



# HI

## #Vacúnate

Los Tiempos

NO SE DETIENE

Cochabamba, Bolivia  
12 de septiembre de 2021  
N° 1160

### Entrevista

El cochala Ronald Vargas trabaja con la FAO en pro de los suelos. **P2**

### Moda

Diseñadores deslumbran con creaciones hechas de material reciclado. **P6**

### Destinos

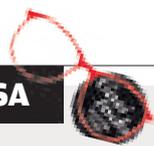
¿No hay nada que ver en Cochabamba? La realidad sorprende **P12**



# COCHABAMBA, GRAN EJE VIAL

**A FONDO.** Ocho de las principales carreteras del país pasan por el departamento. **P9**

## CASI TODO ES OTRA COSA



**JEAN CARLA SABA DE ALISS**  
Conferencista, escritora y life coach  
ethos.capacitaciones@gmail.com  
Facebook: Jean Carla Saba

### “Estamos aprendiendo a vernos a los ojos”

estamos aprendiendo a vernos a los ojos...”. ¡Wow!, hizo que abra los míos por la veracidad de sus palabras, admito que me costó enfocarme en lo que teníamos que hablar, sus palabras no dejaron de rondar mi cabeza por los próximos minutos, cuánta verdad existente en esas siete palabras.

Si bien es cierto, muchos no lo hacen por timidez o por falta de autoconfianza; otros lo hacen con motivos intencionales de muestras de atracción, dominio o amenaza. No falta quien está ensayando sonreír con ellos y otros hasta a conversar en silencio. Mirar a los ojos es un acto que activa partes del cerebro que son buenas para comunicarse y pensar en cómo la otra persona percibe el mundo. Estos dos factores nos vinculan a los demás y son esenciales para activar la empatía; es decir, nos mueve a participar en la realidad de otra persona a partir de los afectos, tal vez no podamos sentir lo que la otra persona siente, pero con seguridad nos esforzaremos por comprender lo que siente.

¿Qué dicen los ojos?... muchos creen que ellos nunca mienten. Parecería que al verlos con atención descubriríamos cuando tienen cosas nuevas que contarnos o si ven los nuestros los haríamos hablar con mayor precisión.

Los ojos son el espejo del alma y nos delatan, reflejan nuestros miedos y nuestras emociones más ocultas; también nuestro ánimo, ilusión, alegría o satisfacción por la vida. La mirada es tan poderosa que a través de ella podríamos adentrarnos en los pensamientos de la otra persona. No importa cuál sea la situación, mirar a los ojos hoy es la mejor opción de conexión, de empatía y de respeto.

¡Sí!, de r-e-s-p-e-t-o, debemos respetar (quiere decir, volver a mirar con detenimiento). Prestar atención a lo que estamos viendo y así poder diferenciar las distintas miradas. Muchas miradas pertenecen a personas simplemente distraídas, esas llegan acompañadas de disculpas y risas, con una actitud sincera e inofensiva. En la mayoría de los casos están

seguidas de un silencio cómplice que avala su inocencia.

Otras son miradas evasivas que insinúan confusión y desconfianza, dicen por ahí que quien evade algo oculta, tal vez un temor o una vergüenza. Desviar la mirada puede ser señal de alerta, es la primera reacción inconsciente de incomodidad, ¿qué pasa? O ¿qué pasó?, se puede estar ocultando algo o quizás solo encubriendo un enojo profundo o una injusticia.

También encontramos miradas de súplica, aquellas que irradian dolor, desesperanza, desaliento, miradas perdidas y párpados pesados, posiblemente llamados de “mírame, te necesito”, “estoy aquí aunque no lo notes”, “por favor, esfuérzate en comprenderme”.

Aprendiendo a vernos a los ojos creamos oportunidades de dar o recibir ayuda, el hacerlo nos impulsará a actuar al respecto y no seguir mirando a otro lugar fingiendo que nada está sucediendo.

Reunión en el Club del Arte de la Lectura y el Buen Pensar, espacio donde nos juntamos a conversar sobre un capítulo de mi último libro “Cuatro minutos conmigo...El poder de la pausa”. Llega el que desea hacerlo, sin previo aviso, sin compromiso, sin invitación; conforme van llegando, nos vamos saludando; algunos se conocen, otros se reconocen, a otros los presento y no falta quien se presenta a todos incluso a mí. La conversación previa antes de entrar a tema giró en torno al nuevo “outfit” —el barbijo—: “con ellos ahora ya no nos reconocemos” decía una; “me cuesta darme cuenta a quien saludo”, decía otra; el último comentario fue el de Jovanka Rojas: “con el uso de los barbijos,

## STAFF

# OH!

### Directora de Los Tiempos

María Renée Canelas L.

### Jefe de Redacción:

Luis Fernando Avendaño

### Editora de OH!

Lorena Amurrio Montes

### Periodista:

Rafael Sagárnaga (La Paz)

### Fotógrafo:

Hernán Andía

### Diseño y fotocromía:

Rafael Sejas

Adriana Vasquez

mail: [oh@lostiempos-bolivia.com](mailto:oh@lostiempos-bolivia.com)

### Gerente Comercial Nacional:

Yola Polo

### Impresión:

Editorial Canelas S.A.

### SEDE COCHABAMBA

PLAZA QUINTANILLA • CASILLA 525

Tel. piloto: 4254567

Gerencia: 4255835

Fax: 591 4 4254567

### Los Tiempos

e-mail: [webmaster@lostiempos-bolivia.com](mailto:webmaster@lostiempos-bolivia.com)

### OFICINA REGIONAL SANTA CRUZ

AV. SAN MARTÍN ENTRE 3 Y 4 ANILLO

CALLE H.-EDIF. YOU-OF. 119

Cel.: 591 60706779 • 591 67792777

Fax: 591 3 335152

### OFICINA REGIONAL LA PAZ

EDIFICIO CÁMARA DE COMERCIO

PISO 13, OFICINA 1303

AV. MARISCAL SANTA CRUZ

Tel.: 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](http://www.lostiempos.com/oh)



# MODA SUSTENTABLE

Los diseñadores bolivianos dieron un paso más en la creatividad y confeccionaron prendas con material reciclado. **P6**

## Cultura

Orquesta Sinfónica Cochabamba aporta desde hace 14 años a la cultura. **P4**

## Medio ambiente

Cochabamba se tiñe de lila con los jacarandás y sus flores. **P15**

## Internacional

A 20 años de los atentados del 11 S, el panorama cambia por los talibanes. **P18**

## Psicología

“Ladrones de tiempo”, ¿cómo detectarlos y qué hacer para detenerlos? **P20**

**EXPERTO.** El cochabambino trabaja estudiando los suelos de los cinco continentes. La seguridad alimentaria es su principal preocupación y junto a la FAO buscan trabajar en pro de una agricultura y manejo sustentable.

# Ronald Vargas: “Si no hacemos un manejo (de suelos), vamos a tener problemas”

**Texto:** Lorena Amurrio M.  
**Fotos:** Daniel James y Cortesía

**R**onald Vargas Rojas es cochabambino de nacimiento y con mucho orgullo. Lleva el nombre del país y el departamento hasta África, y lo hace de la mano de la Organización para la Comida y la Agricultura de las Naciones Unidas (FAO por sus siglas en inglés). Su especialidad es la investigación de los suelos y su objetivo es fomentar una agricultura que garantice la seguridad alimentaria sin dañar el medio ambiente. Él conversó con la revista OH! sobre estos temas.

**- ¿Cómo fueron sus inicios en la FAO?**

- Al inicio trabajé como consultor en el continente africano, principalmente en Somalia y Kenia donde debía crear información sobre los recursos naturales: tierra, agua, suelo,

biodiversidad y vegetación. Somalia es un país en guerra y para planificar el desarrollo era importante tener información que debía ser generada, pues los conflictos eliminaron todo lo que había de antes. También capacitamos a la gente del país para que luego todos trabajen por el desarrollo (...) Esto fue durante cinco años y luego gané un concurso para trabajar en la sede donde ya estoy 10 años. Me dedico a fortalecer el tema suelos con los 193 países y la Unidad Europea.

