



OH!

#Vacúnate

Los Tiempos

en otra dimensión

Cochabamba, Bolivia

22 de enero de 2023

N° 1231

Destinos

El movimiento Una Gran Nación. **Pág. 6**

Destacada

Matilde Depaola y sus claves para el éxito. **Pág. 8**

Historia

Huata, el impulso de Hans y Gisa. **Pág. 10**

ADICTOS AL JUEGO

A FONDO. Los juegos en red están causando problemas conyugales, al igual que casos de trata y tráfico. Sin embargo, también hay algunos efectos positivos. **Págs. 4-5**



MINUTOS con
Los Tiempos

Noticias al instante

Mañana y noche





CON OJOS DE MEDUSA

La irreal felicidad de las redes



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

nuestras vidas con las que observamos en las redes y, claro, llegamos a la triste conclusión de que no se parecen en nada a las nuestras y es ahí donde se inician nuestras frustraciones.

Intentamos por todos los medios imitarlas, nos metemos en sitios donde a la distancia de un clic obtendrás dinero de la forma más sencilla, sin ningún esfuerzo y de pronto nos damos cuenta de que cada vez más nos metemos en una gran fuente de infelicidad y frustración.

Cuando nos encontramos con capturas o instantes de las vidas de otras personas, cometemos el error de sobregeneralizar, infiriendo, en este caso, una vida repleta de felicidad a partir de una pequeña muestra a la que tenemos acceso.

Hoy y siempre, los seres humanos vamos en busca de la felicidad, aquella que, en muchas ocasiones, solemos pensar que muchos ya han alcanzado, más aun hoy en día cuando las redes sociales nos muestran una vida ficticia, que en muy pocas ocasiones se asemeja a la realidad. Sólo se venden momentos positivos.

Esta irrealidad ha hecho que muchos de nosotros comparemos cotidianamente

¿Hay algo malo en mí?, ¿por qué mi vida es tan dura?, ¿estaré haciendo algo mal?, ¿no tengo la capacidad?, surgen estas y muchas otras preguntas en nuestra cabeza y no logramos darle respuesta, lo que deriva en momentos de mucha tristeza e infelicidad.

Pero el hecho de que muchas personas sólo ocultan deliberadamente los malos momentos solamente supone tirarnos piedras sobre nuestro

propio tejado. Todos queremos ser felices y, si pudiésemos elegir, claro que elegiríamos esta opción, pero sabemos también que esto no es posible, porque es obvio que existe otro tipo de emociones a las que hay que dar cabida en nuestras vidas y no intentar taparlas, ya que cada emoción tiene una importante función.

Cuántas veces nosotros mismos, durante un viaje o una salida, capturamos sólo los instantes donde aparentemente estamos pasando un maravilloso momento e inmediatamente lo subimos a nuestras redes, ¿pero ésa es la realidad? ¿Hemos estado tan felices como aparentamos? No obstante, en esta nueva sociedad tan acostumbrada al “lo quiero y lo quiero ya”, especialmente cuando hablamos de las nuevas generaciones, esta recompensa inmediata puede dificultar enormemente la consecución de metas o proyectos, puesto que caemos en el consumismo, nos acostumbramos a tener lo que queremos en ese mismo instante y restamos importancia a otras cosas con más valor, por el mero inconveniente de tener que esperar más para disfrutar de ellas.

Lo que vemos no siempre es la realidad, de hecho, casi nunca lo es, porque en muy pocas ocasiones alguien sube fotos en las cuales está sufriendo o fotos de su frustración y tristeza por los momentos difíciles que está pasando, o una foto después de haber perdido el empleo o durante el momento en el que el médico le da una mala noticia. Simplemente, esto no se expone.

Por ello mi reflexión para que nos demos cuenta de lo irreal de esta realidad, porque simplemente no debe afectarnos, es más, tenemos la obligación de no dejarnos llevar por la apariencia falsa que muestra la tecnología. Estamos en un mundo plagado de momentos que no son sencillos, plagados de momentos tristes y duros, pero todo ello es parte de la vida real, aquella que debemos vivir día a día y disfrutarla con lo bueno y malo que nos traiga.

No te sientas obligado a fingir, es más: no te expongas, porque tu vida es tuya y a nadie más le interesa lo bien o mal que te puedas sentir. Deja ya de buscar recetas mágicas, porque no existen, la vida real exige esfuerzo y mucha voluntad... la vida feliz de las redes simplemente no existe!

OBRA

Carlos Decker Molina y sus apreciaciones del libro *Yo*, de Gonzalo Lema. **Págs. 12-13**



Decoración

Faboce y sus nuevos productos de la colección “Fusión”. **Pág. 7**

Historia

Lupe Cajías relata el trabajo de Han y Gisa en la hacienda Huata. **Págs. 10-11**

Belleza

Diez jóvenes se postulan para ser Reina del Carnaval 2023. **Págs. 14-15**

Salud

El tiempo atmosférico afecta al estado de ánimo. **Pág. 16**

STAFF

OH!

Director de Los Tiempos

Marco Zelaya

Jefe de Redacción:

Luis Fernando Avendaño

Editora de OH!

Geraldine Corrales Arandia

Periodista:

Rafael Sagárnaga (La Paz)

Fotógrafo:

Hernán Andía

Diseño y fot Cromía:

Rafael Sejas A.

Alison Salazar B.

mail: oh@lostiempos-bolivia.com

Gerente Corporativa:

Gabriela Canelas Arze

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

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



CRÍTICA. El experto lamenta la falta de previsión para adaptar y potenciar el valioso capital humano que llega a las ciudades. Advierte que es sólo cooptado para fines políticos

Fernando Prado: “La planificación urbana es un tabú para nuestros políticos”

📍 **Texto:** Rafael Sagárnaga L.
Fotos: Cortesía del entrevistado

Bolivia atraviesa el mayor proceso de urbanización de su historia. Cientos de miles de personas migran rumbo a las principales ciudades mientras se vacían el área rural y las ciudades menores. Fernando Prado Salmón, uno de los más reconocidos expertos en planificación urbana del país, conversó con OH! sobre los problemas que el fenómeno trae sobre las metrópolis nacionales.

—**¿Cuáles considera que son las mayores consecuencias y riesgos que enfrentan las principales urbes del país debido a la intensa migración que las afecta?**

—La migración en sí no es un factor negativo. Sobre la base de la migración se han construido las grandes ciudades, las grandes sociedades, la democracia, etc. Entonces no hay que decir que la migración es la mala palabra; lo malo son las gestiones del territorio, tanto municipales como departamentales. No se han adaptado, no se han preparado para recibir esta savia que es valiosísima para su crecimiento.

No tienen estructuras de recepción, no tienen mecanismos para asimilar, no tienen programas de vivienda provisional. Por ejemplo, no tienen programas de empleo de emergencia o de capacitación para la gente que llega. Se podrían hacer muchas cosas para que la migración que llega pueda vivir en buenas condiciones y ayudar a la ciudad. ¿Qué es lo que se hace con la gente que llega? Esa masa de gente que arriba a las ciudades es utilizada políticamente. En ninguna ciudad se ha valorado que es gente joven y con ganas de trabajar.



DOCENTE. Prado es catedrático universitario, cuenta con un doctorado en **enyes que eviten semejantes excesos? urbanismo.**

Son gestiones caciquistas. Al saber que es gente necesitada, se le acercan determinados grupos políticos y la utilizan. Obviamente que la tienen que premiar y aparecen los loteadores y la ocupación de tierras. Curiosamente, éstas se hacen en muchos casos con el aval de los partidos políticos en función de gobierno o de grupos con poder. Ésa es nuestra desgracia, el subdesarrollo es justamente eso: no saber aprovechar adecuadamente las potencialidades que tenemos, y la gente es una potencialidad. En vez de hacer avanzar a nuestra gente, la hacemos retroceder, y

a lo único que puede optar es a volverse gremialista e inscribirse en el partido.

—**Son ciudades donde se aglomeran desordenadamente edificios, condominios y villas marginales. En otros tiempos se hablaba de planes para su organización. ¿Ya no los realizan? ¿Se desbordaron?**

—Pasa que desde hace 20 o más años nuestros políticos abandonaron el concepto de la planificación urbana. La planificación urbana hace que esos asentamientos se incorporen a una ciudad que está planificada. Fue primero el neolibe-

ralismo que no quiso planes porque quería hacer negocios con el gran tema de la especulación con el suelo urbano. Eso fue en los años 90. Entonces aparecieron las urbanizaciones cerradas, las torres...

Todo eso es un fenómeno que aparece con el liberalismo económico. Planificar era una mala palabra, había que desregular el crecimiento urbano. Para ellos, “nada de planes de los técnicos; aquí los que saben son quienes manejan la plata, compran tierras, especulan con la conexión inmobiliaria, crean plus valía...”. Lo curioso e increíble es que ese mecanismo neoliberal fue totalmente asumido y aplicado por un Gobierno que se califica de antineoliberal.

