OH!

Los Tiempos
EN OTRA DIMENSIÓN
Cochabamba, Bolivia
11 de febrero de 2024
N° 1.289

Actualidad
Pros y contras del uso de celulares en los colegios. **Págs. 2-3**

Televisión
Biopics: crecen las producciones de series basadas en hechos reales. **Págs. 6-7**

Belleza
Annemarie y Aitana I, las soberanas del carnaval en Bolivia. **Págs. 8-9**

CLIMAS EXTREMOS

A FONDO. El aumento de las temperaturas continúa pese a las recomendaciones de organismos internacionales. El cambio climático se acentúa y los efectos son más adversos cada año. El año 2024 será uno de los más calurosos. **Págs. 4-5**

Multimedia

Disfrute la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com/oh

Capitolio
Donal
Realiza tu evento con nosotros
Fiestas infantiles
cumpleaños, graduaciones
quinceaños, bodas
Av. Ballivián (El Prado)
esq. Chuquisaca
Cochabamba
69415579

P211646959

Belleza
La soberana del Carnaval infantil, Maya. **Pág. 10**

Cocina
Conoce cómo se prepara un delicioso puchero. **Pág. 11**

Historia
Datos erróneos sobre la sublevación del 10 de febrero. **Págs. 12-13**

CON OJOS DE MEDUSA

El matrimonio, ¿se está extinguiendo?

MÓNICA BARRIGA VALVERDE
La autora es comunicadora, diplomada en educación superior y coach grow plus

Debemos ser realistas y reconocer que hoy en día no sólo tienen vida las parejas íntimas constituidas y que están casadas. Ahora es "normal" que tengan relaciones sexuales las personas que se gustan, que se aman, que se conocen o que simplemente se les antojó pasar la noche juntos. También es socialmente valido, en esta época, tener sexo en toda suerte de modalidades: novios, amigovios, marinovios, amigos con derecho...

Además, da igual si es una relación esporádica, virtual, cibernética o tan sólo un encuentro casual. Todas se consideran apropiadas.

Aunque podría concluirse que, como ahora las parejas tienen más experiencia y se conocen más íntimamente, sus relaciones conyugales serían más perdurables, pero no es así. Hoy en día lo inusual es que los matrimonios sobrevivan y no que se acaben porque los valores que promueve la cultura materialista -individualismo, facilismo y permisividad- van en contra de la honestidad, generosidad, esfuerzo, respeto, etc. que son esenciales para construir una relación de pareja armoniosa y perdurable.

Como tales virtudes no coinciden con la filosofía de vida centrada en el placer usual en nuestros días, las posibilidades de que los matrimonios perduren se han ido reduciendo tanto que son casi una "especie en vías de extinción".

En tiempos pasados, el matrimonio se consideraba un pilar fundamental de la sociedad, una institución que proporcionaba estabilidad y estructura. Sin embargo, hoy en día, nos encontramos inmersos en un panorama donde la tasa de divorcios ha alcanzado niveles significativos, y cada vez más personas optan por no casarse en absoluto.

Uno de los factores que contribuye a esta transformación es el cambio en las expectativas individuales. En épocas anteriores, el matrimonio solía ser visto como un deber social, un paso natural en el curso de la vida adulta. Sin embargo, la sociedad contemporánea valora la autonomía y la búsqueda de la felicidad personal, lo que ha llevado a que las personas busquen relaciones basadas en la conexión emocional y la realización personal, en lugar de obedecer las normas preestablecidas.

La revolución de las comunicaciones también ha impactado en las relaciones. La globalización y la conectividad constante han implicado las posibilidades de interacción social, permitiendo que las personas se conozcan y establezcan conexiones en una escala sin precedentes.

Esto ha llevado a un aumento en las relaciones a larga distancia, desafiando la idea tradicional de que el matrimonio implica compartir un espacio físico constante.

Además, la evolución de los roles de género ha jugado un papel crucial. La lucha por la igualdad ha llevado a una redefinición de las expectativas en las relaciones, con un énfasis en la equidad y la colaboración en lugar de los roles predeterminados. Esta transformación ha desembocado en un replanteamiento de las dinámicas matrimoniales, a veces desafiando las estructuras tradicionales y provocando tensiones en las relaciones más convencionales.

Lo más triste es que cada vez más parejas se contentan con la convivencia. Sin ataduras, sin apegos, la relación de compromiso, estabilidad y el "para siempre" se va desvaneciendo de a poco.

¿Aumentará la unión libre? Y si...

La siguiente interrogante es ¿generará más felicidad?

EN EL PÓDCAST

Esther Barrera, periodista argentina, **en Pódcast Los Tiempos.**

¿Cómo están influyendo las nuevas medidas del presidente de Argentina Javier Milei en la comunidad inmigrante, sobre todo en la boliviana?
En entrevista exclusiva desde Buenos Aires, hablamos de este y otros temas con Esther Barrera.

Escanee este **QR** para acceder al Pódcast de **Los Tiempos** o ingrese a https://podcasters.spotify.com/pod/show/los-tiempos

STAFF

OH!

Directores:
Luis Fernando Avendaño
July Rojas

Editora de OH!
Geraldine Corrales Arandia

Periodistas:
Cindy Romina Soliz Villegas

Fotógrafos:
Carlos López, Daniel James, José Rocha y Hernán Andia

Diseño y fotocromía:
Rafael Sejas A. y Alison M. Salazar B.

mail: oh@lostiempos-bolivia.com

Gerente Comercial Nacional:
Yola Polo
Impresión:
Editorial Canelas S.A.

SEDE COCHABAMBA
PLAZA QUINTANILLA
• CASILLA 525
Cel: 591 76921995
Los Tiempos e-mail:
webmaster@lostiempos-bolivia.com

OFICINA REGIONAL SANTA CRUZ
AV. SEGUNDA # 4
COLINAS DEL URUBÓ
Cel.: 591 60706779
• 591 67792777

OFICINA REGIONAL LA PAZ
EDIFICIO CÁMARA DE COMERCIO
PISO 13, OFICINA 1303
AV. MARISCAL SANTA CRUZ
Telf.: 591 2 2357142 • 591 61793777
Fax: 591 2 2357142
Bolivia

SÍGUENOS EN:

Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com/oh

CONTROVERSIA. A pesar de las ventajas que las herramientas digitales pueden ofrecer en la educación, también existen riesgos que a menudo son ignorados y que afectan el avance del proceso educativo.

CELULAR EN LAS AULAS

¿HERRAMIENTA EDUCATIVA O DISTRACCIÓN PERNICIOSA?

Texto: Cindy Soliz
Fotos: Internet

El celular se ha erguido como un emblema de la era actual, simplificando numerosas tareas cotidianas. Desde capturar momentos hasta la búsqueda instantánea de información en cualquier lugar y momento, su utilidad parece inagotable. Sin embargo, su papel en el ámbito educativo genera controversias.

La Unesco aboga por un enfoque proactivo, respaldando un "uso apropiado de los móviles" en las aulas. Argumenta que, en lugar de prohibirlos, integrarlos en el proceso educativo puede potenciar el aprendizaje. Esta visión encuentra apoyo en el informe sobre Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en los sistemas educativos de América Latina.

La Resolución Ministerial 001/2022 establece pautas para el uso de dispositivos tecnológicos en el aula, enfatizando su sujeción a procesos pedagógicos. Sin embargo, la falta de directrices claras en la resolución de la gestión pasada deja a muchos centros educativos con la responsabilidad de elaborar reglamentos internos sobre el uso de celulares, tablets y laptops. Las autoridades competentes señalan que, frente al creciente uso de dispositivos tecnológicos desde edades cada vez más tempranas, se establecerá una nueva normativa desde el Ministerio de Educación.

OH! conversó con el psicólogo Germán Burgoa Costas sobre el impacto del uso del celular en el rendimiento académico. Según él, el problema no radica en el instrumento en sí, sino en cómo se utiliza.

IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

El profesional señala que muchos jóvenes confían en información sesgada, lo que puede afectar su capacidad de análisis crítico. Por ejemplo, en el tema de las drogas, es común encontrar información positiva sobre su consumo en línea, mientras que se ignoran los riesgos asociados. Además, Burgoa advierte sobre el "facilismo" en la investigación, donde los estudiantes prefieren buscar información rápida en línea en lugar de leer libros y analizar la información de manera crítica, lo que puede resultar en una falta de pensamiento creativo y reflexivo.

El uso excesivo del celular durante las horas de clase conlleva riesgos significativos. Durante la pandemia, la modalidad de educación virtual exacerbó este problema, con muchos estudiantes distraídos por actividades no relacionadas con el aprendizaje mientras estaban en línea. Esto ha llevado a una disminución en la atención al maestro y en el aprendizaje, según Burgoa. Aunque en muchos establecimientos el uso del celular está prohibido durante las clases, es difícil eliminar por completo su presencia en el entorno educativo. Sin embargo, el psicólogo enfatiza que el problema no es el dispositivo en

RECOMENDACIONES

El reciente informe de la Unesco insta a las escuelas a tomar medidas con cautela y a considerar el papel de las nuevas tecnologías en el aprendizaje, basando sus políticas en evidencia sólida.
La agencia de la ONU también sugiere que la exposición a herramientas digitales, como los teléfonos móviles, podría contribuir al desarrollo de una visión crítica de las tecnologías emergentes por parte de los estudiantes.
"Es crucial que los estudiantes aprendan a reconocer tanto los riesgos como las oportunidades que conlleva la tecnología, desarrollando habilidades críticas y comprendiendo cómo interactuar con el mundo digital", afirmó la Unesco. "Privar a los estudiantes del acceso a la tecnología innovadora podría ponerlos en desventaja en un mundo cada vez más digitalizado".
En este sentido, las escuelas tienen el desafío de encontrar un equilibrio entre aprovechar los beneficios educativos de la tecnología y mitigar los posibles riesgos asociados con su uso indebido. Es fundamental que las políticas escolares sean flexibles, adaptándose a las necesidades cambiantes de los estudiantes y promoviendo un uso responsable y constructivo de las herramientas digitales en el entorno educativo.

sí, sino cómo se lo utiliza. Destaca la necesidad de políticas institucionales que regulen el uso de dispositivos de comunicación en las aulas.

