

OH!!

Los Tiempos
EN OTRA DIMENSIÓN

Cochabamba, Bolivia
28 de enero de 2024
N° 1287

Certamen

Coronas en juego: Miss Cochabamba, belleza con propósito. **Págs. 8-9**

Psicología

Del cálido abrazo de la empatía a la sutil trampa del narcisismo. **Págs. 10-11**

Destinos

La bella ruta a Toro Toro: recorrerla es un real disfrute. **Págs. 14-15**

PELIGRO SOBRE RUEDAS

A FONDO. El uso del celular al conducir, ya sea en auto, moto o bicicleta, se convierte en un peligroso hábito que crece diariamente, amenazando la seguridad vial y aumentando los riesgos de accidentes. **Págs. 4-5**

Multimedia



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



STAFF

Directores:

Luis Fernando Avendaño
Judy Rojas

Editora de OH!

Geraldine Corrales Arandia

Periodistas:

Cindy Romina Soliz Villegas
Rafael Sagárnaga (La Paz)

Fotógrafos:

Carlos López, Daniel James, José
Rocha y Hernán Andía

Diseño y fotocomia:

Rafael Sejas A. y Alison M. Salazar B.

mail: oh@lostiempos-bolivia.com

Gerente Comercial Nacional:

Yola Polo

Impresión:

Editorial Canelas S.A.

SEDE COCHABAMBA

PLAZA QUINTANILLA

• CASILLA 525

Cel: 591 76921995

Los Tiempos e-mail:
webmaster@lostiempos-bolivia.com
com

OFICINA REGIONAL SANTA CRUZ

AV. SEGUNDA # 4

COLINAS DEL URUBÓ

Cel.: 591 60706779

• 591 67792777

OFICINA REGIONAL LA PAZ

EDIFICIO CÁMARA DE COMERCIO

PISO 13, OFICINA 1303

AV. MARISCAL SANTA CRUZ

Telf.: 591 2 2357142 • 591

61793777

Fax: 591 2 2357142

Bolivia

SÍGUENOS EN:



Multimedia

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



EN EL PÓDCAST

Edmundo Paz Soldán Ávila, escritor y docente. Pódcast Los Tiempos Digital

Uno de los escritores más destacados a nivel nacional e internacional. Sus primeras publicaciones aparecieron en el suplemento literario Correo del periódico Los Tiempos. Con el tiempo su pasión por la literatura se agigantó hasta ser un referente destacado de la Nueva Literatura Latinoamericana. Edmundo pertenece a la generación latinoamericana de 1990, conocida como MacOndo e irrumpe con una nueva narrativa que formara parte de una pléyade de jóvenes escritores con una visión más independiente de los clásicos del boom latinoamericano.



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

Premios Óscar 2024

Imperdibles estrenos de
las favoritas en Bolivia.

Págs. 2-3



Interesante

Día del Croissant:
curiosidades del pan
clásico francés.

Pág. 16

Personaje

Javicho Soria, el
comediante que desata
carcajadas.

Pág. 12

CON OJOS DE MEDUSA



Ser feliz a pesar de la tormenta



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

¿No te ha pasado alguna vez que te encuentras tan enfocado en lo que quieres, que se te olvida lo que tienes?, la búsqueda de la felicidad se asemeja a navegar en aguas turbulentas. Aunque las tormentas amenacen con oscurecer nuestro horizonte emocional, la esencia de la verdadera felicidad reside en nuestra capacidad para encontrar la calma en medio del caos.

La vida, como una sinfonía, está compuesta tanto de notas alegres como melancólicas. Ser feliz a pesar de las tormentas requiere afinar nuestro ser emocional para apreciar cada matiz de la experiencia humana. En lugar de resistirnos a las adversidades, abrazamos la danza impredecible de la vida con valentía y aceptación.

La resiliencia emerge como el cimiento sobre el cual construimos nuestra fortaleza emocional. Al enfrentar los vientos huracanados de los desafíos, aprendemos a doblarnos sin rompernos. En este proceso, descubrimos que la verdadera felicidad no se encuentra en la ausencia de tormentas, sino en la habilidad de bailar bajo la lluvia de las dificultades.

Cultivar la gratitud se convierte en nuestra lámpara en la oscuridad. Enfocarnos en lo que sí tenemos, en lugar de lo que nos falta, ilumina nuestro camino interior. Cada pequeño destello de alegría se convierte en un faro que guía nuestra nave emocional hacia aguas más serenas.