Más bien, en este régimen del cambio hacia lo plurinacional se han consolidado los grandes grupos inmobiliarios así como los grandes grupos especuladores de tierras. También, asociados a eso, se consolidaron los grandes grupos asaltadores de tierras que, en muchos casos, trabajan juntos. Primero entran los asaltadores y luego entran quienes ya utilizan la tierra comercialmente.

—**¿No hay o no se han formulado leyes que eviten semejantes excesos?**

—Primero se legisló muy poco, y luego se legisló contra las ciudades. Por ejemplo, la famosa Ley de Regularización Urbana que salió era una ley que destruía los planes reguladores de las ciudades, planes de ordenamiento. Esa ley le ordenaba a las ciudades que amplíen el plan urbano como sea, sin un plan director. Claro, eso funciona así para que después se puedan regularizar las ocupaciones clandestinas que los políticos promueven.

Las alcaldías deben darles papeles, aunque hayan sido terrenos municipales o privados. En eso estamos ahora. Hace unos días se ha renovado esa ley que es mucho más dura ahora. Ya no cuenta tener ni siquiera los papeles en Derechos Reales. Entonces no hay planificación.

Las ciudades han sido entregadas totalmente al capital inmobiliario y a los movimientos de ocupación ilegal de las tierras. Así estamos: de planificación, cero.

—Esto implica una serie de riesgos como los problemas en la cobertura de diversos servicios como el agua, deforestación, inseguridad, etc. ¿no es cierto? ¿Cuáles son los riesgos mayores?

—Sí, en unas más que en otras, según el caso. Por ejemplo, en Santa Cruz está marcadísima la especulación inmobiliaria. Gente de todo el país compró y compró lotes en una cantidad que esta ciudad no va a necesitar ni hasta dentro de 50 años. Eso genera un deterioro ambiental gravísimo porque esas tierras ya no son rurales. Ya no tienen vaquitas, gallinitas ni chanchitos, ya son lotes estaqueados donde nadie vivirá durante décadas. Ése es el gran problema, básicamente, para Santa Cruz.

A ese problema se le anexa el de la segregación socioespacial. Santa Cruz era una ciudad relativamente integrada en lo social. Pero, por esta acción del capital que tiende a valorizar unas zonas para ganar más y a abandonar otras, está generando una gravísima segregación social. Todo el norte es la zona rica, la zona de clases medias acomodadas y toda la zona sur es la zona pobre. Eso antes no había.

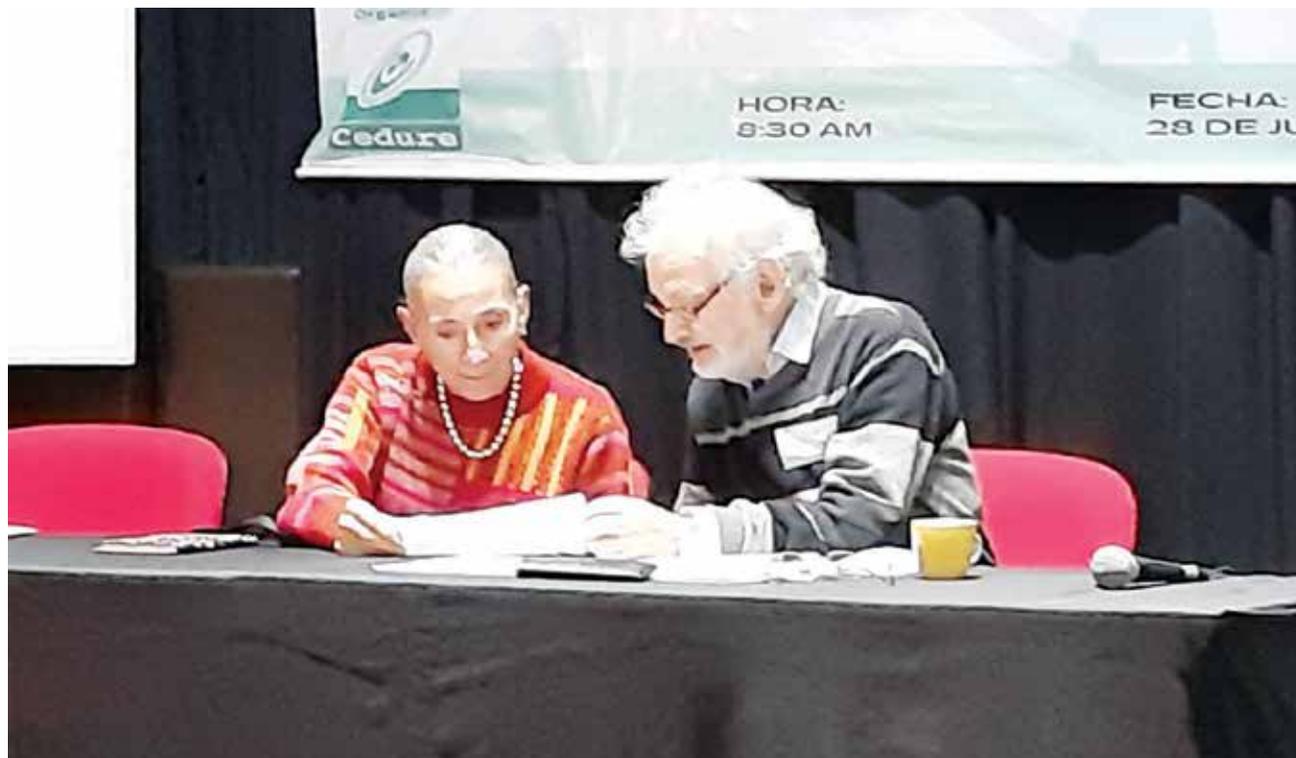
En Cochabamba, entiendo que el principal problema es la llegada de los servicios públicos como el agua potable y el transporte. También, la calidad del aire y la deforestación. En el caso de La Paz, el problema es la sobreedificación en una hoyada y en una zona que es muy frágil. Entonces los riesgos de la construcción y los riesgos de la densificación exagerada por la búsqueda de utilidades del capital inmobiliario pueden llevar a grandes desastres.

—¿Qué se puede hacer ante el peligro de que en uno y otro caso se lleguen a momentos de colapso?

—Sólo la planificación puede dar las respuestas adecuadas para cada caso. Tenemos que volver a tomar lo que en todo el mundo es conocido como lo primero que se debe hacer cuando hay un problema: planificar. Es decir, hay que sentarse, diagnosticar el problema, en base a eso, definir los objetivos y las herramientas con las que encarará el problema. Esa costumbre de enfrentar racionalmente los problemas la hemos perdido.

Ahora cualquier alcalde que llega habla cualquier burrera un día, al día siguiente dice otra cosa. No tienen ningún plan, el dinero lo invierten como sea. No saben cuáles son los problemas, no distinguen la urgencia de la importancia, ni lo micro de lo macro. La planificación urbana es un tabú para nuestros políticos. No le dan importancia a la planificación y, por lo tanto, no van a solucionar los problemas urbanos.

—¿Cree que se pueda hacer algo en función a propuestas como la de Carlos Hugo Molina, que plantean la consolidación de ciudades intermedias? Sería un sistema urbanístico que paliaría el problema, ¿no es cierto?



EJECUTIVO. Fernando Prado lidera el Centro de Estudios para el Desarrollo Urbano y Regional.



REFERENTE. Fernando Prado es frecuentemente disertante en foros internacionales y nacionales sobre urbanismo.

—Es lo que siempre se ha recomendado y en todo el mundo se hace. Están las áreas metropolitanas y están las ciudades intermedias, que un poco filtran y frenan la migración del campo. En realidad, la migración del campo a una metrópoli es un absurdo, es mucho salto cultural. La migración normal sería de la zona rural al centro urbano intermedio, donde todavía esa persona puede entender lo que está pasando. De ahí, recién sus hijos migrarán a una metrópoli para buscar mejores condiciones de trabajo que implica mucha mayor cultura urbana y muchas destrezas para vivir en una ciudad grande.

Aquí lo que está sucediendo es que, de una comunidad campesina de 200 habitantes, se trasladan a vivir a una ciudad de 2 millones. Entonces es importante ir definiendo los pasos intermedios donde la gente accederá a servicios de educación, salud y cultura. Crear esas redes es el ABC de la planificación territorial en cualquier parte, pero no queremos entender. Y ahí

está Carlos Hugo sembrando en el desierto un tema que no recogen las gestiones departamentales. Debería ser tema de los Planes de Desarrollo Territorial departamentales el crear una red de centros urbanos jerarquizados.

—En esa ausencia generalizada de planificación, al parecer, proyectos como centros históricos o áreas verdes quedan igualmente archivados, ¿no es cierto?

—Son los nuevos paradigmas de las ciudades, tendencias que crean el nuevo mundo. En todas las ciudades se están creando sistemas. Sistemas para el transporte, sistemas que prioricen la seguridad y el medioambiente, sistemas ambientales de arborización y creación de espacios públicos. Eso es fundamental. Pero todo eso está dentro de los planes urbanos que se han abandonado.