El uso del celular también puede tener un impacto negativo en la interacción social entre los estudiantes. Burgoa señala que el uso de las redes sociales puede llevar a un deterioro en las habilidades sociales, ya que evita el contacto directo entre amigos y parejas. Esto puede resultar en un aislamiento social, con algunos jóvenes pasando largas horas en sus dispositivos electrónicos, lo que puede llevar a situaciones de adicción.

¿Existen estrategias efectivas para integrar el uso del celular de manera productiva en el entorno escolar? Burgoa sugiere que las instituciones educativas diseñen programas y estrategias para el manejo de la tecnología, proporcionando una capacitación previa para su uso adecuado. Destaca la importancia de establecer normas claras y regulaciones para guiar el uso responsable de los dispositivos tecnológicos.

En cuanto al impacto en la salud mental y el bienestar emocional, Burgoa destaca que el mal uso de la tecnología puede tener consecuencias significativas en la salud mental, física y social de los estudiantes. Los síntomas de adicción pueden incluir trastornos de conducta, agresividad, falta de interés en actividades cotidianas y problemas de sueño y alimentación.

EN OTROS PAÍSES

A pesar de las ventajas que las herramientas digitales pueden ofrecer en la educación, también existen riesgos que a menudo son ignorados y que afectan el avance del proceso educativo. Ante este escenario, algunos países comenzaron a prohibir el uso de dispositivos móviles en las escuelas.

En América Latina, el uso de celulares en las aulas es un tema de constante debate. En la mayoría de los casos, está supeditado a las políticas de cada centro educativo, mientras que en otros lugares, como Florida, se aborda de forma radical con una prohibición total. Sin embargo, varios expertos coinciden en que la inclusión de tecnologías en la enseñanza comienza por la capacitación de los profesores para orientar su uso adecuado, permitiendo así que los estudiantes saquen el máximo provecho.

Florida (Estados Unidos) aprobó una ley que obliga a las escuelas públicas de todo el estado a prohibir el uso del teléfono móvil durante las horas de clase. Estas nuevas normas estatales reflejan la tendencia mundial hacia una mayor regulación del uso de dispositivos electrónicos por parte de los jóvenes, especialmente en lo que respecta a las redes sociales.

El Gobierno británico publicó nuevas directrices que recomiendan evitar el uso de teléfonos celulares en las escuelas de todo el país. Italia, por su parte, prohibió el año pasado el uso de teléfonos móviles durante las clases, mientras que China implementó una prohibición similar hace dos años, impidiendo que los niños lleven teléfonos a la escuela.

Según un informe reciente de la Unesco, cerca de uno de cada cuatro países tiene actualmente leyes o políticas que prohíben o restringen el uso del teléfono móvil en las escuelas. Estas medidas suelen hacer excepciones para los estudiantes con discapacidades y para usos educativos aprobados por los profesores.

A pesar de estas medidas, las restricciones contra los teléfonos inteligentes siguen siendo objeto de controversia.

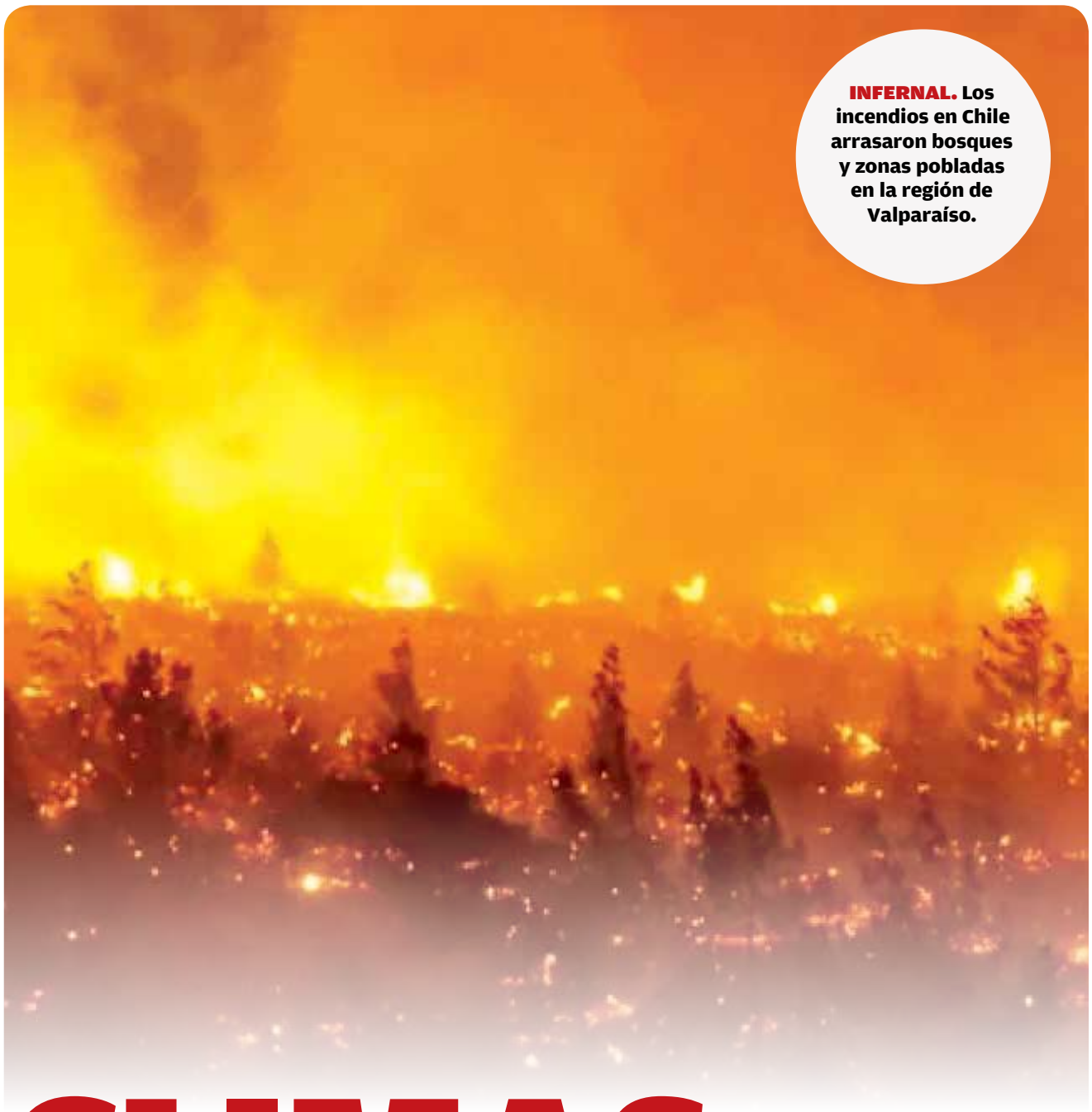
DISCUSIÓN. A pesar de las ventajas que los celulares pueden ofrecer en la educación, también existen riesgo a menudo son ignorados y que afectan el avance del proceso educativo.

¿POR QUÉ PROHÍBEN LOS TELÉFONOS EN LAS ESCUELAS?

El uso descontrolado de los teléfonos celulares en las escuelas ha suscitado preocupación por diversas razones. Algunos jóvenes han filmado violentas peleas escolares y han publicado los videos en plataformas como TikTok, mientras que otros han participado en desafíos en las redes sociales que han resultado en vandalismo a instalaciones escolares.

Según un informe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, en 2023, el 16 por ciento de los estudiantes de bachillerato en Estados Unidos afirmaron haber sufrido acoso a través de mensajes de texto o plataformas de redes sociales como Instagram. Este tipo de comportamiento dañino puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional y mental de los estudiantes.

Además, el constante bombardeo de notificaciones de redes sociales puede distraer a los estudiantes durante el horario escolar. Un informe reciente de Common Sense Media reveló que, en promedio, los jóvenes con teléfonos Android reciben alrededor de 237 notificaciones al día, aproximadamente una cuarta parte de ellas durante el horario escolar. Esta distracción constante puede interferir con la concentración en clase y afectar negativamente el rendimiento académico.



INFERNAL. Los incendios en Chile arrasaron bosques y zonas pobladas en la región de Valparaíso.

CLIMAS EXTREMOS

LA TEMPERATURA VA EN AUMENTO

INQUIETANTE. El incremento de las temperaturas en el mundo deja mucha preocupación y se avizoran cambios más radicales para este año.

Texto: Redacción OH!
Fotos: Ámbito Financiero, EFE y archivo.

La Organización Meteorológica Mundial (OMM) advirtió en diciembre pasado que el año 2023 fue el más caluroso en el registro histórico. Las consecuencias empiezan a verse en el mundo: el incremento de inundaciones, incendios forestales, los deshielos glaciares y las olas de calor son algunos problemas que se sufren.

Los extremos están presentes: mientras una parte del mundo vive crudos inviernos, otra sufre por las altas temperaturas.

De acuerdo a una publicación de La Voz de América, quienes forman parte del comité de expertos del organismo dependiente de la Organización de Naciones Unidas (ONU) se ha dado a conocer que la temperatura media del año está a 1,4 grados Celsius por encima de la era preindustrial, lo que significa que está sólo una décima por debajo de lo que se fijó en el Acuerdo de París de 2015.

El panorama en 2023 fue ése, pero lo que deja para este año es más preocupante.

Petteri Taalas, en una entrevista concedida a la agencia AP dijo que durante los próximos cuatro años se alcanzará el límite de 1,5 grados, al menos de una temporada.

La tendencia es que el incremento de las temperaturas continúe.

En este sentido, en las últimas semanas se ha publicado un informe en el que se revela que la temperatura media global ya está por encima del umbral de 1,5 grados.

Si bien el dato alarma a los expertos del área por las consecuencias, se ha pedido cautela a la hora de constatar estos nuevos datos.

¿ANIMALES CONGELADOS?

En semanas recientes, se viralizó un video a través de las redes sociales en el que se muestra a unas cabras congeladas, señalando a Noruega como el lugar con bajas temperaturas. En una revisión se revela que el video no corresponde a ese país y se sitúa más bien en Kazajistán, aunque tampoco se conoce con exactitud la fecha de ese video.

Si bien el video generó alarma en quienes vieron el material, no deja de ser una realidad que las temperaturas extremas están afectando a países que antes no sufrían de este tipo de cambios radicales.