**- ¿Qué le motiva irse a África, pese a los conflictos y la situación que atraviesa el continente?**

- Tuve la suerte de hacer estudios adicionales en el exterior y accedí a información sobre los retos que hay en África. Siempre tuve el interés de trabajar en este tipo de circunstancias donde pudiera dejar un aporte. Leí y sabía de los riesgos, pero me presenté a un concurso y gané. Sabía de todo el contexto y por eso me fui solo sin mi familia, pero consideré que era una oportunidad interesan-



te para contribuir técnicamente. A Somalia íbamos tres semanas y volvíamos a Kenia, debido a la guerra. Recibimos una capacitación, porque los suelos estaban minados y trabajamos con muchos técnicos que vivían ahí.

**- Además de Kenia y Somalia, ¿en qué otros países trabajó?**

- Mi cobertura es global. Según

**VISITA.**  
**Ronald Vargas radica en la sede de la FAO, pero procura visitar a su familia en el país.**

la región, hacemos diferentes cosas. Otro de los lugares donde también hay problemas de suelos es en el Cercano Oriente. Ahí la aridez es una limitante muy grande. No hay agua y los pocos suelos con agua hay que trabajarlos de muy buena forma. Esto ocurre, por ejemplo, en países como Jordania, Siria, Marruecos, Egipto y otros. En Siria, además, la guerra destruyó todo. Otro conti-

**PRESENTACIÓN.**  
Ronald Vargas  
durante una  
disertación en la  
FAO.



nente con problemas de seguridad alimentaria es Asia, pero no todos los países, sino los más poblados como Bangladesh o Pakistán. Los países son muy pequeños y la gente que vive es demasiada. Entonces, ahí lo que les preocupa no es la calidad de lo que comen, sino la cantidad. Ellos quieren producir más y más, pero se enfrentan a la contaminación. No hay lugar donde no haya problemas.

**- ¿Cuáles son los problemas de un país rico?**

- La Unión Europea, por ejemplo, tienen todo lo necesario para una agricultura sustentable. Tiene instituciones, marco legal, herramientas técnicas, todo, pero chocan con los problemas de la contaminación. Hay residuos que quedaron en los suelos y están intentando limpiarlos y eso tiene un alto costo. Entonces, no hay región en el mundo que no tenga algún problema.

**- ¿Cuál es la gran importancia de los suelos?**

- Es muy importante, porque el 95 por ciento de lo que consumimos viene del suelo, el restante es de la pesca y la carne. Por lo tanto, es una preocupación muy grande, porque ya no se debería tratar de elevar los rendimientos de los cultivos, sino que sean cultivos con nutrientes y micronutrientes. Además de libres de contaminantes y patógenos. Para ello, es importante trabajar de manera sostenible el suelo y eso se logra con políticas públicas, legislación e instituciones técnicas que apoyen el manejo de suelo. El problema es que en muchos países en

vías de desarrollo no hay servicios de extensión de apoyo a los agricultores, por lo que ellos, en su desconocimiento usan químicos tóxicos que luego se encuentran en lo que uno come.

**- ¿Cuál es la mirada de la FAO respecto a la situación de los suelos bolivianos, dada la cantidad de incendios y la forma de agricultura que existe en el país, donde además se usan pesticidas?**

- En términos de seguridad alimentaria, Bolivia es un país grande con poca población por lo que el problema pasa por el acceso a la alimentación. Sí hay regiones más deprimidas que otras, pero se está tratando de generar políticas para que eso cambie como el desayuno escolar o los huertos familiares, que es una tendencia a nivel mundial. Pero hay mucha erosión de suelos. Cuando es época de lluvias y vemos el color del río, todo café, es porque está arrastrando tierra.

Para que la naturaleza cree un centímetro de suelo, se tarda entre 500 a mil años. Esto de forma natural. Pero si está desnudo, sin vegetación, la lluvia se llevará ese centímetro en cuestión de minutos. Esto ocurre porque no hay manejo de suelos. Entonces, estos problemas de degradación reducen el rendimiento. En lugar de prevenir, se tiene que remediar y eso cuesta más. Si no hacemos el manejo, vamos a tener problemas, porque no vamos a poder producir la cantidad la calidad que queremos.

**- ¿En qué medida afectan los incendios a esta degradación del suelo?**

- Los incendios son un vehículo de degradación, porque una quema de cualquier ecosistema mata lo que está encima, pero también lo que hay debajo. En el suelo hay una biodiversidad increíble de hongos, bacterias y demás y que contribuye al equilibrio del ecosistema. Pero como es invisible, no se la valora, pero son millones de especies que existen. El fuego, también quema eso y hay tanto en grandes bosques como en pajonales. Y va a tardar años en recuperarse. Entonces, también hay que controlar eso. Todas las prácticas que no son sostenibles deben ser controladas.

**- ¿Qué pasa con esos territorios que se queman para cultivar ahí?, ¿es realmente una práctica sostenible o es algo que degrada a largo plazo?**

- En Bolivia, antes se tenía un plan de ordenamiento territorial que permite saber para qué se puede usar cada tipo de suelo de acuerdo con el potencial natural. Hay zonas donde el suelo no es apto para la agricultura. Si un lugar es área protegida, tiene su motivo técnico detrás y debería respetarse, por ejemplo el Tunari. Este parque tiene una importancia muy grande no sólo por la biodiversidad, sino por su función de recarga acuífera en la ladera.

La quema se usa en algunos países, pero es realmente controlada, no es agresiva y es sólo un poco la superficie para eliminar especies que no queremos. Pero aquí no hay eso, es



**EN CAMPO.**  
Ronald Vargas  
se dedica al  
estudio de  
suelos.

descontrolada, se quema todo y se degrada. Entonces, esta práctica no es sostenible y se tienen que identificar bien y correctamente los suelos.

**- ¿Cómo se podría hacer una agricultura sostenible?**

- Por ejemplo, en la zona andina, los agricultores dejan descansar el suelo; eso es porque ellos conocen su suelo. Todo lo contrario a lo que ocurre con la agricultura intensiva que busca explotar el suelo. En lo que refiere al uso de químicos, tenemos que pensar como si el suelo fuera el cuerpo humano. Si una persona consume medicamentos constantemente, va a desarrollar resistencia; lo mismo es en el suelo, se debe usar lo más natural posible y tener todo siempre protegido con los residuos de la misma cosecha. Además de alternar los tipos de cosecha para evitar plagas.

**PROFESIONALIZACIÓN.** El sueño comenzó en 2007 y no paró de crecer en busca de aportar a la cultura musical del departamento, el país y el continente. Ahora, sueñan con profesionalizar su actividad artística en un futuro no muy lejano.

# LA ORQUESTA SINFÓNICA DE COCHABAMBA, 14 AÑOS DELEITANDO CON LA LITERATURA MUSICAL UNIVERSAL

📍 **Texto:** Lorena Amurrio M.  
**Fotos:** José Rocha

**S** Se abren los estuches, sacan las partituras, se colocan los violines al hombro, las flautas se acercan a los labios y el maestro señala el inicio del arte.

La Orquesta Filarmónica de Cochabamba es una de las principales expresiones de música clásica del departamento y ahora trabaja en una nueva presentación; mientras, el director Augusto Guzmán destaca con orgullo los 14 años de historia y aporte a la cultura del departamento y el país.

La sinfónica se fundó en 2007 con 45 músicos que tenían el deseo de implementar en el departamento lo que en otros países el mundo se hace para congregarse a los mejores artistas clásicos. Con el paso del tiempo se llegó a tener hasta 80 miembros y en la actualidad son unos 60. Esto les permite hacer presentaciones completas y más complejas.