Nosotros, en los años 70, comenzamos estudios para los centros urbanos. La-

mentablemente, los Gobiernos municipales no quisieron tomar las medidas que se alertó que debían tomar. En este momento, el centro urbano de Santa Cruz está abandonado, en decadencia. Ya nadie quiere tener un comercio en el centro, La mayoría de los locales están cerrados y el comercio se fue a los malls y a las afueras. Nosotros habíamos propuesto hace años la peatonalización del centro y convertirlo en un centro cultural y turístico, un área especial de la ciudad.

Los centros históricos culturales son un patrimonio económico para las ciudades. Pero cada ciudad boliviana ha hecho sus propias barbaridades. Santa Cruz no quiso implementar su plan para el centro histórico que hasta tiene una ordenanza. Cochabamba ya hizo la barbaridad de la avenida de las Heroínas con una destrucción masiva de su centro histórico. Y en La Paz, los edificios del nuevo Parlamento y la Casa del Pueblo destruyeron también su centro histórico.

CONSECUENCIAS. La fiebre de los ciberjuegos causa en el país desde problemas conyugales hasta casos de trata y tráfico. En medio del auge de estas prácticas, se cita también sus efectos positivos y los procesos en investigación.

VIDEOADICTOS

BOLIVIANOS Y LA “PANDEMIA” DE LOS JUEGOS EN RED

📍 | **Texto:** Rafael Sagárnaga L.
Fotos: Agencias

Los juegos en red están generando una serie de problemas entre los bolivianos. Allí cuentan desde conflictos de pareja, descuidos en la crianza de los hijos, pérdidas del año escolar hasta robos, abusos sexuales y trata de personas. Esta práctica adictiva, según diversas investigaciones, no necesariamente es negativa, pero sus efectos se hicieron patentes tras su abrupta masificación entre 2020 y 2021. Para la realización de este reportaje, no resultó difícil hallar víctimas de la singular fiebre de ludopatía que parece afectar al país.

“Estábamos jugando a eso de las 23.30 —cuenta Ángel López, un antropólogo, pedagogo y ‘gamer’ (jugador de videojuegos) de 36 años—. Escuchamos la voz de su hija que le dijo a nuestro amigo Peter: ‘Papi, tengo mucho sueño, quiero ya acostarme’. Él le pidió que espere unos minutos más, con cierta voz de molestia, mientras andaba en plena batalla del juego. Lo que descubrimos luego nos sorprendió más: intervino su esposa, iracunda, y le dijo: ‘Oye, ¿qué te pasa?! ¡Ya son más de las doce, estás en el cuarto de tu hija y ella quiere dormir!...’ No paró hasta que él apagó la máquina”.

SEÑALES DE PELIGRO

El caso de Peter, un ingeniero civil, de 35 años, muestra una de las primeras señales de que su afición a los videojuegos está cobrando carácter patológico. Así lo establecen los expertos cuando citan cua-



ADICTIVOS. Los videojuegos atraen el riesgo de la adicción, los expertos recomiendan moderación.

tro características que delatan esta anomalía. “Para definir como patológica cualquier tipo de adicción, un parámetro es el tiempo —explica el psicólogo Carlos Velásquez Olguín—. La persona pasa más tiempo del que inicialmente asume que va a dedicar a esta actividad. Prevé media hora para dicha actividad y de pronto descubre que ya ha estado hora y media o más en ella”.

Un segundo y un tercer parámetro de esta contagiosa ludopatía fueron evidentes en el caso de Israel, un adolescente de 12 años del colegio José Ballivián, de la ciudad de Viacha, en La Paz. La red de juegos lo atrapó de tal manera que desató una



SIN TREGUA. Un torneo en Montpellier, Francia, que duró tres días. Las bebidas energizantes se agotaron.



DESMEDIDO. Varios de los videojuegos más practicados contienen altos contenidos de violencia.



MARATONES. Un gamer en el encuentro que hubo hace algunos meses en Suiza.

crisis familiar y conmocionó a su comunidad educativa. Hoy el jovenzuelo se halla sometido a una severa vigilancia materna y a una terapia con especialistas.

“Mi hermana empezó a notar que su hijo Israel tenía los ojos muy irritados —relata Freddy, el tío del afectado—. También lo notó muy irritable y malcriado. Pensó que era debido a las clases virtuales que se impusieron el anteaño pasado y a que en 2022 los chicos usaban más celular e internet. Pero un día fue interpelada en la calle por la mamá de un compañero de colegio de Israel. Le dijo: ‘Oigaseñora, por favor, dígame a su hijo que ya no le haga traspasar al mío con esos juegos de internet. Se está perjudicando en el colegio y anda todo el día con sueño’”.

El encontrón coincidió con noticias sobre bajas calificaciones y problemas de conducta en el colegio. La mamá de Israel optó por pescar infraganti a su hijo y lo vigiló paciente y serenamente en los siguientes días. El resultado desató un escándalo familiar: el adolescente se dedicaba a organizar campeonatos del juego Free Fire por dinero en las noches, a partir de las 00.00. Las partidas frecuentemente concluían en la madrugada. Israel, además, había optado por minimizar su dedicación a los estudios mientras decidió invertir más y más tiempo a sus ciberactividades.

OBSESIONADOS

“Un segundo parámetro de la adicción constituye el acopio de tiempo —añade el psicólogo Carlos Velásquez—. En el caso de los juegos, se busca ganar cada vez más periodos de tiempo para dedicarlos a jugar. Digamos, en el caso de un estudiante,

en lugar de realizar sus tareas en una hora, optan por sólo hacerlo en media hora. La otra media hora ‘ganada’ la utilizarán jugando. Le restan tiempo a las otras actividades para dedicarlas a su adicción”.

Un tercer parámetro citado por el experto es que estas conductas se vuelven incontrolables. Pero, además, esa condición frecuentemente genera autoengaños. “Si se trata de juegos, no se los puede parar en el momento en que uno quiere o debe —explica Velásquez—. Es además frecuente que los afectados digan: ‘Yo lo dejo cuando quiero, ahorita puedo dejar de jugar un mes si se me ocurre’. Pero la persona, de alguna manera, no se da cuenta de que no es cierto porque permanentemente está pensando en jugar y empieza a alterar el ritmo de todas sus otras actividades”.

En el caso de Israel, su vida se había alterado de tal manera que entabló una peligrosa amistad con otro “gamer” durante los juegos. Era un muchacho que provenía de una familia disfuncional y que también enfrentaba cada vez más problemas en sus estudios. Ambos consideraron que buena parte de sus problemas se aliviarían si lograban destruir los archivos de historial académico que había en el colegio. Así los responsables de grado no sabrían cómo informar a los progenitores sobre los problemas de los alumnos. Entonces, ambos organizaron una especie de operación comando con notables parecidos a alguno de los juegos en red.

SANCIONADOS

“Robaron y quemaron el archivo físico y borraron una parte del digital —cuenta Freddy—. Pero no tardaron en ser identificados. La aventura les costó el año escolar.

Varios de los docentes se mostraron reacios a cualquier reconsideración porque se quejaban, además, de su agresividad y mal comportamiento en clases. Ahora mi hermana lo tiene totalmente controlado, sin celular ni wifi, y está viendo que reciba asesoramiento para superar sus problemas”.

Hay un cuarto parámetro para definir una adicción patológica: la obsesión. Queda claro que, en el caso citado, Israel convirtió los torneos de Free Fire en su mundo paralelo y principal. “La persona no deja de pensar en el juego y no hay otra actividad que le genere el mismo placer —explica Velásquez—. Todo lo demás ha perdido importancia. Para estas personas el juego se vuelve algo ‘necesario’, algo indispensable. En el caso de los menores las cosas se complican más porque para satisfacerse buscan las formas de obtener recursos para seguir jugando, por diversos medios”.

Los casos, incluidas las diversas sanciones y medidas disciplinarias, parecen multiplicarse donde uno pregunte. El propio López recuerda a otro compañero “gamer”, también de profesión ingeniero civil y de 35 años. Durante una noche de competencias, “ya había pasado las 02:00 y escuchamos que nuevamente su esposa le pedía que se vaya a dormir. Finalizamos cerca de las 03:00 y nos contó por el chat que había encontrado la puerta de su dormitorio asegurada con llave y que debió dormir en un sillón. Semanas más tarde, la esposa tomó su computadora y la cerró en un armario con llave. Hay varios casos en los que les apagan el wifi o cosas parecidas”.

CASOS GRAVES

Si bien alguno de estos casos bordea más lo anecdótico, quedan en evidencia los problemas que el boom de los videojuegos ha desatado en el país. Como es sabido los hechos más graves llegaron a defensorías, tribunales y agotadoras investigaciones policiales. En mayo de 2022, por ejemplo, el director de la Fuerza Especial de Lucha contra el Crimen (Felce), Rolando Rojas, develó otro indicio sobre la magnitud del fenómeno. Informó que, en tres años, se registraron 17 casos de niños, niñas y adolescentes víctimas de delincuentes que operan a través de los videojuegos.

De acuerdo al reporte policial, cinco de los casos implicaron abusos sexuales a niñas y adolescentes. En otros cuatro operativos, niños y niñas menores de entre 11 y 14 años estaban en proceso de ser sacados del país con ofertas de trabajo o enamoramiento. En ocho oportunidades se atendió denuncias por el robo de sumas que abarcaron entre 200 y 6.000 dólares. La mayoría de estos hechos sucedieron a partir de uno de los juegos que actualmente cuentan con más aficionados: el Free Fire.