En el caso de Bolivia, durante la época de chaqueos, los incendios se salieron de control afectando la visibilidad en las ciudades y la salud de los habitantes de las regiones afectadas, pero no se puede dejar de lado que las inundaciones también tomaron protagonismo, ya que esas regiones afectadas por los incendios forestales fueron golpeadas por copiosas lluvias que causaron muchos problemas.

OLAS DE CALOR

El incremento de las temperaturas en países de Sudamérica es una realidad. En estos meses, Chile, Uruguay, Argentina, Brasil y Paraguay superan los 40

grados Celsius en algunas zonas.

De acuerdo a expertos consultados por la agencia AP, el verano en la región austral se ha tornado más caliente de lo habitual por el fenómeno climático natural de El Niño, y se agudiza por el calentamiento global.

En el caso de Chile, se ha visto afectado por los incendios que junto a las altas temperaturas han consumido amplias zonas dejando personas muertas, pero también pérdidas materiales de consideración.

En Argentina se viven días de calor agobiante, las temperaturas en Buenos Aires llegan a 39 grados, mientras que en los alrededores alcanza los 41 grados.

En este caso, el sistema de electricidad colapsó por el alto consumo de energía.

Por su parte, en Paraguay se registraron temperaturas máximas extremas, que alcanzaron los 42 grados en la localidad de Pozo Colorado y superaron las marcas históricas en siete distritos, de acuerdo a un reporte de la Dirección de Meteorología e Hidrología del país.

Uruguay ha vivido días de calor extremo: las mínimas oscilan entre 21 y 24 grados, mientras que ascienden hasta los 41 grados.

Brasil también vive días sofocantes por el incremento de las temperaturas. Mientras que se espera la llegada de lluvias, el cambio es totalmente extremo, por lo que se han visto inundaciones en distintas regiones de ese país.

El aumento de lluvias ha provocado una epidemia de dengue, misma que batió récord por la cantidad de infectados.

En enero de este año, Río registró alrededor de 10 mil casos de la enfermedad, lo que representa casi la mitad de los 22.959 notificados en 2023.

El Departamento de Salud atribuye tales índices al aumento de la temperatura y a las continuas lluvias. "Con el calor, el mosquito (Aedes aegypti, que transmite la enfermedad) nace mucho más rápido y la temporada de lluvias provoca la acumulación de agua y más focos de desarrollo de mosquitos", explicó el secretario municipal de Salud, Daniel Soranz, citado por Europa Press.

VÍAS. **Ciudadanos limpian las calles luego de una copiosa nevada en Estados Unidos.**

CALOR. **Niños se refrescan en el Parque de la Familia (Cochabamba) en un día con alta temperatura.**

DESOLACIÓN. **Una mujer observa el desastre que dejó el desborde de un río en Porto Alegre, Brasil.**

CALOR EN EL ÁRTICO

Las olas de calor se incrementan también en otras zonas alrededor de los polos. De acuerdo a una investigación en el Ártico se revela que las olas de calor marinas se volverán habituales en el Ártico en un futuro próximo. Éstas responden a una mayor emisión antropogénica de gases de efecto invernadero.

En una publicación de Europa Press, se apunta que, "desde 2007, las condiciones en el Ártico han cambiado, como lo confirman datos publicados recientemente en la revista Communications Earth & Environment. Entre 2007 y 2021, las zonas marginales del océano Ártico experimentaron 11 olas de calor marinas, que produjeron un aumento de temperatura promedio de 2,2 grados Celsius por encima de la norma estacional y duraron un promedio de 37 días. Desde 2015, todos los años se han producido olas de calor marinas en el Ártico".

Armineh Barkhordarian, experta en estadísticas climáticas y miembro del Grupo de Excelencia para la investigación climática Cliccs de la Universidad de Hamburgo, explica, de acuerdo a la misma publicación, que la ola de calor más potente hasta la fecha en el océano Ártico se produjo en 2020; continuó durante 103 días, con temperaturas máximas que superaron en cuatro grados centígrados el promedio a largo plazo.

Según el estudio, las olas de calor marinas anuales serán la norma.

"En 2007 comenzó una nueva fase en el Ártico", afirma Barkhordarian, experta en estadísticas climáticas. "Cada vez hay menos hielo más grueso y de varios años de antigüedad, mientras que el porcentaje de hielo fino y estacional aumenta constantemente". Sin embargo, el fino hielo es menos duradero y se derrite más rápidamente, lo que permite que la radiación solar entrante caliente la superficie del agua.

Oficialmente se considera ola de calor marina cuando las temperaturas en la superficie del agua superan el 95 por ciento de los valores de los últimos 30 años durante al menos cinco días consecutivos.

INVIERNO EXTREMO

El año 2024 comenzó con temperaturas inusualmente bajas en los países que viven el invierno.

Algunas ciudades no estaban preparadas para el frío extremo por lo que han quedado cubiertas de nieve, con rutas congeladas, vuelos, trenes y viajes cancelados.

Los países que más han expresado su preocupación por las bajas temperaturas son Alemania, Francia, Noruega y Estados Unidos.

La acumulación inusual de nieve también es otro de los aspectos que ha preocupado por la seguridad de los edificios y de las personas que permanecen en esos lugares.

Jennifer Francis, experta climática del Centro de Investigación Woodwell, destaca la conexión entre el calentamiento del Ártico y la incursión de frío en lugares no preparados para ello. "Cuando el Ártico está inusualmente cálido (como ahora), es más probable que veamos frío intenso invadiendo lugares como Texas que no están preparados para lidiar con ello", afirmó Francis para AP.

Los expertos aseguran que las bajas temperaturas no significan que el calentamiento global haya menguado, sino que justamente tienen que ver con este. Por lo que aseguran que eventos meteorológicos extremos se vuelven más probables.

¿QUÉ PASARÁ EN 2024?

Si bien todo apunta a que ya se pasó el umbral de la temperatura media global de 1,5 grados, se teme que este año se concretará esta situación, provocando que los climas extremos continúen y que en algunos casos, los fenómenos climáticos se agraven y las consecuencias sean más severas.

Al respecto, la meteoróloga Marangelly Fuentes, de la Administración Nacional de Aeronáutica y el Espacio (NASA, por sus siglas en inglés), explicó lo que ocurriría en 2024 a partir de los datos con los que cuentan los científicos.

"2023 fue testigo de temperaturas récord que dejaron una marca imborrable en la historia climática de nuestro planeta", explicó Fuentes para el canal de YouTube La Noticia, citado por el diario La Nación. Refirió que tanto la NASA como la NOAA (Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica) mantienen un registro desde el siglo XIX. En 2023, se superaron todas las marcas y no solo fue el año más caluroso, sino que también dio lugar al mes más caliente jamás registrado: julio.

La experta señala que el calentamiento es consecuencia directa del aumento de gases de efecto invernadero. En este sentido, es que la perspectiva es que la tendencia ascendente en las temperaturas anuales es un hecho.

A esta situación se añade que los fenómenos climáticos influyen en las condiciones que se viven alrededor del mundo.

Si bien la tendencia de la temperatura va en ascenso, también se espera que la crudeza del invierno aumente.

El aumento de la intensidad de las lluvias, los incendios forestales y el deterioro de la calidad del aire, entre otras consecuencias, ya no serían extraordinarias sino más bien cotidianas.

BIOPICS
EL PODER DEL CINE BASADO EN HECHOS REALES

GRISELDA. La serie relata la vida de Griselda Blanco, desde sus inicios en Medellín hasta su consolidación como "La Madrina".

Texto: Redacción OH!
Fotos: Internet

El mundo del entretenimiento ha sido testigo de una creciente tendencia por las historias basadas en la vida real, y las plataformas de streaming han liderado este movimiento con una serie de biopics cautivadores que han capturado la atención del público en todo el mundo. En particular, Netflix ha estado a la vanguardia de esta tendencia, presentando una variedad de narrativas envolventes y actuaciones dignas de reconocimiento.

La atracción del público por las series y películas de Netflix basadas en hechos reales radica en su capacidad para mezclar hábilmente la realidad con la ficción. Esta habilidad para recrear eventos históricos, personajes y sucesos del mundo real, mientras se infunde una dosis de creatividad y dramatización, ha llevado a una fascinación generalizada entre los espectadores.

La variedad de temas y estilos disponibles en este género ofrece algo para todos los gustos. Desde empresarios visionarios, pasando por artistas hasta los más temidos, las biopics nos transportan a través del tiempo y el espacio, permitiéndonos sumergirnos en las vidas y experiencias de personas tanto famosas como desconocidas. La etiqueta "basada en una historia real" se ha convertido en sinónimo de calidad, garantizando a los espectadores una experiencia cinematográfica memorable y conmovedora.

A continuación, te presentamos algunas de las películas y series biográficas más destacadas disponibles en Netflix que vale la pena agregar a tu lista de reproducción:

MAESTRO. Sigue la larga y compleja relación entre el legendario músico Leonard Bernstein y Felicia Montealegre Cohn Bernstein.

1 GRISELDA

Se trata de la serie más vista en Netflix Bolivia y "Griselda Blanco", el personaje principal, es uno de los nombres más buscados en Google. La producción de seis capítulos está protagonizada por Sofia Vergara, una de las actrices latinas más famosas de Hollywood, y cuenta una parte de la historia de la narcotraficante colombiana que llegó a controlar el imperio de la droga en Miami durante los años 80.

Pero como ocurrió con otras producciones audiovisuales que retratan las guerras del narco colombiano, "Griselda" es una "dramatización ficticia basada en hechos reales", así que no es tan fácil identificar qué es realidad y qué es ficción a medida que se desarrolla la trama.

En la serie se muestra a una madre de cuatro hijos varones que construyó su propio ejército, se enfrentó a los capos de Medellín, contrató prostitutas para que fueran sus mulas y ordenó asesinatos de hombres, mujeres y hasta niños con tal de defender su territorio.

2 EL AMOR DESPUÉS DEL AMOR

En esta producción, de ocho capítulos, la vida de Fito Páez, el cantautor nacido en la ciudad de Rosario hace ya 60 años, se cuenta fundamentalmente a través de los principales vínculos personales del artista.