El como veamos las cosas juega un papel crucial en nuestra capacidad para ser felices a pesar de las tormentas.

Observamos las nubes tormentosas no como obstáculos insuperables, sino como preludios necesarios para apreciar la luz del sol que sigue. El arte de cambiar nuestra mirada transforma la tormenta en una oportunidad de crecimiento y aprendizaje.

La conexión con otros seres humanos se erige como un refugio seguro en medio de la tempestad. Compartir nuestras experiencias, alegrías y penas con aquellos que amamos crea un tejido de apoyo emocional que nos sostiene cuando los vientos soplan con fuerza. En la interdependencia encontramos la fuerza para superar cualquier dificultad.

En última instancia ser feliz a pesar de las tormentas implica abrazar la vulnerabilidad como una expresión auténtica de nuestra humanidad. Reconocemos que la felicidad no es un estado constante, sino un viaje que abraza tanto los días soleados como los nublados.

¿Si hoy te encuentras amargado pensando, cuando va a cambiar esto?, te atoraras, sacúdete y enfócate en las cosas buenas de la vida, enfócate en lo que sí tiene valor. Muchos de nosotros al despertar esta mañana pudimos ver el sol, nuestros ojos lo vieron, la mayoría pudimos escuchar los pájaros, tenemos un techo sobre nuestra cabeza, tenemos oportunidades, gente a la cual amar, hay cosas buenas en nuestras vidas, no lo demos por hecho, no nos enfocemos tanto en la lucha, de tal manera que perdamos el regalo de este día.

No toda estación es primavera con flores hermosas, lindo sol, clima fresco, es una gran estación, pero no crecerá si se queda en la cosecha, debe haber estaciones para plantar, regar, dar mantenimiento, son estaciones muy importantes. Sin atravesar por este proceso no entraremos en la nueva estación y en lugar de frustrarte por las dificultades, ten una nueva perspectiva, esta estación nos prepara para la promoción.

Recuerda siempre que el invierno eternamente trae la primavera.

GUÍA

10 CONSEJOS
PARA EL INICIO
ESCOLAR

El inicio del año escolar puede ser un momento emocionante y desafiante tanto para los niños como para los padres. Te damos algunos consejos para apoyar a tus hijos durante este periodo:

1. Establecer rutinas sólidas:

Fomenta hábitos regulares de sueño, alimentación y tiempo de estudio. Crea una rutina matutina organizada para evitar prisas y estrés antes de ir a la escuela.

2. Preparar con anticipación:

Asegúrate de tener todos los suministros escolares necesarios. Prepara la ropa y mochila la noche anterior para evitar las prisas por la mañana.

3. Comunicación abierta:

Fomenta un ambiente donde tus hijos se sientan cómodos compartiendo sus preocupaciones y éxitos escolares. Establece una comunicación regular con los maestros para estar al tanto del progreso académico y comportamental.

4. Promover la independencia:

Incentiva a tus hijos a tomar responsabilidad por sus tareas y deberes escolares. Anima la resolución de problemas y la toma de decisiones independiente.

5. Crear un espacio de estudio adecuado:

Establece un lugar tranquilo y bien iluminado para que tus hijos hagan la tarea. Elimina distracciones, como dispositivos electrónicos no relacionados con el estudio.

6. Fomentar la lectura:

Lee con tus hijos y anímalos a leer por sí mismos. Mantén una variedad de libros en casa y visita la biblioteca regularmente.

7. Apoyar las actividades extracurriculares:

Incentiva la participación en actividades que interesen a tus hijos y fomenten habilidades sociales. Asegúrate de equilibrar las actividades extracurriculares con el tiempo necesario para la tarea y el descanso.

8. Promover la salud emocional:

Sé consciente de las señales de estrés o ansiedad en tus hijos y ofréceles apoyo. Enseña estrategias para manejar el estrés, como la respiración profunda o el tiempo de relajación.

9. Establecer metas realistas:

Ayuda a tus hijos a establecer metas académicas alcanzables y celebren los logros, independientemente de su tamaño. Enseña la importancia de la perseverancia y la paciencia.