EL LADO POSITIVO

Los psicólogos e investigadores sociales advierten que una práctica mesurada y juiciosa de los videojuegos, en diversos casos puede también tener resultados positivos. Velásquez cita la posibilidad del desarrollo de la atención y ciertos tipos de creatividad. López también destaca ciertos niveles de socialización y trabajo en equipo, así como la concepción de estra-

tegias. Pero también advierte sobre los cuidados que se debe tener para elegir y contactarse.

“Hay juegos que, por ejemplo, se centran en la historia que casi equivalen a ver una serie, son los menos adictivos —indica Ángel López—. Luego están los juegos que se centran en la competición, los llamados e-sports. En estos hay un objetivo y rivales, quien alcanza el objetivo gana. Y estos son los más adictivos porque se alterna entre la frustración de la derrota y la energía de la victoria. Además, da cierta sensación de realización personal porque en la mayoría hay rankings, puntúan, entonces las personas van ganando prestigio, según los puntos que logran”.

Según sea a través de celulares, computadoras personales o consolas de videojuegos, los más en boga actualmente son el ya citado Free Fire, Call of Duty (COD), League of Legends (LOL), Minecraft, Clash of Clans, Fortnite, WarCraft y Among Us, entre otros. Una particular cultura de la muerte parece marcar a los juegos más adictivos. Uno crea la figura de cien personas encerradas en una isla que deben luchar entre sí y sólo una gana. Otro implica a grupos de combatientes que deben eliminarse entre sí reforzándose con armas y protectores, según sus puntos. Alguno, como el COD, añade escenarios hiperrealistas donde se recrea sensaciones de debilidad y muerte.

CADA VEZ MÁS “GAMERS”

Los adeptos suman en especial a dos generaciones: aquellos entre 30 y 40 años y quienes tenían entre 10 y 15 años durante la cuarentena y el año de la pandemia. Los primeros constituyen la generación que fue impactada por las primeras versiones de los videojuegos y los segundos resultaron del confinamiento sanitario y sus consecuencias. En ello coinciden López, Velásquez y otros conocedores del tema. Todo, en un mundo y un país donde el negocio de la cibercompetición se expande en proporción geométrica.

Según una investigación del comunicador y especialista en e-sports Fabricio Camacho, en Bolivia existen 4,2 millones de jugadores de videojuegos. El investigador, citado por el diario Ahora el Pueblo, advierte un crecimiento de 1,7 millones en algo más de tres años y prevé que en 2023 se superarán los 5 millones. Mientras tanto, un informe del sitio de análisis DFC Intelligence, señala que más de 3.200 millones de personas juegan videojuegos en todo el mundo. Y un reportaje de Europa-News indica que la industria de los videojuegos mueve 270 mil millones de dólares.

Todo ello tuvo un antes y un después a principios de 2020. Fue cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció la llegada de la pandemia Covid-19. En boca de su propio director, Tedros Adhanom Gebreyesus, entre las sugerencias para enfrentar los rigores de las cuarentenas, se recomendó apelar a los videojuegos. Un particular cambio de postura tras décadas en las que la propia organización advertía sobre los peligros de este tipo de prácticas. Quién sabe si las víctimas bolivianas de aquella recomendación sumen entre los daños colaterales de la emergencia global.

SUEÑOS ENRAIZADOS: MOVIMIENTO UNA GRAN NACIÓN

PROYECTO. La idea de mostrar la belleza y potencial de Bolivia fue el impulso del que ahora es un movimiento que reúne a decenas de personas que intentan visibilizar lo mejor del país.



Texto: Alicia Cortés Soruco
Fotos: Andrés Maclean

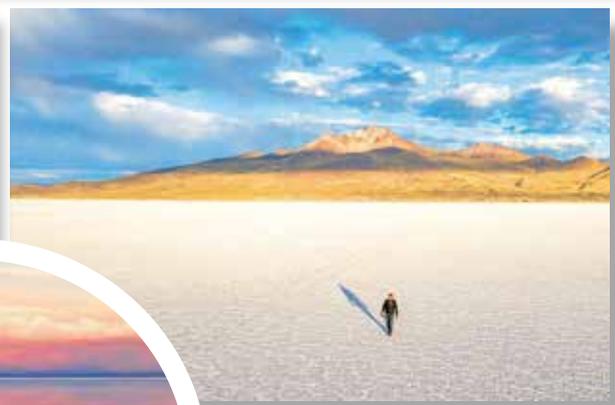
Viajes, destinos, culturas, fotografías, comidas, registros, proyectos, apoyo, alianzas son parte del mundo de acciones que han sucedido durante los dos años y medio de Una Gran Nación (UGN).

Durante 2020, al inicio de toda la idea de UGN, un par de soñadores pensaban en, simplemente, mostrar Bolivia, visibilizar la belleza que nuestras fronteras contienen y en hacernos entender que nuestro país no sólo vale la pena, sino que es un tesoro como pocos en el mundo. La idea era empezar a hablar del país no como un lastre para sus habitantes, sino como la maravilla que es y que puede llegar a ser cuando se trabaja con objetivos claros y voluntades positivas.

Meses de trabajo incansable nos siguieron, buscando la forma de transmitir ese cariño incalculable por nuestra tierra, días de dificultades cuando no era posible ni salir por la puerta de nuestras casas y semanas llenas de lucha, buscando la manera de impulsar a nuestros compatriotas a vivir la verdadera belleza de Bolivia, de mirar hacia adentro... y sorprenderse. La misión no está cumplida, pero está en curso. El camino está marcado, los cimientos están secos. Y ahora, nos toca levantar la mirada y recalibrar el curso.

Hoy volvemos a nuestras raíces.

La cuna de UGN estuvo hecha de sueños, nubes y visiones, de corazones que se maravillan con la luz del sol pasando entre las imponentes copas de los árboles chiquitanos, de ojos que se humedecen ante la dulzura de las manos que trabajan la totora en



UN GRAN MOVIMIENTO.
Una Gran Nación ha recorrido el país en busca de la belleza del país.

el lago Titicaca, de paladares que prefieren la comida del hogar por sobre todas las cosas y de almas que se estremecen de felicidad ante la posibilidad de presenciar Bolivia en todo su esplendor. Es ese mismo impulso el que nos ha dirigido hasta ahora, pero esta vez, lo multiplicamos.

Entre los amigos que hemos hecho, los colaboradores que nos han extendido la mano, los artistas y profesionales que se han sumado y, sobre todo, las maravillosas personas que nos han abierto la puerta de sus hogares, comunidades y tierras, UGN ha crecido más allá de un proyecto.

HOY SOMOS UN MOVIMIENTO.

Ese sueño que nació caminando entre los bosques del Tunari hoy se ha extendido a lo largo y ancho del país. UGN se ha transformado en un movimiento colectivo de fomento, de ímpetu, de apoyo, de co-

laboración y de orgullo boliviano.

Actualmente, UGN cuenta con la red de creadores más grande del país, y nuestra misión principal no ha hecho nada más que expandirse y lograr que los bolivianos se enamoren de Bolivia, que el país se ate a sus raíces y descubra, de una vez por todas, que vivimos en un paraíso sin igual, de una riqueza cultural, natural y social absolutamente única. Y toda esta articulación está movida por ese deseo de revitalizar y redescubrir la más profunda esencia que nos une.

El movimiento UGN articula los esfuerzos y recursos de instituciones, organizaciones, empresas y personas para dirigirlas hacia la promoción y visibilización de nuestros destinos, patrimonios y culturas diversas. Para que, al subirnos a un bus o un avión, el destino se encuentre en las entrañas de Bolivia y no fuera de sus fronteras, para que nos encontremos las antiguas y bellas historias

de nuestras comunidades y aprendamos a respetarlas y admirarlas, para perdernos en nuestra tierra y, en ello, encontremos nuestro verdadero camino como país.

Y en el corazón del movimiento, en su mismo centro, todavía está esa cuna hecha de sueños. La que primero nos impulsó a dar el paso y descubrir aquello que se nos había olvidado: que nacimos y vivimos en la tierra de la belleza, en Nuestra Gran Nación.

FABOCE PRESENTA SUS NUEVOS PRODUCTOS GRES PORCELÁNICOS EN UNA COLECCIÓN DENOMINADA “FUSIÓN”, CREADA POR EXPERTOS

Faboce empresa líder, especializada en la fabricación y comercialización de porcelanatos y cerámicas de alta calidad, lanza al mercado los productos Gres Porcelánicos, una colección diferente denominada “Fusión”, con características técnicas importantes y diseños con carácter y estilo.

Las piezas de esta colección fueron diseñadas por profesionales talentosos que, desde sus perspectivas y experiencia, fusionaron el arte, la creatividad, la elegancia y modernidad en una nueva colección de Gres Porcelánico, que propone una combinación perfecta entre lo sensorial y lo tangible. Los diseños fusionan materiales naturales con trazos artísticos y de vanguardia que rompen con lo cotidiano, como propuesta para aquellos ambientes que demandan diferenciación.