“Nuestro principal apoyo siempre ha sido el público y hemos visto con mucho gusto que con el tiempo ha ido creciendo la audiencia. Al inicio se hacía un concierto por año y ahora se hacen cada dos meses, porque en realidad son temporadas”, explica Guzmán.

La Orquesta es reconocida en Bolivia y también a nivel internacional. Sus fantásticas presentaciones hicieron que el sueño de Guzmán se



haga realidad y crezca con el tiempo. El director estuvo durante 10 años en el conservatorio de Rusia, donde ya había expresado su deseo de crear una sinfónica que reúna a los mejores artistas.

“Volví esperando y anhelando que hubiera cambios en Bolivia respecto a la música y así fue. Fueron pequeños, pero poco a poco estamos buscando mejorar el aprecio por la música clásica”, agregó.

La orquesta fue testigo de varios artistas que consiguieron oportunidades en España y otros países en los que actualmente radican. Guzmán denomina a este hecho como una “fuga de artistas”, pues lo ideal sería que se queden para aportar lo mejor de ellos en un proyecto que cada vez sea más grande, pero se encuentran con un gran obstáculo que es el poco apoyo.

“Hay una fuga de talentos, por-

que aún no está profesionalizado. Los músicos no perciben un sueldo por tocar aquí. Cuando hacemos las presentaciones, les pago de lo recaudado, pero lo ideal sería que tengan un ingreso mensual, porque, claro, ellos tienen que ver de generar ingresos y se ponen a trabajar de lo que estudian, pero dejan la música”, lamentó el director.

La Orquesta recibe apoyo de algunas empresas privadas ya sea para

**ENSAYO**  
**La Orquesta se prepara para su siguiente presentación en los ambientes de la casona Bickembach**



ensayar, presentarse y demás, pero Guzmán asegura que lo ideal sería que se tuvieran ítemes desde el Estado para que existan orquestas en todos los departamentos. Actualmente, sólo la nacional tiene este beneficio.

Sin embargo, más allá de todo, los músicos que conforman la orquesta y el director trabajan duro para su siguiente presentación. Su escenario de ensayo es la casona Bickembach, a la cual tuvieron acceso gracias al apoyo del dueño.

Los muros de este patrimonio arquitectónico son los testigos de la interpretación de grandes piezas musicales patrimonio de la humanidad. El silencio de la noche se rompe con el sonido de los instrumentos de viento que inician “El lago de los cisnes” de Piotr I. Tchaikovsky.

La concentración de los músicos es total. Sus ojos se deslizan por las partituras con una velocidad impresionante y sus manos se encargan de representar la compleja melodía y hacer que el sonido penetre hasta lo más profundo del ser. Presenciar el ensayo ya provoca que la piel se ponga de gallina.

La distancia entre los artistas es la prudente dada la pandemia del coronavirus. Asimismo, se hicieron unos barbijos especiales para los vientos y en sus siguientes presentaciones estarán separados de manera especial para que sus interpretaciones sean seguras.

La Orquesta Sinfónica de Cochabamba, como una parte fundamental del departamento, ensaya para sus siguientes presentaciones que serán el 15 y 16 de septiembre. Son conciertos de temporada que se llevarán a cabo en el Centro de Eventos y Convenciones El Portal.

En esta ocasión, interpretarán las suites orquestales: “El lago de los cisnes” de Piotr I. Tchaikovsky y “Carmen” de George Bizet. La presentación tendrá

una duración aproximada de 70 minutos con un espacio de descanso de 10 minutos, explicó Guzmán.

Se trata de la segunda vez que se presentan en el último año. La anterior fue en diciembre de 2020. En aquel entonces se optó por no presentar piezas que requieran instrumentos de viento, pero ahora sí lo harán, pues encontraron estas medidas de seguridad alternativas. “Es la actividad más segura que se puede realizar. Todos los músicos están debidamente vacunados. En el público se preverá un espacio de un metro entre cada uno. Disfrutar de un concierto de música clásica no necesita interacción entre las personas o que se quiten el barbijo. Entonces, los invitamos a todos para que asistan”, indicó Guzmán.

La venta de entradas ya se realiza en el Centro de Eventos el Portal desde las 9:00 hasta las 19:00. Los interesados pueden contactarse al 78333355 para informes y reservas.

Esta temporada tiene el nombre de “Viva la escena”, porque consideran que disfrutar la música es una necesidad básica del ser humano sin importar el origen. Y en el caso de la música clásica es “disfrutar de algo universal”.

En estas efemérides departamentales, el director asegura que la orquesta le ha dado a Cochabamba la oportunidad de escuchar lo mejor de la literatura musical universal. Y el departamento ha retribuido con su apoyo, “porque sin la gente ya hubiéramos desaparecido”, finalizó Guzmán.

En la oscuridad de los jardines históricos de la casona Bickembach es realmente un deleite escuchar de fondo el arte del histórico Tchaikovsky y su maravillosa pieza de arte “El lago de los cisnes”.





# A LA MODA CON MATERIAL RECICLADO

**Texto:** Redacción OH!

**Fotografía:** Danilo Balderrama (Estudio Relieve calle 25 de Mayo telf. 76911611), Hernán Ahúa, José Rocha y Nicole Ruiz

**Maquillaje:** Santi peluquería make over Oruro casi lanza #0287

**S**chütt&Schütt by Chichina y Paola Schütt es una de las marcas que estuvo presente con dos diseños en la alfombra verde de los Billboard la semana pasada. La innovación y creatividad llevó a la confección de dos vestidos que cuentan sus propias historias y tienen un mensaje para transmitir.

La miss Cochabamba, Fabiola Montaña, se robó las miradas con un vestido elaborado con bolsas de mercado. La diseñadora, Paola Schütt, explicó que la prenda se llama Flor de Septiembre y está inspirada en Cochabamba.

Lo primero que la diseñadora pensó cuando se lanzó el reto fue: “En realmente reciclar materiales y no comprar para así cumplir verdaderamente con el reto de reutilizar. Nosotros, como familia, hacemos nuestro mercado en granjas de pequeños agricultores y amigos, para lo cual usamos esas bolsas de mercado reutilizables, porque se pueden utilizar una y mil veces y así no usar las bolsas plásticas desechables que le hacen tanto daño al medio ambiente”.

El vestido de la Miss tomó 20 días en hacerse, pues está hecho a

mano. Se trata de más de 100 rosas de bolsa armadas y cosidas de manera artesanal. La prenda comprende un corsé sin mangas y un corte de tipo princesa.

Pero es más que solo el vestido, tiene pedrería bordada, zapatos con detalles aplicados y la cartera hecha por Schütt&Schütt. El mensaje que se desea transmitir es: “Comencemos por casa: respira verde, recicla, reutiliza, reutiliza y bienvenida la Moda Sustentable”, dijo la diseñadora.

El vestido que lució Fabiola Montaña fue bastante aplaudido por la gente. Incluso solicitaron a la marca que se subaste en La Paz. “Schütt&Schütt lo donará y el dinero recaudado, ira a sumar las recaudaciones para lograr más de 2 millones de bolivianos para reforestar las 2 millones de hectáreas quemadas en nuestro país en el último tiempo”.

“Schütt&Schütt también confeccionó el vestido de la presentadora de televisión Ninozka Crespo. Es una prenda que cuenta una historia: “Me inspiré en mi mamá Chichina Schütt, y en contar a través de este vestido sus casi 40 años de trayectoria y trabajo en el Atelier Schütt&Schütt. Todo lo utilizado en este vestido fue sacado de los baúles y recuerdos de años de años de trabajo”.

Se reutilizaron piezas del atelier: botones, telas guardadas, hilos y otros. Era material acumulado que ahora tiene una segunda vida. Es un vestido hecho 99,9 por ciento hecho a mano. 400 botones costurados uno por uno, casi 4.000 retacitos de telas cortadas y aplicadas a mano con amarrillos y nudos uno a uno.

