “Quería tener ejemplos a seguir, alguien a quien admirar y seguir sus pasos (...) me sumergí en la observación de sus técnicas y en el estudio de su dedicación al deporte”.

Indica que los fisiculturistas, instructores o personas con un físico destacado, actúan como un referente e inspiración para aquellos que se adentran en el mundo del gimnasio, y su misión es orientarlos, motivarlos para que encuentren su máximo potencial.

“Mi objetivo es demostrarles a los demás que, si pueden establecer un buen sistema, puedes alcanzar buenos resultados (...) nuestro compromiso con la constancia y el trabajo arduo es el motor que impulsa nuestro

crecimiento personal y el de quienes nos rodean”, concluye.

BENEFICIOS EMOCIONALES

Los beneficios del ejercicio trascienden en la pérdida de peso o la mejora en la apariencia física. Contribuye a mejorar la condición física, reducir el riesgo de enfermedades crónicas, aumentar la energía, fortalecer el sistema inmunológico, mejora la calidad del sueño y aumenta la capacidad de concentración y productividad en otras áreas de la vida. De la misma forma, la psicóloga Janeth Gorena explica que la actividad física es una ayuda complementaria muy efectiva para el tratamiento de trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, porque mejora la autoestima de la persona y promueve sensaciones de optimismo.

“El ejercicio también ayuda a mejorar las relaciones sociales, pero depende del estilo de persona que sea, porque en algunos casos relacionarse no será su prioridad, eso depende mucho de las personas”, expone.

Gorena añade que es recomendable tener actividad física para generar mayor porcentaje de dopamina, conocida mundialmente por ser una de las moléculas de la felicidad, ya que proporciona placer y relajación e interviene en procesos de memoria y aprendizaje, porque regula la duración de los recuerdos.

¡AVANZA PASO A PASO HACIA TU MEJOR VERSIÓN!

Para lograrlo, resulta fundamental establecer metas realistas y comenzar de forma gradual. No es necesario hacer tres horas de ejercicio intenso todos los días, especialmente para aquellos que son principiantes. Se recomienda empezar con una hora de ejercicio al día e ir aumentando progresivamente la duración y la intensidad de los entrenamientos a medida que uno se sienta más cómodo y seguro. Además, es crucial establecer una rutina regular de entrenamiento, tratando de hacer ejercicio en los mismos días y horarios cada semana. Esto facilitará la incorporación del ejercicio en la vida diaria y su transformación en un hábito duradero.

Al aplicar estos principios, se puede desarrollar la capacidad de armonizar los pensamientos, las emociones y las acciones, lo cual es fundamental para lograr una actividad física sostenida en el tiempo. No hay mayor motivación que sentirse orgulloso de una característica singular de la identidad, ya que el buen hábito se convierte en una parte fundamental de quien se es y se desea mantener y cuidar esa característica.

Mascotas: HÉROES SILENCIOSOS de la salud emocional

Pueden ser importantes en el desarrollo de los niños, principalmente en los de la primera infancia, porque ayudan en el ámbito psicoemocional, para fijar los valores a través de la interacción con ellos.



● TEXTO: Camila Edith Carballo Taboada y María René Martínez Sosa
● FOTOGRAFÍA: Camila Edith Carballo Taboada

Actualmente en Bolivia, y en el resto del mundo, el tema de las mascotas de apoyo emocional a las personas es parte del contexto de la sociedad, porque colaboran al estado de bienestar y felicidad. Recientes estudios científicos indican que estos animales tienen la capacidad de mejorar la autoestima y motivación de un individuo. Pueden ser consideradas un medio para llegar a sentir satisfacción plena, a través de la compañía e interacción de sentimientos y emociones que brindan seguridad y motivación. Más allá de los problemas personales, este compañerismo se convierte en parte del proceso para llevar una vida plena y feliz.

REFUERZO DEL SOPORTE EMOCIONAL

Es común contar con mascotas en el hogar, ya sean gatos, perros u otro tipo de animales.

Sin embargo, existe una categoría considerada como soporte emocional. Colaboran a contrarrestar alguna sintomatología psicológica o problemas que las personas no pueden lidiar solas.

El psicólogo Luis Eduardo Montaña explica que un animal de apoyo emocional se utiliza con fines de terapia alternativa. “Por ejemplo, en equinoterapia se utilizan los caballos para poder desarrollar cierto grado de ejercicios neurocerebrales, esto depende de la función del animal, las mascotas domésticas, como los gatos, los perros, las aves y los peces, ayudan a reducir el estrés, la sensación de soledad y también mejora la salud del corazón”. Indica que una mascota será considerada de apoyo emocional cuando se cumplan tres criterios básicos: el primero, que la persona sea diagnosticada con algún trastorno o patología mental. El segundo, tiene que ver con

COMO VIAJAR EN AVIÓN CON ANIMALES DE APOYO EMOCIONAL

El psicólogo Marvin Arancibia, expresa que, si una persona desea viajar en alguna aerolínea, nacional o internacional, debe contar con el certificado y acreditación de un psicólogo especialista para realizar una valoración de salud mental y generar un documento membretado, sellado y firmado que acredite el rol de apoyo emocional que cumple la mascota.