En el centro de la historia están sus relaciones amorosas más sonadas, con la cantante y compositora Fabiana Cantilo y con la actriz Cecilia Roth; la cercanía con su padre, su abuela y tías, y las colaboraciones creativas con artistas como Charly García, Luis Alberto Spinetta y Juan Carlos Baglietto. Vínculos que lo llevaron a componer sus temas más famosos, como el que da título a la serie y que se convirtió en un éxito continental cuando fue lanzado en 1992.

Muchos críticos y artistas que aparecen en la historia han destacado que el relato es extremadamente fiel a los hechos.

3 YO, TONYA

Es un proyecto del director Craig Gillespie, quien narra la vida de la patinadora Tonya Harding. Desde su estreno, es considerado como uno de los mejores largometrajes de la actriz Margot Robbie. La película reproduce la historia de la patinadora estadouni-

NETFLIX. La habilidad de la compañía y sus creadores para manipular eventos históricos, personajes y sucesos del mundo real, para luego componer sus propias historias, ha resultado en un género que engancha y entretiene.

MÚSICA. Un recorrido por la vida y la carrera de uno de los grandes artistas de Argentina, Fito Páez.

NYAD. Se basa en el libro autobiográfico "Find a Way".

dense Tonya Harding, su dura lucha por llegar a lo más alto de su deporte y su rivalidad con Nancy Kerrigan, que terminó acabando con su carrera.

4 MAESTRO

Candidata a los Premios Óscar, se trata del nuevo proyecto de Bradley Cooper como director, después de A Star is born, donde se convierte en el legendario Leonard Bernstein, el músico y compositor que trabajó en grandes proyectos como On The Waterfront y West Side Story. La película, que además tiene entre sus productores a ni más ni menos que a Steven Spielberg y Martin Scorsese, gira en torno a la historia de amor entre Bernstein y la actriz costarricense Felicia Montealegre, encarnada por la reconocida Carey Mulligan.

5 THE CROWN

Si reunimos las mejores series de Netflix basadas en hechos reales no podemos olvidar The Crown, sobre la reina Isabel II de Inglaterra, que ha generado polémica por la pertinencia o no de incluir un aviso diciendo que es ficción. A la fórmula del biopic se han sumado Luis Miguel y Selena.

6 LA ASISTENTA

La asistenta nos conquistó por su autenticidad a la hora de hablar de la maternidad, de la violencia de género, de la precariedad... Lo que no todos sus espectadores saben es que está basada en una historia real, la de Stephanie Land, que compartió sus vivencias en un libro titulado Criada.

7 UNORTHODOX

Uno de los grandes (y más inesperados) fenómenos de Netflix en 2020 fue Unorthodox, sobre una joven que huye de la comunidad de judíos jasídicos de Nueva York donde se ha criado. Basada (con muchas licencias de ficción) en las memorias de Deborah Feldman, que vivió aquello.

8 MINDHUNTER

Hablando de investigaciones y criminales, tampoco Mindhunter puede quedar fuera de la lista. Aunque también se toma muchas libertades de ficción, esta aplaudida serie se bajsa en el trabajo de dos pioneros de los perfiles criminalísticos en los años 70, John E. Douglas y Mark Olshaker.

9 NYAD

Nyad está basada en una historia real. De hecho, es una adaptación de la novela escrita por su protagonista, Diana Nyad. Con Julia Cox firmando la adaptación y Elizabeth Chai y Jimmy Chin en la dirección, Nyad destaca por su reparto encabezado por Annette Bening y Jodie Foster. Bening es la encargada de interpretar a la ficticia Diana Nyad, una nadadora convertida en periodista deportiva a los 30 años de edad que, a los 60, decidió volver para lograr la proeza que siempre se le resistió. Nyad se marcó como reto, nada más y nada menos, que llevar a cabo el conocido como "Everest de la natación", es decir, nadar los casi 180 kilómetros que separan Cuba de Florida. No solo eso, se planteó ser la primera persona que lo hiciese sin una jaula contra tiburones.

THE CROWN. Una crónica de la vida de la reina Isabel II de los años 40 a los tiempos modernos.

10 LA SOCIEDAD DE LA NIEVE

"La sociedad de la nieve" no suelta el top 10 del ránking de lo más visto. En Bolivia y varios otros países, la película dirigida por el catalán Juan Antonio Bayona sigue gozando de las preferencias del público.

Tiene como protagonista a un grupo de deportistas uruguayos que, en 1972, queda atrapado en la Cordillera de Los Andes, en la zona nevada entre Argentina y Chile, tras un accidente aéreo. De las 45 personas que viajaban en la aeronave, 33 sobrevivieron al impacto. Pasaron días de hambre y frío hasta que se enteraron, a través de una radio portátil, de que ya no los están buscando. Entonces, decidieron alimentarse de la carne de quienes habían fallecido.

Aunque se basa en una historia "ajena", al menos desde el punto de vista geográfico, España ha tomado este potente relato, casi como propio. Lo ha arropado con 13 nominaciones al Goya —su galardón cinematográfico más importante— y espera con ansias el domingo 10 de marzo próximo para ver si puede ganar al menos uno de los Óscar a los que aspira.

LA SOCIEDAD DE LA NIEVE. La producción relata la tragedia (o el milagro) en los Andes.

ANNEMARIE BRIXTOFTE: APASIONADA POR LAS DANZAS BOLIVIANAS

Soberana. La joven danesa reina del Carnaval de la Concordia 2024 revela sus pasiones y su devoción por representar a su fraternidad.

ESCANEE ESTE QR y disfrute el detrás de cámaras de la producción.

Texto: Ariel Rodríguez
Fotos: Raúl Ramírez
Arreglo personal: Blossomhouse
Agradecimiento: Casona Mayorazgo

El pasado 31 de enero, Cochabamba eligió a su reina del Carnaval de la Concordia 2024. La elegida es Annemarie Brixtofte, de 19 años de edad. La joven nació en Dinamarca, pero pasó casi toda su vida en Bolivia. Su padre es danés mientras que su madre es cochabambina. Annemarie estudia actualmente Administración de Empresas en la Universidad Mayor de San Simón. Le encanta bailar, modelar y la repostería. También le gusta pasar tiempo con su familia y sus amigos.

La elección de Brixtofte como Reina del Carnaval de la Concordia 2024 simboliza un puente entre el folklore boliviano y el exterior. El hecho de que una danesa sea tan apasionada por la danza del caporal y que haya sido elegida para representar el carnaval valluno habla muy bien del reconocimiento que las tradiciones bolivianas tienen en otros países. En una entrevista para la revista OH!, Annemarie habló sobre su vida y sus experiencias con el folklore boliviano.

- ¿Puedes contarnos un poco sobre tu nacionalidad, tu ascendencia y tu familia en Dinamarca y Bolivia?
- Mi familia es de costumbres compartidas. Mi padre es de Dinamarca y mi madre es boliviana. Yo crecí en Bolivia desde pequeña. Quizá por eso tengo tanto gusto por las danzas bolivianas, es gracias a mi madre.

- ¿Viviste en Bolivia toda tu vida?
- Vivo en Bolivia casi toda mi vida, desde muy pequeña. Así que prácticamente me considero 100% boliviana de corazón.

- ¿Cómo te introdujiste al folklore boliviano?
- Desde muy niña ya bailaba morenada, después un amigo cercano me presentó a mi bella Fraternidad Caporales Central Cochabamba ELFEC y ahora no hay quien me saque de ella.

- ¿Qué percepción se tiene en Dinamarca del folklore de Bolivia? ¿Es conocido o no mucho?
- Mediante la embajada boliviana en Dinamarca se conoce nuestras danzas. También hay un minicarnaval de bolivianos residentes en ese país. Y, desde luego, por mi parte también quiero expandir el folklore boliviano a todo el mundo para que la gente lo reconozca.

- ¿Desde hace cuánto bailas caporales?
- Ya son casi cuatro años que bailo en mi querida fraternidad.

- ¿Qué fue lo que más te atrajo de esta danza?
- La danza del caporal es indescriptible. Empezando de los trajes, las combinaciones de colores y terminando con los pasos. Cabe resaltar que nosotros somos campeones de ballet en la fraternidad gracias a nuestra coreógrafa Taliz. Y bueno también está el elemento icónico que tiene la danza culturalmente. Me atrajo por lo que representa y por lo que cada persona llega a sentir cuando baila esta hermosa danza.

- ¿Cómo fue el proceso de preparación para el concurso de Reina del Carnaval 2024?
- Entramos a competir no tan seguros de nosotros mismos en cuanto a baile y, además, fue agotador. Mis bailarines se quedaban hasta tarde pulliendo cada detalle de la coreografía. Mi madre estuvo apoyándome en cada instante. Fuimos a la calle a diario a pedir apoyo y, gracias a Dios, la gente de mi Llajta me dio y me da aún su apoyo incondicional. Valió la pena cada esfuerzo.

- ¿Qué es lo que más te gusta del Carnaval de la Concordia?
- Definitivamente el público. La alegría y picardía del cochabambino es inigualable.

- ¿Qué es lo que más te gusta de Bolivia?
- En realidad, todo. Amo mi Llajta y este bello país. Su gente es muy alegre. Sus tradiciones, únicas. Su gastronomía, inigualable. Todos estos elementos no se encuentran en otra parte del mundo.

- ¿Cuál es tu plato favorito de Bolivia?
- El pique definitivamente es mi plato favorito

- ¿Qué planes tienes ahora que eres la Reina del Carnaval de la Concordia 2024?
- Con mi fraternidad ya estábamos elaborando un plan de defensa del caporal 100% boliviano. Además, ahora que tengo esta plataforma, lograré hacer la defensa de cada una de nuestras danzas como boliviana. Debemos unirnos como bolivianos para defender nuestra cultura. Y sobre todo, disfrutar al máximo nuestro carnaval.

ENTREVISTA. Entre las luces y los colores que adornan el Carnaval de Santa Cruz, se destaca la figura de Aitana I, quien compartió con OH! su perspectiva sobre la trascendencia de este evento para la identidad local y la promoción del turismo.

AITANA TUFIÑO REINA DEL CARNAVAL CRUCEÑO

Texto: Cindy Soliz
Fotos: Cortesía

En una entrevista con Aitana Tufiño, la actual reina del Carnaval de Santa Cruz, se desvelan detalles fascinantes sobre su experiencia representando la belleza y la cultura cruceña en la fiesta más grande y esperada de la región. Con una mezcla de emoción y dedicación, Aitana comparte sus reflexiones sobre el significado que tiene para ella llevar la corona y las responsabilidades que conlleva.