Los resultados de este trabajo son dos piezas artísticas que denotan mucha creatividad. Los diseños de Schütt&Schütt están disponibles en la tienda Miski Simi del primer piso del centro comercial Paseo Aranjuez.

**Sustentable.** La alfombra verde de los Billboard fue la oportunidad para que los diseñadores de Cochabamba y Bolivia se desafíen a confeccionar prendas con material reciclado. Los resultados llamaron mucho la atención de los espectadores.



**ALTA COSTURA.**  
El alcalde suplente y su esposa vistieron diseños de Luka Marquina.

#### CREATIVIDAD Y RECICLAJE

Decenas de diseñadores de todos los departamentos llegaron a Cochabamba a mostrar lo mejor de su creatividad. Ninguna prenda pasó desapercibida y todas tenían un mensaje por contar. Desde vestidos con papel hasta trajes que emulaban el cóndor boliviano.

La diseñadora Luka Marquina y su esposo vistieron al alcalde suplente, Manfred Reyes Villa Avilés y su esposa Nicole Quiroga. Las prendas tenían cadenas y detalles que sacaron de material que tenían en el Atelier. "Había un armatoste que nos costó sacar, pero lo logramos y también lo utilizamos", contó la diseñadora.

Para la pareja de creativos fue un proceso de mucho trabajo, pero también creatividad e inspiración.

La presentadora Rosario Aguilar se robó las miradas con un vestido hecho con anillos de latas y bolsas de leche. La diseñadora es Rosario Aguilar que trabajó durante semanas en idear y plasmar una prenda de material reciclado.

Otros diseños también tenían restos de latas de cerveza que daban un toque elegante y platinado a las prendas.

La alcaldesa de El Alto, Eva Copa, vistió de chola paceña con una blusa de plástico y una mantilla elaborada con tela de mosquitero. El alcalde de La Paz no se quedó atrás con un saco elaborado con las bolsas del desayuno escolar.

Los diseñadores bolivianos mostraron su orgullo respecto a las prendas que confeccionaron. Los cochabambinos harán una presentación especial para la revista OH! en las siguientes ediciones. No se lo pierda.



**DETALLES.**  
El vestido también estaba acompañado de un bolso y zapatos cuidadosamente pensados.



**VESTIDO.**  
Esta prenda tenía un corsé hecho con anillos de latas y la falda de bolsas de leche.

**MATERIAL**

La alcaldesa de El Alto, Eva Copa, luce una blusa de plástico y una mantilla hecha con la tela de un mosquitero.

**DESAYUNO REUTILIZADO**

El alcalde de La Paz, Iván Arias, vistió un saco hecho con las bolsas del desayuno escolar.

**Los diseñadores bolivianos** dieron la talla con creatividad que deslumbra en la confección de prendas de **material reciclado**.

**PAPEL**

Este vestido está hecho con papel reciclado en la falda y un corsé de aserrín.

**PLÁSTICO REUTILIZADO**

El cantante Bonny Lovy utiliza un saco hecho con plástico.

**BRILLO PLATINADO**

Este saco está elaborado con partes de latas que brindan un brillo a la prenda.

**PROYECCIÓN.** Cochabamba es eje de al menos ocho carreteras que articulan a las más importantes regiones del país. Cuatro de ellas se hallan consolidadas en gran medida.

# COCHABAMBAMBA, EL GRAN EJE VIAL DE BOLIVIA



**FRAGILIDAD**  
Bloqueo del transporte pesado en la vía Cochabamba - Oruro. la falta de vías alternativas hace que las medidas de protesta afecten a la principal ruta boliviana.

**Texto:** Rafael Sagárnaga L.  
**Fotos:** ABI, APG y ABC

**C**ochabamba podría, en estos tiempos más que antes, acercarse y acercarse al resto de Bolivia desatando un sinfín de dinámicas económicas y sociales. Un caso: algún día, resulta difícil todavía decir cuándo, cierto viajero será capaz de tomar la Ruta 106 para viajar desde Cochabamba a La Paz en cinco

horas. La vía resulta formidable para el turismo, por las regiones que une. Pero lo es mucho más para, por ejemplo, la producción de alimentos y su comercialización en los grandes mercados de ambos departamentos. Aquella carretera incluso facilitarían los viajes a Beni. Ello porque permitiría conectar directamente al valle cochabambino con los Yungas paceños y así seguir por la carretera que va al norte.

“Los trazos están claros, la vía es relativamente transitada desde hace varios años, algunos tramos incluso se hallan

asfaltados —dice el ingeniero civil especializado en carreteras Alejandro Sánchez—. El problema es que la suerte de esta alternativa se la ha dejado a iniciativa de los Gobiernos departamentales. Y debía ser encarada como un estratégico proyecto nacional. La carretera actual, por mucho que se vaya consolidando como doble vía, es insuficiente. No sólo que está sobrecargada de tráfico, sino que crea una peligrosa dependencia con frágiles tramos embudo en las zonas de ingreso al altiplano. Puede bastar un accidente, un desastre natural, una protes-

ta social, para frenar el más importante tráfico vial de todo un país”.

## OTRA RUTA A LA PAZ

La vía alterna a La Paz es conocida como la Ruta 106. Empieza en Quillacollo y se orienta hacia el municipio de Independencia. Éste limita con su paraceño de Inquisivi en zonas precordilleranas. Es esa la región que exige las mayores obras de ingeniería para que la carretera resulte apta para un tráfico fluido. Ya en territorio de La Paz, las variantes se pueden orientar hacia los





**PRINCIPAL.**  
Los túneles que se construyen en la zona de El Sillar en la vía a Santa Cruz.

je y con la posibilidad conectarse fácilmente con Oruro, Potosí y Sucre y todo el sur. Una maravilla”.

Mientras tanto, hacia el norte, la polémica carretera Villa Tunari-San Ignacio ha avanzado en los tramos 1 y 3 que tocan el ingreso al Tipnis. Aún no se resuelve la gran decisión de herir o no herir aquel delicado parque nacional concretando el tramo 2. Pero ya sea que la carretera en ciernes lo atraviese o borde, queda claro que la conexión directa entre Cochabamba y Beni también desataría un efecto socioeconómico multiplicador. Por este motivo, se trabaja en la alternativa de una hidrovía Ichilo-Mamoré que resolvería este conflicto de conectividad. Empresarios y gobierno han inspeccionado el recorrido para definir las obras necesarias y así poner en funcionamiento esta otra forma de transporte y conexión entre ambos departamentos.

Así, convertida en eje de, al menos, ocho rutas nacionales de primera importancia, la Cochabamba del futuro incrementaría su capacidad de prestar servicios, producción y comercio interno. Por ahora, según las fuentes consultadas, se ha llegado a la mitad o menos de aquel megaproyecto nacional. “Cochabamba

debe de ser a Bolivia, lo que Bolivia, a Sudamérica —añade Sánchez—. Con el paso del tiempo, de alguna manera ha ido consolidando ese papel, pero no en la plenitud y para aprovechar el potencial que tiene”.

La idea alude a los proyectos geopolíticos que se supone cada país guarda como necesidad vital. Diversos analistas, como Pablo Villegas, del Centro de Información y Documentación Bolivia (Cedib), han alertado sobre varios de los proyectos carreteros que se han desarrollado en Bolivia. Se ha asegurado que, en especial, corresponden más a las previsiones de expansión y juegos de mercado de los grandes intereses comerciales y energéticos brasileños.

#### UN FACTOR OLVIDADO

“Algo que muchas veces les ha faltado a nuestros políticos es el valorar la importancia de la geografía —subraya el historiador, geólogo y geógrafo José Paz Garzón—. Cualquier gran estrategia si algo domina es el terreno donde ha de moverse y desarrollar sus acciones. Si conocemos el terreno, sus condiciones y sobre eso vemos cómo aprovecharlas mejor y evitar las vías más difíciles, gran parte de los problemas de nuestro

desarrollo se habrán superado. Eso tiene que ver con políticas de Estado que pocas veces, por no decir nunca, se han aplicado. Ahí la complementariedad y funcionamiento de Cochabamba debería ser muy valorada”.