En el diseño de esta magnífica colección participaron Roxana Hartmann, reconocida artista boliviana, licenciada en arte y diseño gráfico, y Humberto Beltrán, destacado arquitecto, también boliviano, experto en interiorismo. La fusión de conocimiento, experiencia en diferentes rubros y la pasión de ambos enriquecen, de sobremanera, la colección, porque tiene toda la creatividad y emotividad de Hartmann, fusionadas con la experiencia en diseño y arquitectura de Beltrán. De igual manera, el equipo de Faboce cuenta con profesionales especializados en Italia y Brasil, que logran el vanguardismo esperado.

Hartmann resaltó: “Los productos de esta nueva colección son piezas de alta gama, con una sólida propuesta de dise-



ño y con materiales de excelente calidad y diversidad de elección. Para mí la libertad puesta en el diseño de esta colección logró que las piezas fluyan sin mayores restricciones. Pensar en las texturas y las posibles superficies donde este material irá colocado, hacen que haya podido disfrutar del proceso. Con “Fusión” la idea es establecer un diálogo entre el material y quien lo adquiera, llegar a los espacios y transformarlos”.

“Me siento halagado al ser parte de este equipo de trabajo. Es una responsabilidad muy fuerte, seria, compromete-

dora y estoy muy entusiasmado con los diseños. Las sensaciones en un espacio arquitectónico son lo más importante que el usuario percibe al estar en el mismo. Por ende, esa sensación esta creada por muchos factores que están dentro del espacio. En mis proyectos, es lo que más cuido al momento de diseñar un ambiente. La naturaleza para mí es el origen de todo, es mi fuente de inspiración para dar el toque moderno a esta creación”, comenta Beltrán al hablar sobre su participación en la creación de la nueva colección.

La nueva categoría de productos de Faboce Gres Porcelánico está compuesta con materia prima de excelente calidad para obtener alta resistencia mecánica y menor absorción de agua en relación con las cerámicas. La capa vítrea presente en la superficie que es el esmalte puede ser mate o brillante y, por las excelentes características técnicas y tecnología de última generación, estos productos pueden ser rectificadas y lapadas. Se encuentran disponibles en los 19 puntos de venta Faboce a nivel nacional.

Humberto Beltrán
Arquitecto - Interiorista

Roxana Hartmann
Artista visual

faboce gres porcelánico
FUSIONAMOS ARTE Y CREATIVIDAD CON DISEÑO Y EXPERIENCIA
PARA LOGRAR PIEZAS CON CARÁCTER Y ESTILO

NUEVA COLECCIÓN

Fusión
creada por expertos

CTO: P211519174

DESTACADA. La deportista es campeona nacional en equitación y a sus 16 años sueña con dejar el nombre de Bolivia en alto.

MATILDE DEPAOLA: CONSTANCIA Y DISCIPLINA, LAS CLAVES DEL ÉXITO



DESALUMBRANTE. La joven posa con un elegante vestido junto a su caballo.



Texto: Redacción Oh!
Fotografía: Danilo Balderrama
Vestuario: MINIMAL by Claudia Egúez
Producción: Jorge de la Reza
Accesorios: AURA
Maquillaje: Charles Nozza
Agradecimiento: Greysiam Moreira
Locación: Country Club

Matilde Depaola tiene 16 años y a su corta edad se destaca en el ámbito de la equitación con varios títulos nacionales y una formación extraordinaria realizada en clínicas internacionales.

La joven comenta que su desempeño tiene un punto de partida y es el "apoyo incondicional" de sus padres, Vieri y Andrea.

"Me enseñaron lo que es la disciplina y la perseverancia, sin dejar de lado la motivación que me brinda todo mi equipo que mecientiza sobre lo importante que es continuar haciendo lo que me apasiona todos los días. Obviamente mi caballo que demuestra la lealtad y todo el coraje en cada momento", señala la amazona.

Matilde se describe como una persona que siempre estuvo atraída por los animales, pero sobre todo por los caballos. Su carrera como amazona comenzó a

los ocho años con su inscripción a clases de equitación.

"Me siento muy afortunada por tener el privilegio de montar", añade.

Como parte de su formación, Matilde participó en las clínicas de Bernardo Navellan (Chile), Matías Albarracín (Argentina), Martín Mulhall (Argentina). Actualmente, su entrenador es Alfredo Pol.

PROYECCIONES

"Después de tantos años me di cuenta que lo que realmente me apasiona son los animales, por lo que he decidido estudiar la carrera de veterinaria lo cual me permite poder seguir practicando el deporte de equitación", indica la deportista que ya piensa en su formación académica.

Sin embargo, en el ámbito deportivo está enfocada en su participación en el Sudamericano que se realizará en Porto Alegre (Brasil) donde va con el objetivo de "levantar el nombre de Bolivia".



AMAZONA

Experiencia nacional

- Subcampeona departamental de salto 2016 Mini Jumping
- Campeona nacional de adiestramiento 2017 Escuela Menor
- Subcampeona FEI 2018 Pre Infantil
- Tercer lugar Nacional 2018 Pre Infantil
- Campeona FEI 2021 Children Gold
- Campeona y subcampeona nacional 2021 Children A
- Subcampeona FEI 2022

Experiencia internacional

- Participación en el torneo del centro de la República, Córdoba 2019.
- Participación en South American Jumping Championship 2019
- Participación nacional Argentina 2019
- Participación torneo del centro de la República 2022.

LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO AL CORAZÓN

Juan Uriona es especialista en medicina interna, cardiología clínica, cardiología intervencionista cardíaca y periférica, además de rehabilitación cardíaca. El cardiólogo destaca en el ámbito profesional por su labor, pero también por las investigaciones que realiza en el área médica.

Tomando en cuenta su experiencia en el ámbito, Uriona señala que en el país existe un incremento en las enfermedades cardiovasculares siendo consideradas como una de las principales causas de muerte. Las secuelas que ha dejado esta enfermedad en los pacientes incrementó la cantidad de personas que requieren rehabilitación cardíaca.

Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la rehabilitación cardíaca es el conjunto de actividades necesarias para asegurar que las personas con problemas cardíacos cuenten con las condiciones físicas y emocionales óptimas que les permita desenvolverse de la manera más normal posible.

El médico explicó en una entrevista sobre la situación que atraviesan los pacientes afectados por una enfermedad cardiovascular y los lineamientos a seguir para evitar mayores complicaciones.

- ¿Cuál es su experiencia?

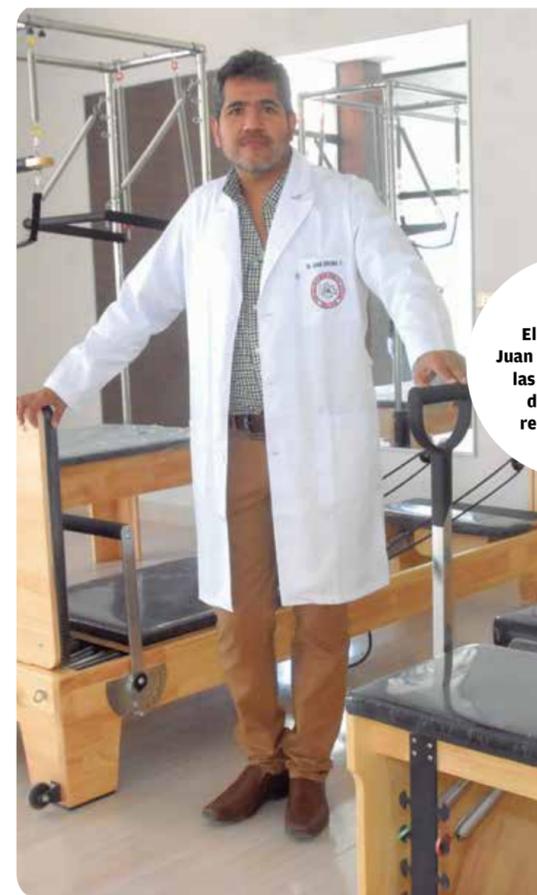
Trabajé como cardiólogo clínico e intervencionista en el hospital Belga y actualmente en el hospital Univalle y en la clínica Los Ángeles desde el año 2008.

- Desde su experiencia, ¿cómo se encuentra la salud cardiovascular en nuestro medio?

El incremento de la esperanza de vida y el aumento de los factores de riesgo cardiovascular como diabetes, hipertensión, sedentarismo, obesidad, tabaquismo y dislipidemias ha incrementado la presentación de infarto de miocardio, enfermedad arterial periférica y accidente cerebrovascular.

- ¿Cómo se puede revertir esta situación?

Trabajar en la prevención de enfermedades cardiovasculares, educando a la población, realizando cambios en el estilo de vida como dieta sana, ejercicio, dejar el há-



MÉDICO
El especialista Juan Uriona muestra las instalaciones del centro de rehabilitación.



bito tabáquico y realizar chequeos médicos periódicos.