10. Fomentar el amor por el aprendizaje:

Inculca la curiosidad y el amor por el aprendizaje. Muestra interés en sus actividades escolares y celebra sus logros académicos.

básic**OHs**
de la **semana****TENDENCIA
COQUETTE**

La tendencia coquette se refleja en la moda actual con prendas y accesorios encantadoramente femeninos, destacando la delicadeza y el encanto en cada detalle.

**ORGANIZACIÓN
CON ESTILO**

Con las agendas de Books, planificar tu día se convierte en una experiencia eficiente y organizada, brindándote la herramienta perfecta para estructurar tus actividades y alcanzar tus metas de manera efectiva.

**PLANTAS
PARA INTERIORES**

Las exquisitas plantas interiores de La Bolivianita deslumbran en sus encantadoras macetas, transformando cualquier espacio en un oasis verde lleno de vida y elegancia.

**CÓMODOS
DE VUELTA AL COLE**

Las mochilas de Tutto son la elección perfecta para la vuelta a clases, ofreciendo diseños funcionales que brindan comodidad durante todo el día, asegurando que los estudiantes lleven consigo todo lo necesario con estilo y confort.

**LA CIFRA
DE OH!****20**

personas han fallecido a causa de las inundaciones, desde noviembre de 2023 hasta enero de 2024.

**LABIOS
ROJOS E HIDRATADOS**

La fórmula de Nivea combina la intensa hidratación con una gama vibrante de colores, asegurando que tus labios luzcan radiantes y saludables durante todo el día.



Selección. Revisa esta lista de títulos disponibles en Netflix, Prime Video, HBO Max y más plataformas. La ceremonia de gala se realizará el 10 de marzo.

ÓSCAR 2024

LAS PELÍCULAS NOMINADAS, A UN CLIC

Texto: Redacción OH!
Infografías: Wilson Cauaya
Fotos: Internet

El pasado 10 de marzo, la expectación llegó a su punto álgido cuando la Academia de Artes y Ciencias Cinematográficas reveló la esperada lista de nominados para los premios Óscar 2024.

Este prestigioso evento, que reconoce lo mejor del séptimo arte, se prepara para celebrar las destacadas producciones del año.

Después de la entrega de los Globos de Oro y los Critics Choice Awards, la competencia se presenta más interesante que nunca, con varios títulos disponibles para el disfrute del público desde la comodidad de sus hogares a través de plataformas de streaming.

Este año, la película que acaparó la mayor atención en términos de nominaciones fue "Oppenheimer", con un total de 13 candidaturas. A su lado, destacan "Pobres criaturas", con 11 nominaciones, y "Killers of the Flower Moon", con 10. "Barbie" obtuvo ocho nominaciones; seguida por "Maestro", con siete, y "Anatomía de una caída", "Los que se quedan", "Zona de interés" y "American Fiction", todas ellas con cinco candidaturas cada una.

En el ámbito internacional, "La sociedad de la nieve", la película española que narra la tragedia de los Andes con la participación de actores argentinos y uruguayos, se destacó con dos nominaciones: Mejor Película Internacional y Mejor Maquillaje y Peinado. Por su parte, el filme chileno de comedia negra y terror, "El Conde", fue considerado para la categoría de Mejor Cinematografía.

La buena noticia para los cinéfilos y amantes de los premios es que, actualmente, se puede disfrutar en streaming de un total de 28 películas, incluyendo cortometrajes, de entre todas las nominadas a la ceremonia. Los servicios de video como Netflix, Prime Video, HBO Max, Star+ y Disney+ ofrecen un variado catálogo para que los espectadores puedan ponerse al día con las mejores obras del año. En salas cinematográficas como Cine Norte, Prime Cinemas y Cine Center (Revisa la infografía).

SORPRESAS Y POLÉMICAS

Como es tradición, las nominaciones no estuvieron exentas de sorpresas y polémicas. Una de las controversias más co-

NOMINADOS A LOS PREMIOS ÓSCAR 2024

FUENTE: Los Tiempos
 GRÁFICO: Los Tiempos, Wilson Cauaya



MEJOR DIRECTOR



LAS MÁS NOMINADAS

Oppenheimer	13
Poor Things	11
Killers of the Flower Moon	10
Barbie	8
Maestro	7



MEJOR ACTOR PRINCIPAL



MEJOR ACTOR DE REPARTO

- Sterling K. Brown (American Fiction)
- Robert De Niro (Killers of the Flower Moon)
- Robert Downey Jr. (Oppenheimer)
- Ryan Gosling (Barbie)
- Mark Ruffalo (Poor Things)

MEJOR ACTRIZ PRINCIPAL



MEJOR ACTRIZ DE REPARTO

- Emily Blunt (Oppenheimer)
- Danielle Brooks (The Color Purple)
- America Ferrera (Barbie)
- Jodie Foster (Nyad)
- Da'Vine Joy Randolph (The Holdovers)

MEJOR PELÍCULA



¿DÓNDE VER LAS CINTAS NOMINADAS AL ÓSCAR 2024?