Y aquella falta es advertida por otro estudioso. “No hay valoración ni planificación real eso resulta claro —dice el también geólogo Ricardo Rojas—. Mire usted que dos de las mejores o más importantes y potencialmente positivas obras que completó el Gobierno de Evo Morales fueron celebradas con mucha menos pompa que muchísimas otras que al final resultaron polémicas y hasta inútiles: los dos corredores Santos-Arica y la que une con Argentina, gracias a la finalización de la carretera Potosí-Tarija. ¿Recuerda siquiera si hubo ceremonia de inauguración? ¡Nada! Y fueron obras que sirven tremendamente al país y al propio subcontinente. Pero además no se complementaron con planificación de producción, riego, desarrollo rural, etc. Parecían obras para otros, en el caso de un eje articulador en Cochabamba la visión debiera ser integral”.

Con todo, avanza la construcción de esta red nacional centrada en Cochabamba. Según recientes reportes de la

Administradora Boliviana de Carreteras, 797 kilómetros de la Red Vial Fundamental en el departamento de Cochabamba ya se hallan asfaltados. Ello significa el 76 por ciento del total departamental (1.039 kilómetros). Es más, para 2021, el Gobierno nacional ha asegurado que proyectó la construcción de 183,42 kilómetros de nuevas vías, cuya ejecución física bordea el 83 por ciento, es decir, 151,53 kilómetros. Sin embargo, los expertos advierten que aún falta superar varios problemas y debilidades considerados crónicos.

“Bolivia es aún un país muy frágil ante los bloqueos, es un país aún semibloqueado —señala Sánchez—. ¿Por qué no se puede asfixiar a grandes ciudades en otros países del entorno? Porque frente a cada bloqueo hay rutas alternativas. Pero acá, basta que se peleen dos compadres en alguna comunidad del límite entre Oruro y Cochabamba para que a veces cientos de miles de toneladas de carga queden en riesgo. Eso implica millones de dólares en pérdidas, problemas, ineficiencia, falta de competitividad, etc. Cuando este país y su eje se hayan terminado de articular como se debe, seremos otra Bolivia y otra Cochabamba”.



**EN COCHABAMBA  
NO HAY NADA QUE  
HACER**



**ALTURA.**  
Escalar los cerros del departamento es una de las actividades que llama la atención a más de uno.

**Texto:** Alicia Cortés Soruco  
**Fotos:** Kev Alemán

**U**na ciudad encajada entre montañas, a la sombra de todos sus guardianes. Cochabamba brilla bajo el cálido sol de septiembre, a puertas de su aniversario número 211 de la gesta libertaria. Llena de vida y movimiento, recibe esta festividad con la alegría que es tan típica de su gente. Las calles se visten de celeste, las cuequitas y caporales resuenan desde las casas y locales, y las flores parecen mostrar sus colores más brillantes. Los platos cochalas empiezan a verse en todas las esquinas, llenando las calles de olores deliciosos y familiares.

La Cochabamba ideal, bonita y tibia hace su aparición. Esa imagen que tenemos en la cabeza se hace realidad y la Ciudad Jardín muestra, tal vez por primera vez en el año, el origen de su apodo. Con el sentimiento identitario en su máxima expresión, la gente sonríe un poquito más y el verdor de la primavera empieza a mostrar su cara más linda. Sería fácil pensar que este rebrote cochabambino se debe al 14 de septiembre, que las personas están felices por festejar a su tierra y es un momento de regocijo regio-

nal. Y no estaríamos tan equivocados, pero tampoco es la verdad completa.

Porque, mientras más se acerca el aniversario, escuchamos frases cada vez más extrañas: “Hay que ir a Samaipata y hacer sesión de fotos”, “vámonos de viaje a Tarija por el fin de semana largo”, o incluso cosas como “hagamos algo divertido, vamos a Santa Cruz”. Las personas, en vista de un feriado, empiezan a planear pequeños viajes a otros departamentos, buscando entretenimiento y aventuras. Porque, claro, en Cochabamba no hay nada que hacer.

Es una pena que nuestra Llajta querida no tenga increíbles bosques, llenos de vida y caminos de trekking. Es realmente lamentable que no existan lugares para ver paisajes y atardeceres del cielo cochabambino, tan lindo en primavera, con sus nubes anaranjadas. Que en Cochabamba no existan emprendimientos de deportes extremos, que nos permitan escalar altas paredes naturales, explorar en bicicletas los antiguos caminos del departamento o lanzarnos por los aires, disfrutando de la adrenalina.

Sería hermoso que Cochabamba tuviese una amplia variedad de terrenos y paisajes, desde selvas cálidas y húmedas, rebosantes de diversidad natural hasta altos y misteriosos lagos cubiertos de neblina. Valles bajos de rústico encanto o



**PAISAJE.**  
Donde las luces ciudadinas no llegan, el cielo muestra un espectáculo de estrellas.

maravillosas cumbres sobre las nubes, donde parece que el cielo está al alcance de nuestras manos. Tal vez incluso sería bueno ver sitios arqueológicos, disfrutar de los recuerdos de los imperios del pasado.

Es triste que estas experiencias solo existan fuera de Cochabamba y que nosotros debamos ir a buscarlas cada vez que tenemos una oportunidad de salir de la aburrida Llajta.

#### ¿VERDAD?

Esa parece ser nuestra visión de nuestro departamento: un lugar bonito, pero nada más. Y no podríamos estar más equivocados. Porque todo lo mencionado en anteriores párrafos existe en Cochabamba.

Nuestro departamento rebosa de actividades exteriores: desde aventuras en deportes extremos hasta visitas guiadas por antiguas rutas incas. Un mundo natural increíble nos espera a menos de dos horas de camino hacia cualquier eje cardinal. El norte nos recibe con las faldas de la cordillera, con sus amplios bosques y lagos de montaña, donde la naturaleza es reina. Sus cumbres son el lugar perfecto para los amantes del extremo, ofreciendo paseos en parapente sobre la verde tierra cochala.

El oeste nos lleva hacia los encantadores pueblos de nuestra infancia, llenos de la antigua memoria de nuestro pueblo. Y el este nos invita a pasear por paisajes únicos, de lagos y bosques húmedos. Hacia el sur, el valle, jardín y granero, perfecto para disfrutar de los paisajes más acogedores de la zona.

Este mes, pensemos antes de caer en la rutina. Busquemos las actividades en nuestra propia tierra y disfrutemos de la belleza que nuestro hogar nos ofrece. Porque de eso, nos sobra. Lo único que nos falta es apreciarla. Aprendamos a disfrutar del simple placer de sabernos cochabambinos y conozcamos a profundidad la tierra que nos vio nacer. Porque es aquí donde se encuentran las maravillas más hermosas, al alcance de nuestra mano y diseñadas para mostrarnos la riqueza que tenemos alrededor.

Porque el cochabambino sabe que puede haber opciones afuera, diversión en otras ciudades o atracciones de otro tipo, pero no hay nada que se compare a nuestro valle, verde y dulce. A ese hogar entre cerros, al corazón del país, que cada día nos recuerda que pertenecemos a un paraíso... a Una Gran Nación.



#### TRANQUILIDAD

Las zonas periurbanas ofrecen mucha paz para quienes se animan a visitarlas.