En los pacientes que ya han sufrido un evento cardiovascular como un infarto de miocardio, con disminución en la función cardíaca o secuelas neurológicas, pérdida de la autonomía después de una "embolia", requieren rehabilitación para reintegrarse a la sociedad de la mejor manera posible.

El objetivo de la rehabilitación cardíaca es llevar a cabo una serie de intervenciones coordinadas para mejorar la calidad de vida, la supervivencia, la capacidad de realizar ejercicio, de reducir los factores

de riesgo, además de la ansiedad y/o depresión que acompañan a ciertos problemas cardiovasculares.

- No hay centros de rehabilitación cardíaca, pero usted se anima a iniciar con el primero en Bolivia. ¿Dónde nace la inquietud?

La idea surge ante la necesidad de contar con un centro integral multidisciplinario que cuente con cardiólogos, fisioterapeutas, nutricionistas, preparadores físicos y otros para la atención de pacientes postoperados de corazón, pulmón y enfermeda-

des vasculares, con programas estandarizados y consensuados para desarrollar un programa de entrenamiento físico individualizado, supervisado por un equipo altamente calificado.

El centro cuenta con equipos de última tecnología, está dirigido a todos aquellos que quieran mejorar su salud y estado físico en forma supervisada.

● Calle Carlos Davis #1483 entre Belzu y José Pol (frente a la Clínica Los Lirios)
● +59172272465
● Correo: urionajuan@gmail.com

Cto. 190678



CAPILLA.
Una de las
infraestructuras
de la hacienda en
la localidad de
Huata.

HANS Y GISA EN HUATA

Texto: Lupe Cajías
Fotos: Cortesía

Hace un cuarto de siglo, escribí sobre un hombre que había conocido profesionalmente: “Hans Petersen se queda en Bolivia”. Estaba sorprendida porque un alemán, que tenía las mejores oportunidades para gozar su jubilación en Berlín, escogía invertir sus beneficios en un espacio rural chuquisaqueño.

Era un momento histórico especial en el país y la región. Aparecía un horizonte optimista por la estabilidad económica, social y porque se profundizaba la democracia con mayores garantías constitucionales. La cooperación internacional estaba entusiasmada con las reformas, como la Participación Popular y la Descentralización, que eran parte de la agenda internacional.

Petersen tenía una larga biografía relacionada con agencias alemanas que históricamente ayudaron al desarrollo boliviano desde los años 60. Conocía el país profundo por los proyectos que lideró en distintas etapas.

Como sucede desde la llegada de Ulrico Schmidl en el siglo XVI, Petersen era otro germano enamorado de las tierras andi-

nas. Era un joven profesional cuando ya tenía un sueño premonitorio relacionado con las montañas bolivianas y sus caminos llenos de curvas y abismos. Amaba las costumbres de este país, su gastronomía exótica y variada, su música, la arqueología, el paisaje. Ese desafío permanente de estar en un país donde todo es posible y nada seguro.

Contagió su entusiasmo a su amada Gisa. Ella había conocido los rigores y restricciones del régimen comunista en Alemania Oriental y apreciaba especialmente la abundancia en los mercados populares. Así que también la esposa aprendió a cocinar sopa de palta, lechones al horno, plátanos fritos. Eran famosas sus mermeladas de duraznos o de frutos rojos. Juntaba las excelencias culinarias germanas y andinas.

La búsqueda de un predio rural para afincarse en Bolivia se concentró en los alrededores de Sucre, pues sentían fascinación por la ciudad blanca y sus paisajes. La amistad con Klaus y Coqy Schütt, herederos de migrantes alemanes, les guió en sus paseos. Ellos mismos tenían una finca en Yotala y comenzaron a evaluar algunas posibilidades para Hans y Gisa. La idea de Huata apareció lejana porque prácticamente era inaccesible en vehículo.

Llegaron a la casona en mayo de 1996, la encontraron abandonada, mayormente vacía, habitada por burros y bueyes, con terrenos mínimamente cultivados, árbo-

les descuidados y una iglesia convertida en rincón de los chivos. Supieron que ahí vivió el presidente Isidoro Belzu en el siglo XIX.

Al mismo tiempo, en medio de las ruinas era fácil escuchar el canto de decenas de aves con diferentes trinos, el sol calentaba las grietas y al fondo murmuraba el agua. La finca estaba cerca del río, contaba con aguas termales, una piscina sucia pero luminosa. Hacia el cerro, aparecía la silueta de una katari, de una amaru, dando aún más magia al ambiente, rodeado de centenarias arboledas.

Hans contaba a los amigos que estaba obsesionado por ese sonido cristalino. Repetía la historia que relacionaba las visiones de Huata con sus propios sueños de niño, refugiado entre campesinos durante la Segunda Guerra Mundial.

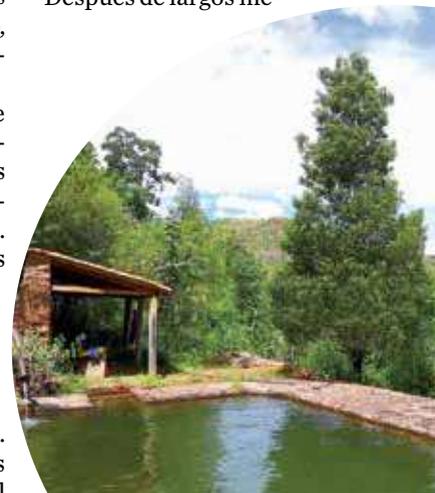
Terco, consiguió ubicar al propietario que representaba a los antiguos dueños. Conoció también que la piscina y los jardines habían sido testigos por décadas de excursiones domingueras y de alegres veladas. Generaciones de sucrenses tenían buenos recuerdos de esa propiedad y conocían sus leyendas.

Para los amigos y colegas, la intención de Hans parecía una locura. Confiaban en que la prudente Gisa lo convencería de retornar a la moderna y segura Alemania. Sin embargo, fue ella —como esas mujeres de la Atenas de Pericles— la que animó al

guerrero a concretar su utopía. Juntos emprendieron la mayor aventura de su vida.

El papeleo fue entreverado durante meses. Lo más difícil fue comenzar las obras en 1998 porque todo requería una profunda rehabilitación. La idea —que hoy gozan los visitantes— era dar confort moderno al lugar, respetando un espacio decimonónico y campestre. El camino de llegada era un desafío aparte porque demandaba construir puentes, estabilizar la ruta, conseguir el respaldo del municipio, planificar el mantenimiento para las cercanas épocas de lluvias. Todo requería crecientes sumas de dinero y contratos de mano de obra.

Después de largos me-





FUENTE. El patio mantiene las características de la época de su construcción.



IMPULSORES. Hans y Gisa Petersen durante su estadía en el bien inmueble.

ses de trabajo se tuvieron los primeros resultados: la refacción, restauración y modernización minuciosa de la casona histórica que, al mismo tiempo, facilitaba el alojamiento y estadía de visitantes y la realización de eventos. Los trabajos se extendieron a las dependencias y demás espacios, como las piscinas, la iglesia, un antiguo molino, el caserío del fundo vecino.

Paralelamente, la rehabilitación, ampliación y reactivación de talleres, establos y cercados; el talado y provecho de cientos de eucaliptos; la forestación diversificada de la cumbre y laderas; amplios defensivos contra rebaños de chivos y otros animales; el saneamiento y extensión de calicantos y demás medios de defensa contra las riadas del río y quebradas; la rehabilitación de numerosos andenes deshechos; saneamiento y ampliación de áreas frutales; en particular, la instalación y manejo comercial de un vivero de plantines frutales; sembradíos de productos locales; implantación de jardines y más ambientes verdes, senderos ecológicos. Además, se criaban animales de granja.

Hasta 2009 no había luz eléctrica y todo se iluminaba con velas. Se usaba leña y gas para cocinar y para contar con agua caliente.

Quienes gozamos de esa hospitalidad, no olvidaremos jamás la experiencia. Los cuartos impecables, los baños limpios, sábanas blancas, edredones de plumas y todo el confort europeo en un espacio iluminado por las estrellas, silencioso, con aire transparente y el recorrido de las aguas.

Ahí compartían todos juntos la misma mesa, los dueños, los invitados, los campesinos, las jardineras y hasta un duende que molestaba quitando sombreros y otros fantasmáticas inquietos.

Gisa y Hans regalaban con su esfuerzo a Sucre y al país un rincón verde, productos agrícolas ecológicos, oxígeno, descanso. Además, él también tocaba el piano para deleite de la población.

Como un aporte adicional, la pareja financiaba la investigación en archivos bolivianos para conocer más y mejor la histo-



NATURALEZA. El ambiente que rodea a la hacienda luce flores y árboles frondosos que añaden una vista espectacular.

ria de Huata, la presencia de Belzu, los sucesos en la zona, las sucesivas familias que pasaron por ahí, el impacto de la Reforma Agraria, la decadencia. Esa documentación está acumulada esperando que se edite en algún momento.