“El tener una mascota de soporte emocional beneficia y da ventajas como el de poder viajar en cabina a lado del dueño y evitar que vaya en maleta, pero sí debe cumplir con ciertos requisitos: como realizar un pago a la aerolínea, tener un cierto peso de 10 a 20 kilos; una medida de 20 a 40 centímetros; tenerlas al día; tener un microchip y un análisis para descartar todo tipo de virus o patologías”, remarca.



la emisión de una certificación firmada por un profesional en salud mental o psicología clínica, que valide dicho estado de salud. Por último, la necesidad de contar con un medio para reducir esa sintomatología, a través de un animal de soporte emocional.

AYUDAN AL DESARROLLO DE LOS NIÑOS

Montaña explica que las mascotas pueden ser importantes en el desarrollo de los niños, principalmente en los de la primera infancia, porque ayudan en el ámbito psicoemocional, para fijar los valores a través de la interacción con ellos. “Establece los límites del respeto, y a la vez ayuda a controlar sus emociones y su



fuerza, en el tema de su motricidad”.

A su turno la psicóloga Noelia Arancibia, destaca la importancia de generar responsabilidad en los niños a la hora de asignarles una mascota a cierta edad, para que sepan cómo cuidar y velar por su bienestar, reforzando las aptitudes de empatía y respeto por los demás seres vivos.

“Es posible ayudar a niños que padecen síndrome de Down, con mascotas caninas entrenadas. También se puede tratar con los niños autistas, para que puedan conectar sus emociones de mejor manera”, asevera.

LIDIAR CON EL ESTRÉS COTIDIANAMENTE

Los jóvenes y adultos constantemente están obligados a lidiar con el estrés, a consecuencia de la presión del trabajo, estudio u otro tipo de factores que causan cansancio mental; en cambio llegar a casa y ver a una mascota, ayuda a reducir dichos niveles.

Para Ricardo Choque, un joven universitario de Sucre, la llegada de su mascota conllevó una transformación en su vida. “Berenice, es una gata, y la adopté en la época de la pandemia, pero yo no pensaba que una mascota me ayudaría tanto, porque el encierro hacía que uno se cuestionara muchas cosas, pero ella me animaba y empezaba a darle vida a la casa”.

UNA COMPAÑÍA QUE NO ABANDONA

Montaña indica que la sociedad está acostumbrada a desplazar y dejar de lado

a los adultos mayores, por eso es saludable la compañía de las mascotas, y en este caso las aves les dan a las personas de la tercera edad un motivo más de vida, y de cierto modo aumentan su actividad física, porque se mantienen en constante movimiento para alimentarlos, darles agua, y al mismo tiempo se sienten reconfortados por su compañía. “Sabemos que de una mascota no depende la felicidad de las personas, sino que son un medio para llegar a ese estado de felicidad y satisfacción plena, pero no quiere decir que las personas sean la causa directa de eso, sino que los seres humanos van haciendo de las mascotas un compañero, un medio con el cual pueden interactuar sentimientos y emociones”, acota Arancibia.

RESPONSABILIDAD CON LA TENENCIA DE UNA MASCOTA DE APOYO EMOCIONAL

Arancibia señala que el tener una mascota conlleva una gran responsabilidad, mucho más si se habla de un animal de ayuda emocional, porque, por ejemplo, si una persona diagnosticada con alguna patología crónica de salud mental, puede llegar a descuidar los cuidados y atención que necesitan estos seres vivos.

“Si bien la mascota ayuda a la persona, puede pasar que, si el estado psicológico es muy grave, puede descuidar a la mascota. Es importante las recomendaciones para toda

persona que tiene o necesita de una mascota de soporte emocional, el sujeto debe ser responsable con la tenencia de mascotas”, subraya.



La celda de la ANSIEDAD

• TEXTO Y FOTOGRAFÍA: Edilson Ronmel Pacheco Flores

La ansiedad es una experiencia emocional, psicológica, fisiológica, de inquietud y preocupación ante una situación que puede suponer un peligro o una amenaza para la estabilidad emocional. Este escenario puede ser real, pero también imaginario, de acuerdo con los intereses, la economía, las relaciones familiares y la autoestima.

Es necesaria para los seres humanos y para la propia supervivencia, porque posee una función adaptativa de estar alerta frente a situaciones de peligro, y así poder soltar a flote todas las emociones.

¿QUIÉNES LA PADECEN?