**ATARDECER.**  
Cochabamba ofrece un paisaje espectacular con cada atardecer y un cielo teñido de naranja.



**ENCUENTRO.**  
Cochabamba ofrece también espacios de encuentros de amigos y de compartir.

**INNOVACIÓN.** “FaboceBiotec ahora en Porcelanatos lapados y Cerámicas”, pensando en la salud de los bolivianos.

# FABOCE PRESENTA SUS NUEVAS COLECCIONES ANTIMICROBIANAS

**Texto:** Faboce

**A** pesar de los tiempos difíciles, debido a la pandemia, Faboce no ha dejado de trabajar en investigación e innovación para beneficio directo de todos sus clientes. De esta manera pondrá a disposición varios diseños nuevos en Porcelanatos Lapados y Cerámicas que complementarán sus productos antimicrobianos con características únicas en Bolivia, al tener componentes que eliminan más del 99 por ciento de virus y bacterias.

## PROTECCIÓN ANTIMICROBIANA QUE ELIMINA MÁS DEL 99 POR CIENTO DE VIRUS Y BACTERIAS

Los Porcelanatos y Cerámicas FaboceBiotec están compuestos por nanopartículas de plata, utilizadas como agente antimicrobiano que trabaja 24/7 por contacto directo. No presentan toxicidad y no necesitan luz solar o artificial para activarse.

Las nanopartículas de plata atraen al virus, evitando que se una a la célula huésped, bloqueando su replicación. Al bloquear esta unión, se evita que el virus libere su material genético (ADN o ARN) en su interior, reduciendo su

capacidad infecciosa en las células.

Todos los productos FaboceBiotec están avalados por Laboratorios Internacionales, especializados y Certificados, de acuerdo a normativa y metodología aplicada a la validación del efecto viricida y bactericida con los estándares de las Normas ISO 21702 y ASTM E 3031 respectivamente. Todos estos procesos de producción, de igual manera, están certificados por la Norma ISO 9001:2015.

## AHORA PORCELANATOS LAPADOS Y CERÁMICAS FABOCEBIOTEC

La nueva colección de Porcelanatos Lapados presenta un acabado “brillo-mate” que distingue sus diseños y otorga diferenciación en formatos de 60x120 cm, adicional a sus características técnicas que son posibles gracias a la tecnología de vanguardia con la que se producen.

Se complementó el portafolio con la colección de Cerámicas que destacan por la variedad en formatos y diseños vanguardistas en madera, cemento, mármoles e innovaciones para piscinas.

Todos los Porcelanatos y Cerámicas FaboceBiotec aportan protección permanente, es por eso que son ideales para todo tipo de ambientes; residenciales, comerciales y públicos. La versatilidad al ofertar la complementación entre Porcelanatos y Cerámicas ofrece mayores posibilidades constructivas, funcionales y creativas.



## VISIÓN DE INNOVACIÓN Y ENFOQUE AL CLIENTE

“Con la coyuntura actual existieron diferentes cambios en el comportamiento de personas y empresas, a nosotros nos ayudó a innovar, digitalizarnos y ser más creativos para generar mejores experiencias a nuestros clientes”. Mencionó Javier Pérez, Gerente General de la empresa Faboce.

“FaboceBiotec revolucionó el mercado y gracias al éxito de la primera colección complementamos ahora con Porcelanatos Lapados y Cerámicas que darán la oportunidad a todos nuestros clientes a crear ambientes más protegidos, con diseños de vanguardia.

En estas fiestas Septembrinas estamos

orgullosos de presentar este gran portafolio de productos antimicrobianos, siendo pioneros en Sudamérica. Trabajamos incansablemente para impulsar el sector y sobre todo confiando, invirtiendo y apostando en nuestro país.” Concluyó Javier Pérez.

Durante la crisis, la empresa invirtió en un nuevo showroom en Cochabamba, ampliaron su showroom del El Alto, realizan servicios online personalizados con el asesoramiento de arquitectos al ofrecer montajes digitales gratuitos. También pusieron a disposición visitas a showrooms virtuales y recientemente lanzaron un su Sitio Web [www.faboce.com.bo](http://www.faboce.com.bo) muy moderno y elegante, para inspirar a sus clientes en sus nuevos proyectos.

**fabocebiotec**  
creados para cuidarte



Porcelanatos  
y ahora Cerámicas



**ACOGEDOR.**  
Una buena iluminación aporta estilo y serenidad a los espacios.

**Texto:** Giuliana Jaldín  
**Fotos:** Baby Pareja

La conexión entre cada espacio y la naturaleza es una de las claves para hacer del hogar un ambiente acogedor y relajante, un oasis de tranquilidad y paz que le permita recargar energía positiva y descansar. Para la interiorista Baby Pareja, la decoración del hogar influye en el estado de ánimo de las personas.

“Así como a las mujeres nos hace sentir renovadas y felices un cambio de look, por qué no cambiar la forma en la que se ve nuestro hogar”, expresa.

#### FRESCURA

Pareja afirma que no se trata de cambiar todo, sino sólo algunos detalles como el color de las paredes o la reubicación del mobiliario con el fin de lograr un aire fresco.

“Sentirnos renovados, poder expresar nuestra personalidad y cómo ésta evoluciona. Sentir que nuestro hogar nos representa y al cual ansiamos por llegar cada día es un beneficio”, agrega Pareja, experta en Interiorismo Conceptual y Branding.

#### BIENESTAR

Hacer del hogar un espacio donde se respire calma es esencial para la salud mental. Por ello, es importante renovar periódicamente la decoración.

“El hogar es el sitio donde debemos sentirnos mejor y más a gusto, tener motivación y poder relajarnos”, remarca.

#### EVOLUCIÓN

Para Pareja, los estados de ánimo se van modificando, al igual los gustos.

“Puede ser que antes se identificaba con un estilo específico y ahora le gustan cosas distintas. El hogar debe acompañar la constante transformación y evolución como personas”, expresa.

Pareja comparte 10 consejos que le ayudarán a hacer de su hogar un espacio acogedor, con un aire refrescante y renovador, a partir de tips que marcan tendencia en la decoración de interiores.

#### 1 PALETA DE COLORES.

Es importante optar por colores claros que aporten luz natural. Por ejemplo, se pueden elegir tonalidades en blanco y combinarlas con acentos marrones, verdes y azules que recuerdan a la naturaleza.

#### 2 TEXTILES NATURALES.

Enriquecer los diferentes ambientes con telas y tapices, con texturas naturales como las lanas, algodones y lino, aportará una sensación táctil agradable y en armonía con el espacio.

Este consejo es muy útil en la selección de la ropa de cama y cortinas del dormitorio.

#### 3 ILUMINACION

La luz natural y cálida es una elección fundamental en este estilo.

# CONSEJOS PARA ACTUALIZAR LA DECORACIÓN Y QUE SU HOGAR RESPIRE CALMA

**BIENESTAR.** Alcanzar la armonía en cada espacio, a partir de lo natural y simple, puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo y la salud mental.



**ARMONÍA.**  
Es fundamental tratar de lograr fluidez en la selección de lo que se pondrá en cada lugar.



**DETALLES.**  
Los colores neutros le harán sentir tranquilo y en paz.

Por ejemplo, las ventanas amplias y la luz indirecta aportarán mayor amplitud y serenidad a los espacios.

**4 SIMPLICIDAD**  
Menos es más. Por ello, optar por mobiliario y objetos decorativos de estilo minimalista o de líneas simples es la clave para no sobrecargar el espacio con mucha información visual.

**5 MATERIALES NATURALES**  
Son perfectos para el fin que se quiere lograr. Se pueden elegir los mobiliarios de madera, en tonos claros y mate. También alfombras naturales como las de sisal y lanas naturales.

**6 VEGETACION**  
Las plantas de follaje ayudan a crear espacios con energía y dan una sensación de frescura. Por ello, se recomienda optar por diferentes tonos de verdes. No teman y arriésguese, por ejemplo, por plantas sin flor.

**7 AROMAS**  
La ambientación de cada rincón es parte esencial del interiorismo. Se puede seleccionar o usar fragancias que le tranquilicen como por ejemplo la lavanda. Todo esto con el objetivo de estimular los sentidos.