Para Aitana, la fusión entre la belleza y la cultura cruceña es un motivo de orgullo y emoción. "Es muy emotivo fusionar ambas cosas para poder mostrar nuestra cultura, diversa, alegre, colorida y lo significativo que es el carnaval para el cruceño, nacido o no nacido en Santa Cruz de la Sierra", expresa la soberana.

La preparación para convertirse en la reina del carnaval fue un proceso intenso. "En este reinado, desde el día uno, no tienes chance de prepararte mucho, simplemente en el día a día, evento tras evento, vas aprendiendo más y disfrutando de nuestra hermosa cultura, son casi seis meses maratónicos".

CARNAVAL COMO MOTOR TURÍSTICO Y CULTURAL

En cuanto al papel del carnaval en la promoción del turismo y la identidad cultural de Santa Cruz, Aitana destaca su importancia. "Pienso que es un punto fuerte, porque es la mayor fiesta del cruceño, la fiesta grande, una época hermosa, que todos los del interior y exterior deberían conocer. Se reviven mucho nuestras tradiciones, música, bailes, trajes típicos, juegos, comidas y bebidas típicas, es una experiencia única".

La soberana destaca algunas actividades y eventos que no pueden faltar durante las celebraciones del carnaval en Santa Cruz. "Tenemos las cuatro precarnavaleras que se realizan cuatro sábados seguidos antes del carnaval. La coronación de la reina, el gran Corso cruceño y los tres días de carnaval, donde la diversión es inmensa, la confraternización y el reencuentro con muchos amigos son bien emotivos".

Aitana enfatiza la contribución del carnaval al fortalecimiento de la comunidad y la cohesión social en Santa Cruz. "El carnaval siempre fue una fiesta participativa, de todas las edades y clases sociales, eso siempre lo vi, lo viví y hoy lo estoy confirmando, porque es una fiesta del pueblo y para el pueblo, donde veo mucha unión y emoción que me han llevado hasta las lágrimas".

DESAFÍOS, RECOMPENSAS Y COMPROMISO

Entre risas y esfuerzos, Aitana comparte el mayor desafío que ha enfrentado hasta ahora como reina del carnaval: "Aguantar este trajín tan duro, de estar muchas horas seguidas, con tocados, tacones altos, bailando, etc., para cumplir con todos los eventos carnavaleros. Dormir muy pocas horas y a pesar de cualquier adversidad, mantener la sonrisa e irradiar alegría a la gente, pero en realidad con tanto amor recibido nada es sacrificio para mí, todo esfuerzo vale la pena".

Sobre el equilibrio entre las responsabilidades como reina del carnaval y sus compromisos personales y profesionales, Aitana confiesa que no ha podido cumplir con ningún compromiso personal y ha pausado sus estudios. "Estoy comprometida 100% con mi comparsa Ociosos, mi pueblo y el carnaval", sostiene.

Aitana adelanta algunos de los proyectos e iniciativas que espera llevar a cabo durante su reinado para promover y preservar la cultura cruceña. "Ya estamos trabajando en ello, con Los Ociosos iniciamos un proyecto hermoso en Santa Cruz la vieja, donde se dio la fundación de Santa Cruz y culminará en la tierra donde nació Ñuflo de Chávez, en Santa Cruz Extremadura".

Con esta perspectiva apasionada y comprometida, Aitana Tufiño se presenta como una verdadera embajadora de la cultura cruceña, llevando consigo la alegría, la tradición y el colorido del carnaval a cada rincón de la ciudad de Santa Cruz.

SOBERANA. Aitana I, reina del carnaval cruceño.

COMPROMETIDA. La reina infantil del Carnaval de la Concordia 2024 representa la esencia festiva y el amor por la ciudad y el carnaval, inspirando a otros niños a perseguir sus sueños y encontrar la felicidad en cada momento.

MAYA, LA REINA DE LA ALEGRÍA Y LOS SUEÑOS

Texto: Cindy Soliz
Fotos: GAMC

El espíritu festivo del carnaval vibra una vez más, y en el corazón de esta celebración se encuentra una figura radiante y llena de alegría: Maya Cabrera Reyes Villa, la reina infantil del Carnaval de la Concordia 2024. Más que una reina, Maya es una niña llena de sueños y esperanzas, con un deseo sincero de compartir su amor por la ciudad y el carnaval con todos los niños.

Desde el momento en que fue coronada, Maya ha irradiado felicidad y gratitud por la oportunidad de representar a la Llajta como la nueva soberana infantil del carnaval. "Me siento muy feliz de tener esta oportunidad y cumplir mi sueño. Agradecida de participar en el carnaval infantil como representante de los niños", expresó con emoción la nieta del alcalde Manfred Reyes Villa.

Para Maya, ser la embajadora de la alegría infantil en el carnaval es un honor incomparable. "Es un honor porque amo mi ciudad y el carnaval, y así podré transmitir mejor mis deseos para todos los niños y ser escuchada", compartió con una sonrisa contagiosa.

El momento de su coronación fue una experiencia llena de emociones para Maya. "Me sentí feliz, contenta y entusiasmada porque me encanta estar rodeada de amigos y familiares y compartir todo lo que me gusta y siempre he deseado", describió con entusiasmo.

La preparación de Maya para ser parte del Corso Infantil ha sido intensa y llena de creatividad. Con una carroza con la temática de Disney, Maya liderará una procesión de princesas y príncipes, luciendo un deslumbrante disfraz de reina de los deseos en color verde, simbolizando la naturaleza.

Entre los días de festividad, Maya ha tenido momentos especiales y divertidos, especialmente durante los ensayos y preparativos para su coronación. "Prepararme para mi coronación fue mi experiencia más divertida. Compartí momentos especiales con mis amigas, ensayamos mucho e hicimos mojazones. Reíamos mucho en las prácticas y nos juntábamos para celebrar el carnaval junto a nuestros papás", reveló entre risas.

REALIZADA. Maya junto a sus padres, hermana y sus abuelos, durante su coronación.

Como mensaje para otras niñas que sueñan con ser reinas del carnaval en el futuro, Maya ofrece palabras de aliento y motivación. "Que siempre sigan sus sueños, todo se cumple cuando se esfuerzan y que amen a sus familias y mascotas".

Los recuerdos favoritos de su reinado estarán marcados por momentos de pura felicidad y camaradería. "Desde que me invitaron a ser reina casi lloro de felicidad. El momento de la coronación estaba muy emocionada, compartir con mis amigas el show bailando, que es lo que más me gusta hacer", expresó.

Maya desea ser recordada como una reina que trabajó incansablemente por y para los niños, inspirándolos a soñar y encontrar la alegría en cada momento. "Que todos (niños y niñas) sueñen y sean muy felices, que disfruten del carnaval y de la vida", concluyó con una sonrisa radiante, dejando un legado de amor y esperanza en cada corazón infantil de Cochabamba.

DELICIOSO. Es el platillo preferido para las fiestas de carnaval. Si bien tiene una preparación que dura varias horas, el resultado es una experiencia culinaria exquisita.

PUCHERO CARNAVALERO

Texto: Redacción OH!
Fotos: José Rocha

En la rica tradición culinaria de Bolivia, el puchero se presenta como una joya gastronómica única, especialmente durante las festividades de carnaval. Este plato, lleno de sabor y color, se ha convertido en un símbolo culinario de la alegría y la celebración que caracterizan esta época del año.

La preparación del puchero es más que un acto culinario, es un ritual que refleja la alegría y la exuberancia de las festividades. Los ingredientes se mezclan con cuidado, y la cocción lenta permite que los sabores se integren de manera armoniosa. Cada etapa del proceso se convierte en una oportunidad para celebrar la riqueza de la cultura boliviana y la tradición del Carnaval.

Por lo mismo, aprenderemos cómo preparar un delicioso plato para compartirlo con la familia y los amigos.

ESPECIAL. El platillo tradicional del Carnaval.

RECETA

Ingredientes
1½ kilos de carne de res (pecho de vaca)
1 ½ kilos carne de ternero de cordero (costillar)
1 zanahoria pelada
1 cebolla pelada
2 dientes de ajo pelados
1 taza chuño blanco (tunta) remojado y lavado
1 repollo grande deshojado

Para el ají
½ taza de ají rojo o amarillo molido
2 dientes de ajo pelados y molidos
3 cebollas peladas y picadas en cuadraditos
1/4 taza de aceite
2 litros caldo de res y del cordero
Para el arroz
1 vaso de arroz popular
¼ taza de garbanzos (a gusto)
4 tazas caldo de res

Guarniciones
5 papas medianas cocidas
5 duraznos cocidos en agua con azúcar, canela y clavo de olor
5 peras cocidas en agua con azúcar, canela y clavo de olor
Sal al gusto

Preparación

Las carnes: Deja hervir hasta que las carnes estén casi desmenuzándose y añade el repollo junto con el chuño entero o partido y sal al gusto.
Cuando estén cocidas, retirar las carnes de la olla y cortarlas en lonjas delgadas. Mientras tanto, sacar el cordero y reservar en un recipiente para que gotee todo el caldo.
El ají: en una sartén calentar el aceite, freír la cebolla con el ajo hasta que estén dorados, añadir el ají y mucho caldo.
Dejar cocer por 45 minutos removiendo continuamente, para que no se pegue o queme, hasta que reduzca el caldo y se forme una salsa espesa, sazonar con sal y apagar el fuego.

Mientras tanto, cocina el arroz en una olla con las 4 tazas de caldo, el garbanzo y la sal. Remueve hasta que el arroz esté bien cocido.
Por último, fritar las carnes hasta que se doren.
Servir caliente es más rico en plato de barro (t'uru plato), decorado con las peras y duraznos a gusto para darle un sabor agridulce.

PANORAMA. Una foto antigua de la plaza 10 de Febrero.

IGLESIA. Santiago de Andamarca.

FUENTES. La plaza 10 de Febrero de noche.

HOMENAJE. Monumento a Sebastián Pagador.