La psicóloga y psicoterapeuta cruceña, Simar Banegas, explica que las mujeres en edad reproductiva son más propensas a desarrollar trastornos de ansiedad, en un estimado de 3 a 4 veces más que los varones. Cualquier persona con una personalidad dependiente o evitativa también tiene una mayor tendencia en adoptarla.

“Otros de los aspectos que influyen, según los estudios realizados, son las personas de un estado económico bajo, por el hecho que son muy usuales en la sociedad, también están las personas que no tienen pareja, solteras y viudas, que finalmente son las que mayor incidencia tienen a padecer de ansiedad”, afirma.

Las personas que la padecen tienden a crear un espacio de confort para evitar y bloquear todo aquello que asusta, y que genera reacciones de temor, pero también al crear este encierro, las personas dejan de lado y bloquean todo aquello que puede reforzar y puede ayudar a mejorar esta condición.

SEÑALES Y MOTIVOS

De acuerdo al ex director del Instituto Nacional de Psiquiatría Gregorio Pacheco, Hugo Carvajal, las señales o síntomas más comunes son: nerviosismo, aumento y aceleración del ritmo cardíaco, sensación de debilidad y de cansancio, y tener la necesidad de evitar situaciones que las generen.

“Otros factores que producen un alto riesgo también son los traumas, ahí se encuentra la acumulación de estrés, la propia personalidad que tiene cada uno. También se puede padecer de esto por tener familiares consanguíneos con los mismos trastornos y, por último, y no por eso menos importante, se encuentran las drogas y el alcohol” advierte.

¿TIENE CURA?

Según Banegas, esta enfermedad tiene cura, y se genera a través de perder el miedo a los síntomas que la producen: ese miedo a la



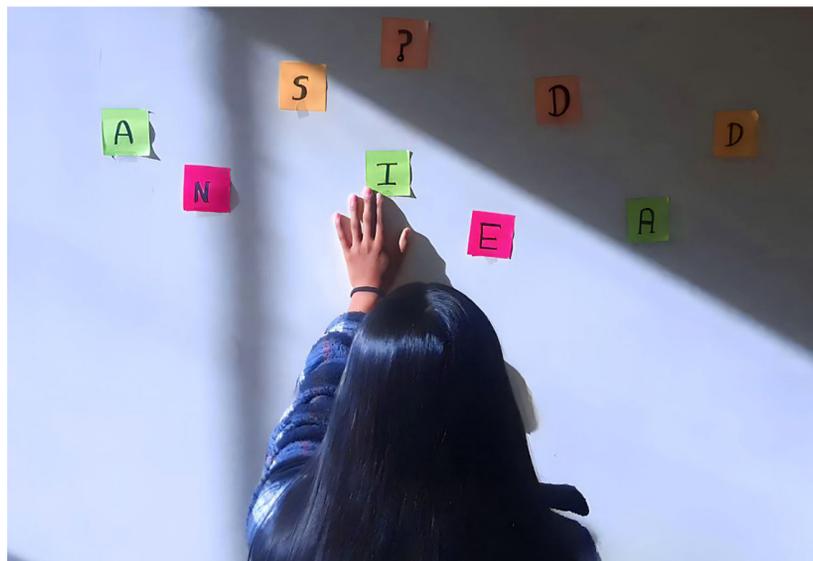
aceleración cardíaca, y dejar de sobre pensar las situaciones negativas, porque el cuerpo está preparado para crear y disolver los diferentes síntomas.

“Cada persona tiene la capacidad de afrontar y discernir todos estos trastornos. Con un juicio propio de autodiagnóstico se logra la confianza; es favorable hacer cambios de estilo de vida y dejar tu celda, tu zona de confort”, asevera.

LA ANSIEDAD EN NUESTRO ENTORNO

Según un sondeo de opinión realizado en

enero de 2022 por UNICEF Bolivia, 8 de cada 10 jóvenes, varones, mujeres y de diferentes orientaciones sexuales, expresan este tipo de trastornos, lo cual se incrementó producto de la Covid-19. El 61% de los entrevistados señaló que también se deterioraron más las relaciones familiares, y esto generó la violencia en contra de menores y jóvenes; sin embargo, más del 70% no busco algún tipo de ayuda psicológica; 44% respondió “porque lo podían solucionar solos”; 13% “por temor a la vergüenza de ser juzgado” y 6% por la poca confianza, y por la baja solvencia económica con la que contaban.



SEÑALES DE BIENESTAR SOCIAL



Equilibrar el tiempo social y personal.



Tener una red de apoyo de familiares y amigos.

Crear límites dentro de las relaciones que fomenten la comunicación, la confianza y la gestión de conflictos.



Valorar la diversidad y tratar a los demás con respeto.



UNIVERSIDAD MAYOR REAL Y PONTIFICIA DE SAN FRANCISCO XAVIER DE CHUQUISACA



4 SIGLOS
de Ciencia e Innovación