**8 LO NECESARIO**  
Es importante mantener lo que se usa o necesite. Es decir, no sobrecargar los espacios de objetos, cuadros, muebles, etc. Es fundamental tratar de lograr fluidez en la selección de lo que se pondrá en cada lugar. Siempre es bueno

realizar una limpieza y depurar lo que ya no se utiliza a menudo o no aporta a nuestro sitio.

**9 NEUTROS**  
Los colores neutros le harán sentir sereno y en paz. Además, son un comodín en la decoración de este estilo, ya que se puede innovar sólo cambiando algunos ítems. Por ejemplo, un sofá en tono arena puede ser renovado anualmente sólo modificando el tono de los almohadones.

**10 PRIORIDAD**  
La cocina y el área de comedor son espacios a los que hay que prestarle tiempo y atención. Si lo que se quiere es lograr que su hogar le regale paz, es importante la ambientación de estos lugares, ya que ahí se comparte tiempo en familia.

Estos espacios deben estar en armonía con el resto del hogar. Se recomienda elegir superficies en tonalidades claras y limpias.

Es importante evitar tener todos los electrodomésticos expuestos y a la vista, así como latas, cajas y bolsas de los víveres debido a que saturan el espacio visual de información.

### Perfil

**Baby Bareja** es experta en Interiorismo Conceptual y Branding.  
**Instagram:** baby.pareja  
**Facebook:** Baby Bareja



**NATURALEZA.** Las plantas ayudan a crear espacios con buena energía y dan una sensación de frescura.

**DESCLASIFICACIÓN.** El Gobierno de Estados Unidos anunció la apertura de los documentos confidenciales sobre el múltiple ataque terrorista a las Torres Gemelas y el Pentágono

# SE RECUERDAN 20 AÑOS DEL

# 11S

# Y UN NUEVO PANORAMA ASOMA CON LOS TALIBANES EN EL PODER

## HISTÓRICA

La imagen que dio vuelta al mundo. Muestra segundos antes del impacto de la segunda torre gemela del World Trade Center.



**Texto:** DW, AP, Reuters y France24  
**Fotos:** Archivo Efe y agencias

**H**ace 20 años, la historia cambió para siempre. Se pateó el tablero político y surgieron un sinfín de acontecimientos sangrientos. Este 11 de septiembre no sólo se conmemoraron las 2.753 vidas perdidas en los atentados a las Torres Gemelas y el Pentágono en Estados Unidos, sino también se reflexiona sobre este tiempo de guerra en Afganistán y la configuración que vuelve a cambiar tras la toma del poder de los talibanes.

El 11 de septiembre de 2001, al promediar las 8:46, un avión chocó contra la torre norte del World Trade Center y la imagen del rascacielos en llamas quedó plasmada en la retina de millones de personas que siguieron el evento en vivo a través de los medios de comunicación en todo el mundo. Minutos después corrió la misma suerte la torre gemela y también el Pentágono.

Casi de inmediato, el líder de Al Qaeda, cuya base de operaciones era Afganistán, se atribuyó los atentados terroristas contra Estados Unidos. Éste fue el inicio de una guerra que cobró miles de vidas en suelo afgano.

El terrorismo islámico todavía no era un concepto usual en el inicio del milenio,

contó Sven Kurenbach, exmiembro de la Policía alemana. En este país europeo no había ni una docena de funcionarios destinados al tema para la protección estatal, pero ahora existen cerca de 500 expertos en criminalística, científicos, traductores y analistas que investigan allí sobre islamistas, y observan a sujetos sospechosos y peligrosos para evitar atentados. Kurenbach dirige esta entidad actualmente.

## AFGANISTÁN, ¿UN EMIRATO DEL TERRORISMO?

Kurenbach está preocupado porque, dos décadas después de los atentados del 11 de septiembre de 2001, la bandera talibán vuelve a flamear sobre Ka-

bul y muchos lugares de Afganistán. “Mi temor es que los talibanes toleren ahora a diferentes organizaciones terroristas en su territorio, y que otra vez haya campos de entrenamiento de terroristas”, dijo a la agencia de noticias Deutsche Welle. “Eso siempre fue así, en especial en la región fronteriza entre Afganistán y Pakistán”.

Actualmente, Kerstin Eppert ya observa que los acontecimientos en Afganistán están siendo utilizados con fines de propaganda por distintos grupos, también en Alemania. La entrada de los talibanes en Kabul, según la experta en terrorismo de Bielefeld, es “un regalo para ese movimiento en Alemania”. Luego de la caída de la organización terrorista Es-

tado Islámico (EI), ahora se cuenta otra vez con material que puede vincularse a la narrativa de la “victoria del islam”.

### MÁS DE MIL “PERSONAS PELIGROSAS” Y “PERSONAS RELEVANTES”

A la fecha, el número de las llamadas “personas peligrosas” (Gefährder) en Alemania en el terreno del terrorismo islámico asciende a 554, según la BKA. De ellas, 90 están en prisión y 136 viven en países fuera de Europa, como en la provincia siria de Idlib, el bastión rebelde en el norte del país. El término “persona peligrosa”, algo vago, describe a personas que podrían llevar a cabo “delitos motivados políticamente de alta relevancia”.

A ellos se suman otras 527 “personas relevantes”, del círculo de personas peligrosas, de quienes las autoridades sospechan que pueden prestar ayuda logística o de otro tipo en atentados terroristas, publicó Deutsche Welle.

El terrorismo es un tema que volvió a la agenda mediática a causa de estos 20 años del atentado del 11 de septiembre y la presencia de los talibanes en el poder afgano. Sin embargo, otro tipo de elementos también ocurren entorno a estas fechas como el anuncio que hizo el presidente de Estados Unidos, Joe Biden.

### ESTADOS UNIDOS DESCLASIFICARÁ DOCUMENTOS SOBRE LOS ATENTADOS

El presidente Joe Biden firmó una orden ejecutiva que promoverá la desclasificación de documentos confidenciales sobre el múltiple acto terrorista. El objetivo, además de ser una revelación, es complacer a numerosas familias que llevan años intentando saber si el Gobierno de Arabia Saudita estuvo implicado.

En los próximos meses, las familias de las víctimas de los atentados terroristas del 11 de septiembre de 2001 podrán estar más cerca de esclarecer la verdad sobre lo sucedido aquel día. Este 3 de septiembre, Biden firmó una orden ejecutiva que instará a la desclasificación progresiva de todos los documentos confidenciales relacionados con el ataque.

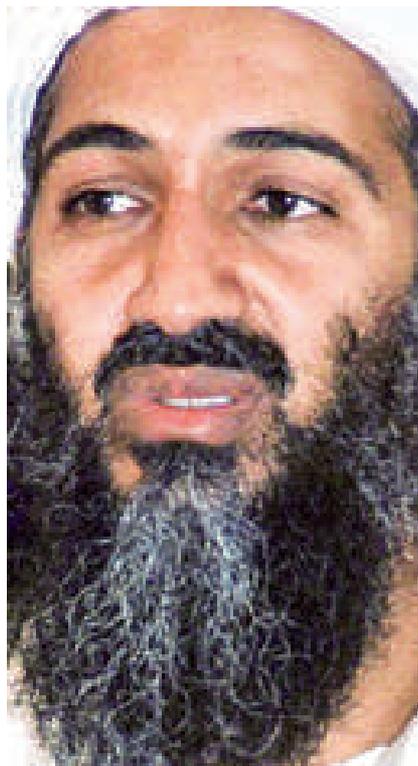
La orden llega a poco más de una semana para que se cumpla el 20º aniversario de la tragedia y tras las numerosas peticiones de centenares de familiares que reclaman saber si en la planeación de los atentados tuvo alguna implicación el Gobierno de Arabia Saudita. Algo que muchos sospechan.