UN INVESTIGADOR VUELVE A PONER EN EVIDENCIA LAS DISTORSIONES DE ESE HECHO

MENTIRAS DEL 10 DE FEBRERO

Texto: Eduardo García Echeverría (*)
Fotos: La Patria (a color) y Presencia (en blanco y negro) (**)

La sublevación del 10 de febrero de 1810 no puede considerarse como una acción heroica liderada por Sebastián Pagador, donde se lanzó el primer grito libertario ni mucho menos como el hecho que marcó el inicio de una ola de sublevaciones contra corona española, por los siguientes fundamentos:

1. La sublevación indígena que dio inicio a otras fue iniciada en el pueblo de Pocoata-Chayanta (hoy Norte de Potosí) por los hermanos Tomás, Dámaso y Nicolás Catari, en fecha 26 de agosto de 1780, cinco (5) meses antes de la sublevación del 10 de febrero de 1781.
2. La sublevación del 10 de febrero de 1781, fue liderada por el Tcnl. Don Jacinto Rodríguez de Herrera. Don Sebastián Pagador era solo uno de sus empleados (de confianza y muy eficaz en su empleo) que cumplía sus diversas disposiciones, siendo una de ellas el de desprestigiar a los europeos en calles y plazas con argumentos encendidos, por la mala administración del Cabildo o Ayuntamiento.
3. El primer grito libertario contra la dominación española está claramente establecido en el Manifiesto de Agravios de 1739 por Juan Vélez de Córdova, que manifiesta la firme voluntad de los naturales a no someterse a España. Este movimiento fue develado, sus autores fueron procesados y ejecutados y, en consecuencia, no llegó a producir un efecto político social como una sublevación.

Don Sebastián Pagador no tiene una muerte heroica, su fallecimiento es ocasionado por una turba de campesinos enfurecidos en el momento en que era conducido por el capitán Menacho a la cárcel por orden de don Jacinto Rodríguez de Herrera.

Don Jacinto Rodríguez de Herrera, al triunfar el alzamiento del 10 de febrero de 1781, provoca la huida de las autoridades españolas, consecuentemente convoca a sesión del cabildo para nombrar en calidad de interinos a los cargos acéfalos, siendo él mismo asignado en los cargos de Corregidor, Justicia Mayor y Alcalde Ordinario de Primer Voto. Este acto forzado por las circunstancias obedecía a dos razones fundamentales:

1. Temor natural de los cabildantes presentes a contrariarlo, ya que era prácticamente conocido y reconocido como el actor principal de la sublevación.
2. El mismo don Jacinto Rodríguez de Herrera esperaba esta ansiada oportunidad de ser la máxima autoridad de la Villa para aprovechar de sus influencias en el caso del triunfo de la rebelión de Túpac Amaru.

El arribo incesante de campesinos a la Villa de Oruro no pudo ser contenido por don Jacinto Rodríguez de Herrera, llegando a perder el control sobre estas masas campesinas

Y se desata la barbarie por parte de las masas campesinas contra los europeos y el saqueo de sus casas y comercios.

Los europeos fallecidos eran dejados en la plaza, donde una y otra y varias veces, los campesinos descargaban su furia y venganza al no encontrar más europeos que matar, dejando a los ya fallecidos totalmente destrozados e irreconocibles.

Con el ejemplo que da valientemente doña María Quiroz, que era a la vez esposa del capitán Clemente Menacho, todas las mujeres optan por vestirse como indias, como única alternativa de salvar sus vidas y las de sus familias.

En un intento desesperado, y asesorado por algunos vecinos de prestigio, don Jacinto Rodríguez de Herrera ofrece a los campesinos las tierras de los españoles y a pagarles un peso por persona, con el dinero que es sacado de las Arcas Reales.

Cuando se produce este pago, el cura Patricio Gabriel Menéndez inclusive les absuelve de todos sus pecados para que estos puedan retornar a sus comunidades; algunos sí lo hacen, pero muchos otros retoman a la ciudad para proseguir con sus excesos, con el agravante de que continúan arribando a la Villa más comunidades campesinas las que se entregaban al saqueo de cualquier casa, profanación de templos y excesos de todo tipo.

Si bien don Jacinto Rodríguez de Herrera esperaba que el movimiento indígena triunfe y se restituya el Imperio Incaico, encontrándose él a la cabeza del movimiento local, pronto se da cuenta de que este fin no tendrá éxito, produciéndose entonces en su persona un cambio de actitud, y nuevamente abraza la causa de la corona española.

Don Jacinto Rodríguez de Herrera, en un intento desesperado para liberar la Villa de la invasión indígena, organiza una "contrarrevolución" haciendo llegar a la Villa de Oruro campesinos afines a su hermano Juan de Dios, uniéndoseles los citadinos para arrojar a los invasores por la fuerza de las armas. En su calidad de corregidor, don Jacinto Rodríguez de Herrera emite un edicto perdonando a los españoles que aún se hallaban ocultos, con la finalidad de conformar milicias juntamente con los criollos y mestizos para expulsar con la fuerza de las armas a los indígenas que continuaban asolando a esta Villa.

El conflicto se vuelca ahora a ser un conflicto entre citadinos y campesinos (campo-ciudad).

Con esa medida de fuerza logra expulsar a los campesinos que en dos ocasiones invadieron la Villa de Oruro, haciendo ahorcar a sus caudillos y logrando el compromiso de los indígenas a restablecer el abastecimiento de víveres a la Villa.

Ante la derrota por parte de los indígenas, estos solicitan perdón y paz para evitar represalias contra sus comunidades.

El justicia mayor don Jacinto Rodríguez de Herrera contesta a esas solicitudes de perdón y paz, decretando que se les perdonaba siempre que obedeciesen al rey y a sus ministros que lo representaban.

Don Jacinto Rodríguez de Herrera asume estos cargos hasta noviembre de 1782 cuando arriba a Oruro con un fuerte destacamento militar procedente de La Plata el coronel Ignacio Flores, quien restituye el orden colonial, la paz y tranquilidad en la Villa de Oruro, así como también restituye al español Ramón de Urrutia y las Casas en el cargo de corregidor.

Don Jacinto Rodríguez se mantiene en el cargo de regidor, hasta su detención por orden del coronel Sebastián de Segurola en enero de 1785.

Una vez apresado, es enviado junto a muchos otros acusados de provocar la sublevación del 10 de febrero de 1781, a la cárcel de Potosí y luego a la cárcel de Buenos Aires, asiento del Virreinato de Buenos Aires.

El proceso contra los conjurados de la sublevación del 10 de febrero de 1781 dura 14 años.

Don Jacinto Rodríguez, su hermano Juan de Dios Rodríguez, doña María Quiroz, Miguel Portilla, Manuel de Herrera y Nicolás de Herrera fallecen en la prisión de Buenos Aires.

Se emite la sentencia en 1795.

La sentencia es muy drástica y sus efectos afectaban hasta la generación de sus nietos.

En fecha 5 de febrero de 1798, se hace conocer el dictamen de los magistrados del Consejo de Indias sobre el proceso de los hechos acaecidos en la Villa de Oruro en febrero de 1781: "El castigo excedió la culpa".

Finalmente, en 1800, las causas fueron archivadas en virtud del dictamen de los magistrados del Consejo de Indias.

APUNTES NECESARIOS

Este texto es un extracto del libro "Detalle cronológico y documental de la sublevación del 10 de febrero de 1781 en la Villa de San Felipe de Austria de Oruro" que su autor, Eduardo García, publicó en 2016 con los auspicios de la Alcaldía de Oruro.

Su contenido pone en evidencia, nuevamente, que lo ocurrido en la fecha que Oruro celebra como su efeméride departamental dista mucho de una gesta heroica y menos puede considerarse una "revolución".

No son descubrimientos, ni es la primera vez que se cuestiona la versión oficial de los sucesos de 1781 en Oruro. En 1836, el historiador napolitano Pedro de Angelis publicó sus seis volúmenes de la "Colección de obras y documentos relativos a la historia antigua y moderna de las provincias del Río de La Plata" y en el tomo quinto incluyó una "Relación histórica" que no es otra cosa que el diario de Sebastián de Segurola de los hechos de aquel año en la Audiencia de Charcas, partiendo de la sublevación de los hermanos Catari, que data en el 23 de agosto de 1780.

Esta "Relación" deja mal parados a Sebastián Pagador y Jacinto Rodríguez y mereció una respuesta por parte de Adolfo Mier y León, que en 1887 publicó un folleto de 16 páginas titulado "Glorias Nacionales. La iniciativa de Oruro en 1781. Sebastián Pagador", en el que afirma, en la página 6, que "el 10 de febrero de 1781 tuvo lugar la revolución de la Villa de Oruro, contra la dominación española". Esta obra fue ampliada en 1906 y 1913 con los tomos I y II de "Noticia y proceso de la Villa de San Felipe de Austria la Real de Oruro". En 2017, en su tesis doctoral "Oruro 1781: sublevación de indios y rebelión criolla", Fernando Cajías de la Vega advirtió que Mier "se manifestó como el mayor promotor de la figura de Sebastián Pagador. Rechazó la interpretación de la 'Relación...' respecto a las causas de la rebelión del 10 de febrero".

En su libro de 2016, García no sólo valida el contenido de la "Relación...", sino que la respalda con documentos del Archivo Histórico Municipal y el Archivo Judicial Histórico de Oruro.

(Juan José Toro Montoya)

(*) Eduardo García es socio de número de la Sociedad de Historia y Geografía de Oruro.
(**) Salvo en las fotos que identifican expresamente la fuente de La Patria.

OBESIDAD INFANTIL

CONSEJOS PARA UN PESO SALUDABLE

SALUD. Los niños con obesidad pueden tener problemas serios de salud inmediatos y en el futuro. Una alimentación balanceada es clave para evitar el sobrepeso.

Texto: Redacción OH!
Fotos: Internet

En las dos últimas décadas, la cantidad de niños con obesidad ha seguido en aumento en Estados Unidos, de acuerdo a informes en ese país. Si bien el índice de niños obesos no tiene cifras precisas en cada país, existe evidencia de una alimentación deficiente en las personas adultas, por lo que muchos niños pueden tener padres que sufran de obesidad.

Pero ¿cómo se puede ayudar a un niño con sobrepeso? Precisamente son los padres, tutores y maestros quienes pueden ayudar a desarrollar hábitos saludables y limitar las tentaciones con alto contenido de calorías. También debemos ayudar a los niños a mantenerse físicamente activos, reducir el tiempo frente a la pantalla y dormir lo suficiente.