Con los sueños hechos realidad, faltaba preocuparse por la sostenibilidad de lo alcanzado. Los Petersen con euforia aceptaron la invitación de los anteriores propietarios del lugar, de conformar una sociedad para conjuntamente, en el espíritu de la amistad que hasta hoy une a las dos familias, consolidar la obra alcanzada en lo económico, organizacional e institucional, así como oportunamente llegar a aún mayores niveles de actividades, resultados y bienestar.

Otra cosa es con guitarra. Bien pronto surgieron los problemas que conocedores del modelo ya habían advertido como casi inevitables: incongruencias de prioridades, estilos de administración, comunicación,

evaluación de iniciativas. Las recetas para lograr el autofinanciamiento se fueron alejando en un ambiente nacional cada vez más adverso.

En el marco de la sociedad, con recursos financieros y mano de obra minimizados, sin perspectiva de que cambie esa situación totalmente opuesta a las condiciones, intenciones, preferencias y prácticas que los Petersen vivieron en tiempos de su soberanía en Huata. Ellos como tantos extranjeros que aman Bolivia, finalmente volvieron a su país desilusionados.

Desde Berlín Hans y Gisa piensan qué perdurará de su trabajo de dos décadas. En un siglo, desde la importante presencia alemana en Bolivia, no es un caso aislado. Son varias las tristes biografías de quienes invirtieron en este país, pero que se fueron frustrados. Sobre todo, porque no entienden por qué la burocracia los traba permanentemente o por qué el boliviano no suele respetar las reglas del

juego, por qué es tan difícil amar a Bolivia.

() Este artículo es una respuesta a un artículo aparecido en la Revista OH! en noviembre, el cual incluye datos errados e incompletos sobre la Hacienda Huata que fue del presidente Isidoro Belzu. Lamentablemente, la nota solo consultó una fuente oral que equivoca las fechas sobre la presencia de Juana Gorriti en esa localidad cerca de Sucre, pues ella ya no estaba con Belzu cuando él adquirió Huata, como se establece en distintas biografías sobre esta escritora de origen argentino.*

Tampoco es correcta la datación y pertenencia de algunos muebles que actualmente existen en la casa.

Para quienes conocimos cómo ese espacio fue recuperado desde casi los escombros a una bellísima casona, llama la atención cómo se pasa por alto a Hans y Gisa Petersen, los responsables para devolver a Chuquisaca esa herencia.

YO, NOVELA DE GONZALO LEMA



EN EL CLUB SOCIAL. Gonzalo Lema junto a los invitados a la presentación del libro.

📍 **Texto:** Carlos Decker-Molina
Fotos: Archivo

W. Somerset Maugham, escritor muy leído en los años 30, uno de los padres del cuento corto y la novela de espionaje, dijo que “existen tres reglas para escribir una novela. Por desgracia, nadie sabe cuáles son”.

Después de haber leído la novela *Yo* de Gonzalo Lema, tengo la seguridad de que él sabe cuáles son esas tres reglas.

Alguien me dijo en un curso de escritura creativa que cada escritor tiene sus reglas, pero hay una que arropa a los mejores: “Nunca se dan por satisfechos”.

Y Gonzalo, a propósito de *Yo*, me comunicó: “No fue fácil escribirla porque yo mismo me sentí profundamente interpelado”. Además, le dijo a un periodista que la tenía guardada mucho tiempo, seguramente para que madure como los buenos vinos de Tarija, su tierra natal.

LA NOVELA

Comienza en Mizque, una provincia de Cochabamba. Aparece uno de los personajes importantes: Modesto Poma, el kallawayaya, curandero de Charazani que recorre el país “sanando” a la gente que sufre de males.

Es la Bolivia feudal con la bella finquera Elvira Prudencio como personaje de fondo. Matriarca a pesar de su juventud, muere temprano, pero deja a Beatriz su hija con Luis Claros, un casanova pueblerino que desaparece en la Guerra del Chaco. Nuncase casaron.

Beatriz se cría en casa del tío Ernesto, los Orozco, parientes de los Prudencio, vive en Cochabamba muy cerca de la plaza Cobija.

Son las tres locaciones de la novela:

Mizque, Charazani y la plaza Cobija de Cochabamba.

PERSONAJES

Los personajes son la continuación de la matriarca Elvira Prudencio que pierde a su hombre en la Guerra del Chaco y reniega de la reforma agraria porque los “indios son unos flojos” y muere sentada en una carreta tirada por animales.

Aparecen otros personajes que sin ser principales asumen el reto de sostener el entramado de la novela hasta el final.

Beatriz, hija de Elvira, se casa con el policía tarijeño Víctor Jaramillo, le da dos hijos, Carolina y el Cabezón. Carolina prácticamente huye del entorno familiar y se va al exterior con su marido, en

tanto, el Cabezón asume el reto de ser el protagonista hasta el final de la novela. Probablemente la voz más interesante y nítida a pesar de carecer de nombre propio. Uno de los YOES de la novela y el personaje mejor trabajado de este bello imaginario de la literatura de Lema.

Sin embargo, hay otro, que siendo personaje secundario se apropia del rol principal por ser la integradora de dos mundos, el mágico indígena y el otro, que no termina de germinar, es María la hija del tío Ernesto, hermanada con su prima Beatriz. María se va con el curandero kallawayaya Modesto Poma a Charazani, vuelve como Ulises a su Ítaca de la plaza Cobija, pero al experimentar un gran vacío existencial retorna a Charazani, hasta que un hecho colectivo sustituye malamente el *Yo* de María que la obliga a dejar el pueblo de los kallawayaya y termina en un monasterio, otra pluralidad.

VOCES Y ESTRUCTURA

La novela tiene un narrador omnisciente, pero aparece el YO en los paréntesis, explica o enlaza escenas y hechos concretos. Esa una de las partes novedo-





JUNTO A SU FAMILIA. Gonzalo Lema acompañado por sus familiares cercanos.

sas de la estructura de la novela, que tiene otro acierto: evita la superposición de planos o, mejor, los sustituye con precisión usando un “puente” que explica una historia diferente a la contada antes, pero que se desarrolla al mismo tiempo. Al evitar los *flashback* la obra adquiere un formato longitudinal fácil de leer.

DIÁLOGOS

Todos los que escribimos sufrimos cuando hay que imaginar diálogos, no siempre se lo puede dominar. Los de *Yo* de Lema diferencian bien la pertenencia de grupo. Unos son los diálogos en la chiche-ría mizqueña de doña Valica y otros los de los bares cochabambinos que frecuenta el Cabezón y más pulidos los que salen de las bocas de sus personajes ciudadanos, sobre todo el del marxista que pretende a Beatriz, madre del Cabezón.

EL LECTOR

Una de las razones para escribir es la seducción. Y para seducir al lector hay que ser honesto, es decir, la historia no debe considerar al lector como a un tonto, lo debe seducir con una historia creíble donde los personajes cobran vida y enamoran al lector hasta poblar sus sueños.

La novela de Gonzalo es desde ese punto de vista impecable, por seductora. Las novelas que son una fantasía, una mentira hecha verdad, fáciles de creer, cobran vida y se vuelven realidades en la cabeza del lector.

Ahora bien, cada lector lee su propia novela. En mi caso, encuentro un parecido, sobre todo en los personajes con la novela *Jakobsböckerna* (Los libros de Jakobo) de la Nobel polaca Olga Tokarczuk donde aparece Jakobo, un personaje como el kallawayaya Poma y/o el Cabezón. Un salvador, un sabio o quizá un hereje o un impostor.

LA HISTORIA

No quiero referirme a la historia narrada por Gonzalo sino a la historia de Boli-



PRESENTACIÓN. El autor lee una breve reseña del libro que escribió.

via porque es por esas calles que transitan los personajes de *Yo*.

Comienza con la abulia de Mizque, sobre todo esa falta de voluntad de la patrona de aquella Bolivia feudal, que pierde a su hombre en la guerra del Chaco, así como pierde sus propiedades con la Revolución del 52.

La novela transcurre también por las épocas del barrientismo, la guerrilla que bien pudo ubicarla en Teoponte, pero el escritor la sitúa en la sierra peruana donde alguna vez campeó Sendero Luminoso. Y la presencia del Cabezón, que no sabe por qué está allí.

Los personajes pueblan luego el neoliberalismo que plantea la capitalización y el emprendimiento empresarial como panacea de la democracia, época en que se confunden los términos democracia y capita-

lismo. Todavía hoy sin separación posible.

Gonzalo Lema es un escritor que nunca olvida la sociología del escenario donde actúan sus personajes. En *Siempre fuimos familia* es la metáfora de Cochabamba como *Hola mi amor* es la novela de Villamontes. *Yo* es la novela de las dos Bolivias. La del kallawayaya y la del Cabezón. Dos personajes que pueblan el mismo pellejo.

CONCLUSIÓN

Yo es una novela que produce ganas de discutir Bolivia y su futuro, pero también es el permanente desafío del yo frente al nosotros. El primero tan liberal y el segundo tan socialista.

Lo interesante de la novela es el planteamiento: no hay yo sin el nosotros o no hay nosotros sin el yo.

El yo de Elvira Prudencio frente al nosotros de la provincia de Mizque o la comunidad de Charazani.