Las reclamaciones de varias asociaciones de víctimas chocaron directamente con el actual mandatario debido a la tardanza que estaba mostrando en liberar estos documentos. De hecho, se amenazó a Biden con boicotear su asistencia a los homenajes previstos en Nueva York para el próximo 11 de septiembre si seguían desclasificados.

En la orden ejecutiva se puntualizó la importancia de mostrar transparencia ante las víctimas y sus familiares. “Es fundamental garantizar que el Gobierno de Estados Unidos maximice la transparencia, confiando en la clasifi-



**RECUERDO**  
Cada 11 de septiembre se recuerda a las víctimas del múltiple atentado en Nueva York y Washington.



**BUSCADO**  
Osama Bin Laden, fue el hombre más buscado del mundo durante años.

cación solo cuando sea estrictamente adaptada y sea necesaria”.

A través de esta orden se obligará al Departamento de Justicia y a las agencias de inteligencia que revisen todos los documentos previos y posteriores al atentado y comiencen con su desclasificación progresiva, un proceso que podría llevar unos seis meses.

### LA TRAGEDIA

Lo ocurrido en Estados Unidos marcó un antes y un después en el orden político de varios países. La tragedia será algo para nunca olvidar.

En el World Trade Center, en el bajo Manhattan, 2.753 personas murieron cuando los vuelos secuestrados, el 11 de American Airlines y el 175 de United Airlines, fueron estrellados inten-



**RECUERDO**  
El lugar donde estaban emplazadas las torres ahora tiene un monumento conmemorativo y cada 11 de septiembre se alumbró el espacio.

cionalmente en las torres norte y sur, y que terminó con el desplome de ambas estructuras. Las víctimas tenían edades comprendidas entre dos y 85 años. Aproximadamente el 75-80 por ciento de las víctimas eran hombres, según la información que brindó Estados Unidos en diferentes oportunidades.

De los que perecieron durante los ataques iniciales y los colapsos posteriores de las torres, 343 eran bomberos de Nueva York, 23 eran policías de la ciudad y 37 eran agentes de la Autoridad Portuaria.

Ese mismo día, en el Pentágono, en Washington, 184 personas murieron cuando el vuelo 77 de American Airlines, que había sido secuestrado, se estrelló contra el edificio.

Asimismo, cerca de Shanksville, Pen-

silvania, 40 pasajeros y miembros de la tripulación a bordo del vuelo 93 de United Airlines fallecieron cuando el avión se estrelló contra un campo. Se cree que los secuestradores estrellaron el avión en ese lugar, en lugar de su objetivo desconocido, después de que los pasajeros y la tripulación intentaron retomar el control de la cubierta de vuelo.

A julio de 2019, 1.644 (60 por ciento) de los 2.753 restos de víctimas del WTC han sido identificados, según la oficina del médico forense. El resto continúa siendo parte de la pila de escombros que se trasladó al vertedero de la ciudad.

Veinte años después, una nueva configuración política es generada por los talibanes y el mundo se encuentra a la expectativa de lo que pueda ocurrir con su mayor némesis, Estados Unidos.

**DISTRACCIONES.** Detener los factores internos y externos que nos roban el tiempo a diario es tarea nuestra. Muchas veces puede significar la diferencia entre conseguir el éxito o sumergirse en la procrastinación

# LADRONES DE TIEMPO: ¡DETÉNGALOS AHORA!

📍 **Texto:** Efe reportajes  
**Texto:** Efe

**E**n nuestra vida sufrimos el asalto cotidiano de una serie de “ladrones de tiempo”. Son hábitos y rasgos de nuestro propio estilo de vida que nos roban incontables horas que podríamos aprovechar de un modo más productivo y relajado, según la psicóloga Gabriela Paoli, experta en desarrollo personal, salud digital y adicciones tecnológicas.

“La mayoría de estos ‘ladrones’, que nos roban uno de nuestros bienes más preciados, como es el tiempo, siguen esquilmando nuestra agenda diaria, porque no ponemos los medios para evitarlo”, apunta Paoli.

“Lo que va bien no se toca. No se trata de hacer grandes cambios, sino de modificar esos pequeños gestos o hábitos que terminan por establecerse como un patrón de conducta o comportamiento”, explica esta psicóloga a Efe.

La experta recomienda cuatro “Stop” que se deben aplicar para erradicar estas malas costumbres antes de que se conviertan en hábitos muy arraigados.

## 1 STOP A LA HIPERCONECTIVIDAD

“En lugar de establecer unos momentos del día para conectarnos, estamos todo el día conectados a internet. Así, acabamos mirando más de lo necesario nuestros celulares, las redes sociales, entre otras opciones digitales”, señala Paoli.

Añade que, a menudo, nos despistamos saltando de enlace en enlace, olvidando el propó-

sito que nos llevó a abrir el navegador.

“Estar ‘siempre en línea’, la cultura de la inmediatez y el miedo a perdernos algo importante nos lleva a estar más conectados que nunca, sin ser conscientes del tiempo que pasamos en la red”, indica.

“El primer paso para gestionar nuestro tiempo en línea consiste en hacernos conscientes de la cantidad de horas que estamos conectados y del uso que le damos”, según esta experta quien además advierte: “No se trata de negar o rechazar el avance digital, sino de aprender a gestionarlo de forma responsable, sana y segura”.

## 2 STOP A LA DESORGANIZACIÓN

Según Paoli, hay personas a las que les cuesta organizarse y planificar su tiempo y actividades. Esto tiene un impacto en su productividad y en sus vidas, ya que sienten que no son dueños de su tiempo o que viven gestionando el caos.

“Estas sensaciones les hacen sentir poco control sobre

sus responsabilidades llevándolos en muchas ocasiones a no cumplir con sus objetivos, metas o sueños. Y además a afectar significativamente su autoestima y valía”, puntualiza.

Para Paoli, “cada persona, según sus circunstancias, debe establecer un sistema o método de trabajo o de estudio para ir cumpliendo con sus responsabilidades. Afortunadamente, se puede aprender a planificar el tiempo, priorizar y agrupar tareas, utilizar calendarios y agendas”.

## 3 STOP A LAS INTERRUPCIONES

“Otro gran ‘ladrón del tiempo’ son las interrupciones que suelen provenir, sobre todo, por las llamadas entrantes, el sonido del WhatsApp o de otras notificaciones del celular o la entrada de correos cuando estamos delante de la pantalla, entre otras causas”, indica.

“Las interrupciones nos roban tiempo, pues está comprobado que necesitamos entre 10 y 15 minutos para volver a lo que estábamos haciendo

y lograr el nivel de concentración que teníamos antes de la interrupción”, según esta psicóloga.

“Para evitar interrupciones físicas o virtuales, podemos poner un cartel en la puerta de nuestra habitación u oficina anunciando que no estaremos disponibles durante cierto tiempo, poner el celular en silencio mientras nos concentramos en una tarea, o cerrar el programa de correo electrónico mientras trabajamos frente al ordenador”, prosigue.

## 4 STOP A LA COMUNICACIÓN INEFICAZ

“Una comunicación imprecisa no sólo puede dar lugar a pérdidas de tiempo extraordinaria, sino además a afectar la calidad de nuestra comunicación y relaciones interpersonales y profesionales”, señala Paoli.

Por ejemplo, “la mensajería instantánea en muchas ocasiones nos ha facilitado y agilizado la comunicación, pero en otras nos ha atrapado en largos y tediosos mensajes y audios, cargados de información que termina por conducir al cansancio y al hastío”, comenta.

“La comunicación ‘online’ no debe reemplazar a la comunicación cara a cara, mientras que los mensajes sólo deberían usarse para enviar información corta, precisa y práctica, y no para hacer grandes declaraciones, ya que puede dar pie a malentendidos, a una comunicación poco respetuosa y empática”, finaliza.

Y usted ¿ya sabe si le roban el tiempo y en qué?



**PRINCIPAL.** Planificar el día y organizar los horarios para no perder tiempo.