El objetivo para los niños con sobrepeso es reducir la tasa de aumento de peso y, al mismo tiempo, permitir un crecimiento y desarrollo normales. Los niños no deben seguir una dieta para bajar de peso sin consultar a un proveedor de atención médica, según recomienda la página del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC).

MOVIMIENTO. Los padres pueden compartir una rutina de ejercicios con sus hijos.

GARANTIZAR LAS HORAS DE SUEÑO ADECUADAS

No dormir lo suficiente se asocia con la obesidad, en parte porque el sueño inadecuado nos hace comer más y estar menos activos físicamente. Los niños necesitan dormir más que los adultos, y la cantidad de horas varía según la edad.

REDUCIR EL SEDENTARISMO

Aunque un tiempo de tranquilidad para leer y hacer la tarea está bien, limite el tiempo que los niños miran televisión, juegan videojuegos o usan internet a no más de dos horas por día. Además, la Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los niños de 2 años o menos no vean televisión. En su lugar, motive a los niños a encontrar actividades divertidas para hacer con los miembros de la familia o por su cuenta que simplemente impliquen más actividad.

Desarrollar hábitos de alimentación saludables

Para ayudar a los niños a desarrollar hábitos de alimentación saludables:

- Sírvales abundantes verduras, frutas y productos integrales.
- Incluya productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, entre ellos yogur y queso.
- Elija carnes magras, aves de corral, pescado, lentejas y frijoles como fuentes de proteína.
- Motive a su familia a beber mucha agua.
- Limite las bebidas azucaradas.
- Limite el consumo de azúcar y grasas saturadas.

Limite las tentaciones con alto contenido de calorías

Reducir la disponibilidad de refrigerios con alto contenido de grasas y azúcar o salados puede ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos de alimentación saludables. Sólo permita que sus hijos coman estos alimentos en raras ocasiones, para que realmente sean gustos por placer. Éstos son algunos ejemplos de refrigerios fáciles de preparar, con bajo contenido de grasas y azúcar, que tienen 100 calorías o menos:

- 1 taza de zanahorias, brócoli o pimientos con 2 cucharadas de humus.
- Una manzana o banana mediana.
- 1 taza de arándanos o uvas.
- Un cuarto de taza de atún envuelto en una hoja de lechuga.
- Algunas rodajas caseras de col rizada al horno.

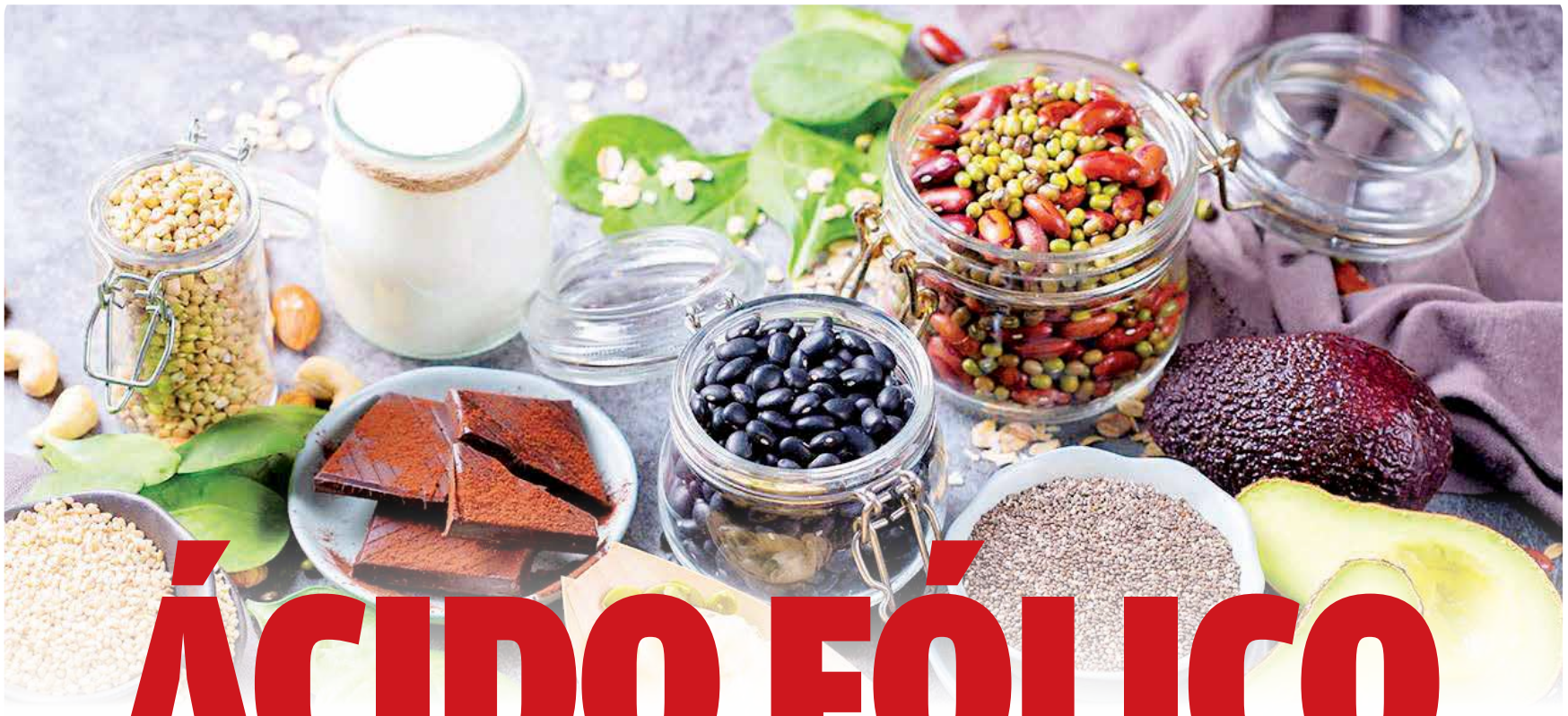
Ayudar a los niños a mantenerse activos

Además de ser divertido para los niños, la actividad física regular tiene muchos beneficios para la salud, incluidos los siguientes:

- Fortalecer los huesos.
- Disminuir la presión arterial.
- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Aumentar la autoestima.
- Ayudar con el control del peso.

Los niños de 3 a 5 años deben estar activos durante todo el día. Los niños y adolescentes de 6 a 17 años deben realizar actividad física al menos 60 minutos por día. Incluya actividad aeróbica, que es cualquier cosa que haga que sus corazones latan más rápido. También incluya actividades de fortalecimiento óseo, como correr o saltar, y actividades de fortalecimiento muscular, como trepar o hacer flexiones de brazos.

Recuerde que los niños imitan a los adultos. Comience a agregar actividad física a su propia rutina y motive a su hijo a que lo acompañe.



ÁCIDO FÓLICO
BENEFICIOS PARA TODAS LAS EDADES

Textos: Redacción OH!
Fotos: Internet

El cuerpo humano necesita de ácido fólico sin importar su condición, género o edad. Su uso no es exclusivo para embarazadas, por lo que es necesario ingerir la también llamada vitamina B9, como recomiendan la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para Alimentación (FAO).

Uno de los problemas que causa la deficiencia de este nutriente es la anemia. De acuerdo a los cálculos realizados por la OMS, esta deficiencia afecta a 800 millones de personas en el mundo. Quienes sufren de esta patología tienen síntomas como mala memoria, dificultad para respirar, pérdida del gusto y olfato, depresión y sensación de hormigueo en las extremidades.

La prevención es uno de los aspectos más importantes en todos los sentidos, por lo que no se puede dejar de lado las recomendaciones sobre el consumo de suplementos de hierro y ácido fólico. Esto también ayudará a mejorar la salud desde la adolescencia hasta la adultez.

1) Propicia el desarrollo óptimo en la niñez y adolescencia

• El ácido fólico dona parte de su estructura al ADN y ARN, que contienen la información genética de las células y cómo se va a desarrollar el organismo.

• Al evitar males como la anemia, los niños pueden comenzar a evolucionar en sus capacidades cognitivas porque estimula a tener mayor facilidad para relacionarse con su entorno.

• En adolescentes, durante la etapa en que requieren mayor energía, favorece el óptimo desarrollo físico y mental. Tener niveles ideales de esta vitamina facilitará el crecimiento del cuerpo.

2) Mantiene el ritmo de vida de adulto

• Evita los dolores de cabeza, provocados por la anemia, que puede llegar por un trastorno que produce glóbulos rojos más grandes de lo normal.

• Inhibe el encanecimiento del cabello, úlceras bucales o úlceras pépticas, que generan dolor y baja autoestima.

• Mantiene sana la flora intestinal al evitar diarreas y propiciando el correcto funcionamiento del aparato digestivo.

3) Previene el Alzheimer en adultos mayores

• En las personas de edad avanzada, tener niveles adecuados de ácido fólico mejora la memoria y mantiene las funciones cognitivas

• Estudios de organizaciones estadounidenses señalan que han observado una declinación del índice de pérdida de la audición en la vejez, así como de la enfermedad de Alzheimer, cuando se consume regularmente ácido fólico.

TABLA DE DOSIS DE ÁCIDO FÓLICO POR EDAD *

Etapa de la vida	Cantidad recomendada según el National Institute of Healths
Bebés hasta los 6 meses de edad	65 mcg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	80 mcg
Niños de 1 a 3 años de edad	150 mcg
Niños de 4 a 8 años de edad	200 mcg
Niños de 9 a 13 años de edad	300 mcg
Adolescentes de 14 a 18 años de edad	400 mcg
Adultos de 19 a 50 años de edad	400 mcg
Adultos de 51 a 70 años de edad	400 mcg
Adultos mayores de 71 años de edad	400 mcg
Mujeres y adolescentes embarazadas	600 mcg
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	500 mcg

(*) Para una dosificación adecuada a sus requerimientos individuales consulte con su médico.

Cochabamba, Bolivia
Fotos: Hernán Andia

PELUQUERÍA INFANTIL
Fun Cut abre sus puertas

El pasado martes, la familia Mendieta Soliz inauguró con alegría la peluquería infantil Fun Cut. Con cálido afecto, recibieron a sus invitados en las relucientes instalaciones. Brindaron por la apertura y cortaron el listón inaugural, marcando el inicio de esta nueva y emocionante aventura. Fun Cut promete ser un espacio lleno de diversión y creatividad para los más pequeños, donde cada visita será una experiencia memorable.