El yo del Cabezón y el nosotros de la familia que se resuelve no con la política, ni con las hojas de coca sino con el psicoanálisis.

El yo del amor, Elvira y Beatriz buscan afanosamente el nosotros de la pareja y de los hijos.

El yo de María que vence ante el nosotros de la comunidad kallawayaya, pero muere en el nosotros del convento.

El epílogo es el anuncio de un hijo que reafirma el nosotros que necesita Bolivia y que hoy está enfrentada por dos YOES, el de Poma y el del Cabezón.

Léanla, estoy seguro de que ustedes sacarán otras conclusiones.

¡Gracias Gonzalo Lema!

DIEZ CANDIDATAS VAN POR LA CORONA DE REINA DEL CARNAVAL 2023

ELECCIÓN. El carnaval más largo de Bolivia comienza con varias actividades en Cochabamba, entre las que resalta la designación de la soberana de la fiesta.



SONRIENTES
Las candidatas
junto a la
Reina del
Carnaval 2022.

Texto: Redacción Oh!
Producción: Roberto Aranibar
Fotografía: Raúl Ramírez

Música, folklore y belleza son los elementos que hacen del Carnaval una de las fiestas más esperadas en el mundo. En el caso de Cochabamba, la celebración es la más larga de Bolivia por lo que una de las primeras activida-

des es la elección de la Reina y la Ñusta del Carnaval de la Concordia 2023.

Para esta edición, se inscribieron diez representantes de las fraternidades que participarán del Carnaval de la Concordia.

Valeria Lazarte Medrano (Fraternidad Folklórica y Cultural Tinkus San Simón), Mara Luz Pastor Maldonado (Morenada Central San Miguel de Tiquipaya), Natalia Fernanda Soliz Morales (Fraternidad Caporales San Simón), Anabel Rojas Ferrufino (Fraternidad Artística Cultural Salay Cochabam-

ba), Angie Micaela Mendoza Morales (Fraternidad Sol Chaqueño San Simón), María Fernanda Arispe Calvi (Fraternidad Tinkus Sunqu Suwas), Alexandra Gabriela Rocha Quiroz (Fraternidad Mi Viejo San Simón), Noelia Aguilar Canaviri (Salay Bolivia), Dayana Balboa Guzmán (Fraternidad Folklórica Artística y Cultural 100 % Salay) y Kenia Almanza (Fraternidad Artística y Cultural Salay San Simón) son las concursantes del evento que se realizará el próximo 27 de enero en el Gran Salón del Hotel Cochabamba.

El evento

Con un espectáculo de música y mucho baile, las fraternidades acompañarán a sus soberanas que buscan la ansiada corona.

Sergio y Rigo, Alioth Vargas, los Hermanos Rodríguez, el cuerpo de baile de Henry Suárez y Octavia se presentarán en esa noche inolvidable.

El jurado estará compuesto por reconocidos bailarines y coreógrafos, comunicadores sociales y expertos en belleza que elegirán a la reina que representará a los cochabambinos, su carnaval, su cultura y tradición.





SOBERANA.
Alejandra
Quintanilla,
Reina del
Carnaval de la
Concordia 2022.



PSICOLOGÍA. Abrir la ventana por la mañana y descubrir que el día es gris y lluvioso nos genera cierto desánimo y apatía. Una psicóloga nos explica por qué nos ocurre esto y cómo lidiar con ello.

ASÍ AFECTA EL CLIMA A NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO

📍 | Texto y Fotos: EFE

El tiempo atmosférico influye en nuestro estado de ánimo. “Las investigaciones concluyen que, de hecho, puede tener un impacto significativo en nuestra salud mental”, señala Inmaculada del Olmo Díaz Cano, psicóloga en Espacio Cuarto de Contadores, centro de psicología y logopedia de la provincia de Madrid. En este sentido, la especialista indica que la luz “es un factor clave de influencia en nuestro sistema nervioso, ya que ayuda a regular los niveles de melatonina (hormona relacionada con el sueño) y de serotonina (hormona relacionada con el estado de ánimo). Así, durante los meses de verano, cuando hay más horas de luz solar, es más común que las personas se sientan más alegres y enérgicas. Además de que se trata de una época de vacaciones y de más actividad al aire libre. Sin embargo, durante los meses de invierno, es más habitual que se sientan más deprimidas y cansadas”.

Pero, además de la luz, hay otros factores climáticos que pueden tener su impacto en nuestro estado de ánimo. “El calor puede causar fatiga y el frío puede producir estrés. Asimismo, la humedad y la lluvia pueden tener un efecto negativo en el estado de ánimo, ya que pueden hacer que nos sintamos incómodos y decaídos”, detalla Del Olmo.

La psicóloga subraya que para comprender por qué nos afecta el tiempo, hemos de tener en cuenta la evolución de nuestra especie. “Somos seres que se han ido adaptando genéticamente, desde que éramos primates, y que, si bien nuestro cuerpo ha ido cambiando, también lo ha hecho nuestro cerebro. No debemos olvidar de dónde venimos”, comenta.

La especialista recuerda que los animales tienen temporadas largas de reposo, ya que su cerebro interpreta que cuando hace frío comienza la época de hibernación. “En nuestro caso, el cerebro humano, para adaptarse de la mejor manera posible, lo que hace es sincronizar con el entorno. Es decir, nos regulamos en base a lo que nuestro cerebro percibe del exterior gracias a los sentidos, por ejemplo, luz, calor, frío, etc. De esta manera, si apenas hay luz solar, el cerebro percibe que la mejor forma de sintoni-



CONSECUENCIAS.
El calor puede causar fatiga.

zar con el clima en ese momento es a través de la producción de melatonina para que estemos en reposo. La melatonina es una hormona reguladora del sueño, que contribuye a la sensación de cansancio y somnolencia. El cuerpo interpreta que, cuando hay días grises o lluviosos, tenemos que estar ‘hibernando’”, explica.

LOS RITMOS CIRCADIANOS

Del Olmo expresa que, una vez que sabemos qué factores son los que influyen en nuestro estado de ánimo como consecuencia del tiempo, podemos ir creando nuestras propias estrategias para reajustar nuestros ritmos circadianos de la forma más adaptativa posible.

Los ritmos circadianos son ciclos biológicos que tienen una duración cercana a las 24 horas del día. Se trata, por ejemplo, de la concentración en sangre de hormonas como la melatonina, de la temperatura corporal o del ciclo vigilia-sueño, entre

otros. Nuestro reloj biológico sincroniza estos ritmos con el medio externo.

Los especialistas del Instituto Nacional de Ciencias Médicas Generales de Estados Unidos explican que los relojes biológicos son dispositivos naturales que regulan el ciclo de los ritmos circadianos.

Se componen de moléculas específicas que interactúan con las células del cuerpo. “Casi todos los tejidos y los órganos contienen relojes biológicos”, aclaran. Además, hay un reloj principal que coordina todos los relojes biológicos de un organismo. “En los animales vertebrados, incluidos los seres humanos, el reloj principal es un grupo de unas 20 mil neuronas que forman una estructura llamada núcleo supraquiasmático o NSQ. El NSQ está ubicado en el hipotálamo”, precisan.

En este sentido, Inmaculada del Olmo indica que una buena forma de tomar el control de nuestro estado de ánimo es tratar de mantener una rutina regular de

PREDISPOSICIÓN. “El cuerpo interpreta que, cuando hay días grises o lluviosos, tenemos que estar ‘hibernando’”, explican.

sueño, es decir, intentar ir a dormir y despertarnos a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.

Otro modo es “aprovechar la luz solar lo máximo posible, saliendo a dar paseos al aire libre, especialmente durante las horas con más luz natural, para aumentar los niveles de serotonina. Además, mantenerse en forma haciendo ejercicio de manera regular es una buena estrategia para mejorar el estado de ánimo, especialmente si es al aire libre”, recalca.

Tampoco hay que olvidar la importancia de la dieta. Ésta debe ser “equilibrada, rica en nutrientes, para mantener regulados los niveles hormonales”, señala. Por último, la psicóloga recomienda “tratar de reducir el estrés con algunas técnicas de relajación para mejorar el estado de ánimo y sentirnos con mayor sensación de control de nuestro bienestar”.

Del Olmo subraya que el tiempo atmosférico puede afectar a nuestro estado de ánimo de varias maneras y es importante tenerlo en cuenta si nos sentimos ansiosos o deprimidos. Sin embargo, “el tiempo no es la única causa de los problemas de salud mental y hay muchos otros factores que pueden afectar a nuestro estado de ánimo. Por eso es importante considerar aspectos como la dieta, el ejercicio y las relaciones interpersonales y, en caso necesario, buscar ayuda profesional”, destaca.

AMBIENTES DISPONIBLES

- Eventos corporativos
- Conferencias de prensa
- Talleres y capacitaciones
- Reuniones de trabajo



Wi fi



Ecran



Data display



Los Tiempos

Informes al telf:
77900400

Los Tiempos

Cada día

somos más

únete a nuestra comunidad
y mantente informado.

www.lostiempos.com



lostiempos



LosTiemposBol



lostiemposbol



LosTiemposBol



@lostiemposbol



Los Tiempos