Los invitados: **1** Manfred Reyes Villa, Patricia Avilés, Cindy Soliz y Enrique Mendieta. **2** Familia Mendieta Soliz. **3** Fabiola García, Enrique Mendieta, Cindy Soliz, Manfred Reyes Villa, Patricia Avilés, Isabel y Marylin Monzón. **4** Rocio Soliz y Ahikot Ramírez. **5** Wilma Villegas, Patricia Avilés y Marco Antonio Saguez. **6** Maria Del Carmen Mendieta, Yamile Valenzuela, Mauricio Claros, Valeria Claros y Richard Claros. **7** Juan Carlos Cabrera, Wilma Villegas, Ingrid Reyes Villa y Fátima Alvis.

Cochabamba, Bolivia
Fotos: Hernán Andia

INAUGURACIÓN
Minie Me para los más pequeños

Minie Me hizo su gran entrada en la escena comercial infantil. La tienda, especializada en ropa y accesorios para niños de 0 a 12 años, deslumbró a sus primeros visitantes con colores vibrantes y detalles encantadores. La inauguración, marcada por risas y emoción, culminó con el corte de la cinta, que simboliza el compromiso de Minie Me de ser el destino preferido para las familias que buscan lo mejor para sus pequeños. La magia de la infancia aguarda en cada rincón de esta tienda.

BRINDIS. Michel Pérez, Claudia Ortiz, Nathaly Garnica y Yahayra Guzmán.

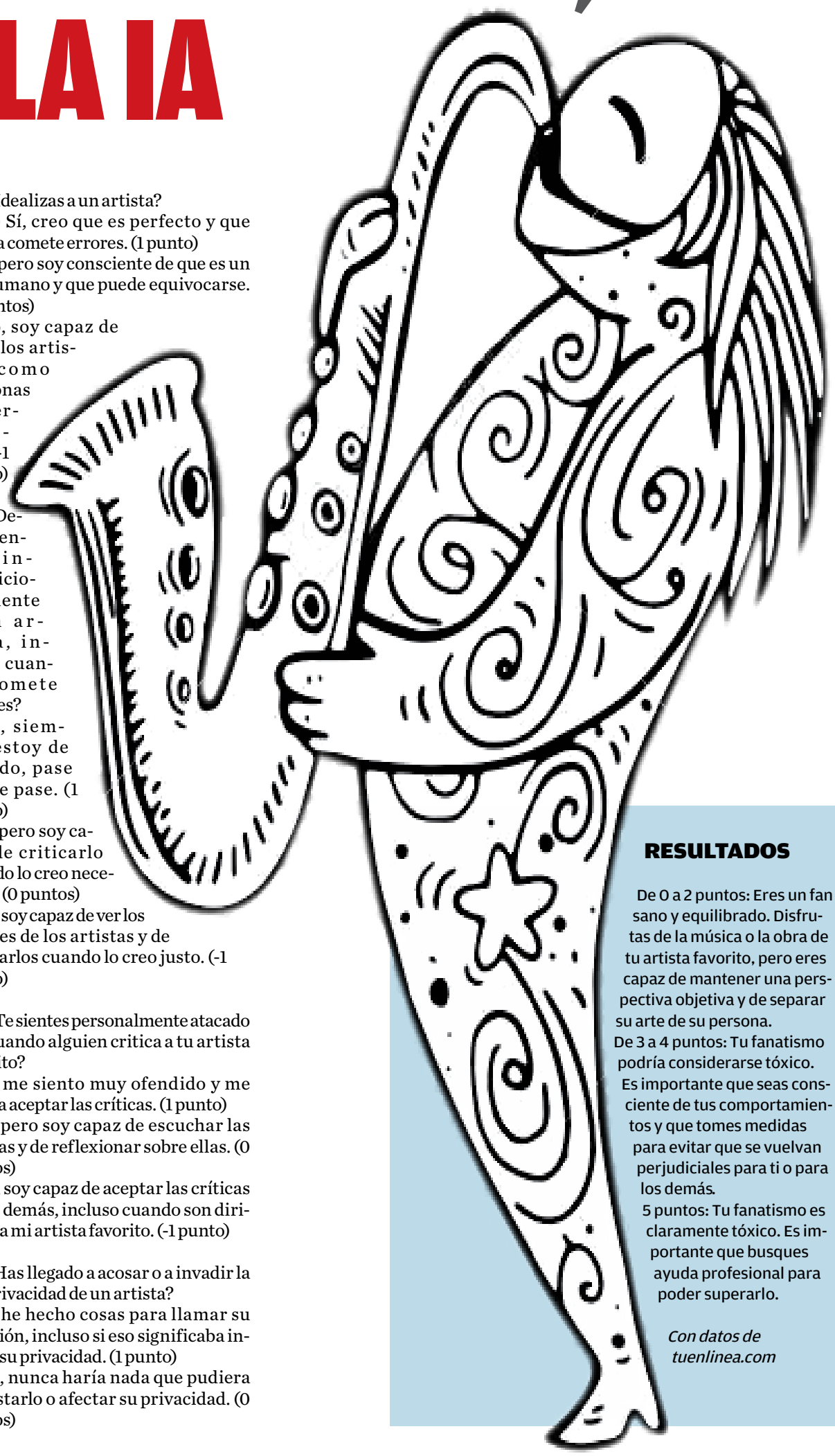
Los invitados **1** Yahayra Guzmán, Lin Angulo, Claudia Ortiz, Fico Ávila, Janine Travesí, Gastón Guardia y Yulieth Almario. **2** Claudia Ortiz y Yahayra Guzmán. **3** Nair Rojas, Claudia Ortiz, Yahayra Guzmán, Naty Blacutt y Karo Castellón. **4** Lin Angulo, Claudia Ortiz, Yahayra Guzmán y Jose Luis Montaño.

Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web: www.lostiempos.com.bo

TEST

DESCUBRE SI ERES UN FAN "TÓXICO", SEGÚN LA IA



La admiración hacia un artista puede ser algo común; sin embargo, hay comportamientos que sobrepasan la línea. ¿Tú eres una de ellas?

¿Te preocupa que tu fanatismo por un artista pueda estar siendo demasiado intenso? Realiza este test corto y descubre si tu comportamiento podría ser considerado "tóxico".

Grandes artistas de renombre mundial, como Taylor Swift, Harry Styles, Jennifer Lawrence, Jenna Ortega, e incluso equipos de fútbol, como el FC Barcelona o el Real Madrid, comparten una característica común: una legión de fans apasionados.

Aunque la admiración ferviente por una personalidad, un programa o cualquier cosa de moda puede ser inexplicable y apreciada por los artistas, hay un punto en el que esa relación puede tornarse incómoda, dando lugar a discusiones innecesarias y otros problemas que se alejan del propósito original.

Recientemente, medios argentinos informaron que meses antes del concierto de "The Eras Tour" de Taylor Swift, cientos de fans ya estaban acampando a las afueras del Estadio de River Plate para asegurarse de ser los primeros en ingresar.

Más tarde, justo antes del evento, descubrieron a un grupo de "Swifties" que se encontraban en las alcantarillas, aparentemente intentando ingresar al recinto. ¿Estarías dispuesta a hacer lo mismo?

Si estás aquí, es probable que estés tratando de averiguar si tus comportamientos como fan pueden llegar a ser tan intensos como para generar discusiones en Twitter por algún detalle en la vida de tu artista favorito.

Por ello, hemos creado un breve test de cinco preguntas con la ayuda de la IA que podría ayudarte a discernirlo.

Responde las preguntas, toma nota de tus respuestas y no te pierdas los resultados al final. ¡Sé sincero y diviértete!

1 ¿Has llegado a obsesionarte con la música o la obra de un artista?
a) Sí, hasta el punto de que interfiere con mi vida cotidiana. (1 punto)
b) Sí, pero no lo suficiente como para que me afecte negativamente. (0 puntos)
c) No, nunca me he obsesionado con un artista. (-1 punto)

2 ¿Idealizas a un artista?
a) Sí, creo que es perfecto y que nunca comete errores. (1 punto)
b) Sí, pero soy consciente de que es un ser humano y que puede equivocarse. (0 puntos)
c) No, soy capaz de ver a los artistas como personas imperfectas. (-1 punto)

3 ¿Defiendes incondicionalmente a un artista, incluso cuando comete errores?
a) Sí, siempre estoy de su lado, pase lo que pase. (1 punto)
b) Sí, pero soy capaz de criticarlo cuando lo creo necesario. (0 puntos)
c) No, soy capaz de ver los errores de los artistas y de criticarlos cuando lo creo justo. (-1 punto)

4 ¿Te sientes personalmente atacado cuando alguien critica a tu artista favorito?
a) Sí, me siento muy ofendido y me cuesta aceptar las críticas. (1 punto)
b) Sí, pero soy capaz de escuchar las críticas y de reflexionar sobre ellas. (0 puntos)
c) No, soy capaz de aceptar las críticas de los demás, incluso cuando son dirigidas a mi artista favorito. (-1 punto)

5 ¿Has llegado a acosar o a invadir la privacidad de un artista?
a) Sí, he hecho cosas para llamar su atención, incluso si eso significaba invadir su privacidad. (1 punto)
b) No, nunca haría nada que pudiera molestarlo o afectar su privacidad. (0 puntos)

RESULTADOS

De 0 a 2 puntos: Eres un fan sano y equilibrado. Disfrutas de la música o la obra de tu artista favorito, pero eres capaz de mantener una perspectiva objetiva y de separar su arte de su persona.

De 3 a 4 puntos: Tu fanatismo podría considerarse tóxico. Es importante que seas consciente de tus comportamientos y que tomes medidas para evitar que se vuelvan perjudiciales para ti o para los demás.

5 puntos: Tu fanatismo es claramente tóxico. Es importante que busques ayuda profesional para poder superarlo.

Con datos de tuenlinea.com

Hacer mucho
con poco

Marcamos
la diferencia

SAMSUNG | NESA

P211646965

Consultas
78800422

Plaza Isabel La Católica, Av. Arce,
Torres Mall #2519, Zócalo 2, Local PA-10
La Paz - Bolivia