FUENTE: Los Tiempos
GRÁFICO: Los Tiempos, Wilson Cahuaya



NETFLIX

- Maestro
- Rustin
- American symphony
- Nyad
- El Conde
- Nimona
- La sociedad de la nieve
- La memoria infinita
- El después
- La maravillosa historia de Henry Sugar

Apple TV+

- Killers of the Flower Moon

prime video

- Golda
- Oppenheimer (para alquiler)

Disney+

- Elementos
- Guardianes de la Galaxia Vol. 3
- Indiana Jones y el dial del destino
- Nai Nai and Wai Pó (proximamente)

HBOMAX

- Barbie
- Spider-Man: A través del Spider Verso

Paramount+

- The ABCs of Book Banning
- Mission imposible: sentencia mortal-Parte 1

STAR+

- Resistencia
- Flamin' Hot

YouTube

- Island in between
- The last repair shop
- Letter to a pig
- The barber of little rock
- Pachyderme

CINES DE BOLIVIA

- Pobres criaturas (ya disponible)
- Anatomía de una caída (1 de febrero)
- Vidas pasadas (1 de febrero)
- Los que se quedan (8 de febrero)
- Zona de interés (15 de febrero)



mentadas rodea a "Barbie", que, a pesar de lograr la nominación a "Mejor Película", no tuvo la misma suerte para su directora y protagonista. Greta Gerwig y Margot Robbie no fueron consideradas para las categorías de Mejor Directora ni Mejor Actriz Principal. Sin embargo, Ryan Gosling y America Ferrera fueron reconocidos en las categorías de Mejor Actor y Mejor Actriz de Reparto, respectivamente. Por otro lado, el cineasta español Juan Antonio Bayona celebró un logro significativo al obtener dos nominaciones por su obra "La sociedad de la nieve": Mejor Película Extranjera y Mejor Maquillaje y Peinado. Netflix también se llevó su cuota de reconocimientos con "Maestro", que obtuvo una nominación a Mejor Actor Principal por la destacada interpretación de Bradley Cooper, quien competirá contra Cillian Murphy por su papel en "Oppenheimer".

ORGULLO LATINOAMERICANO

Desde Latinoamérica hay buenas noticias, ya que no es usual contar con una fuerte presencia latinoamericana como la habrá este año en la gala que tomará lugar el próximo 10 de marzo de 2024. La travesía por este desfile de talento latinoamericano

inicia con Rodrigo Prieto, el destacado director mexicano de fotografía detrás de "Killers of the Flower Moon", quien ha obtenido una nominación merecida a Mejor Fotografía. Este filme sumerge a los espectadores en una experiencia única. En la categoría de Mejor Documental de Larga Duración, "La memoria infinita", dirigido por Maite Alberdi, se destaca tras su exitoso estreno en el Festival de Cine de Sundance en enero de 2023. Este conmovedor documental sigue la valiente lucha de Augusto Góngora y Paulina Urrutia contra el Alzheimer, convirtiéndose en el documental más visto en Chile tras su lanzamiento en cines. Es la segunda vez que la Academia considera a Alberdi, quien fue nominada en 2021 por "El agente topo".

En la categoría de Mejor Fotografía, "El Conde", una colaboración entre Netflix y el cineasta chileno Pablo Larraín, se presenta como una oscura sátira que reinterpretará al dictador Augusto Pinochet

como un vampiro haziendo de su inmortalidad. La trama se centra en dinámicas familiares y codicias desatadas. El reconocimiento recae en el director de fotografía estadounidense Edward Lachman. Chile compite con dos nominaciones en los Óscar 2024, enfrentándose a títulos de renombre como "Killers of the Flower Moon" de Martin Scorsese, "Maestro" de Bradley Cooper, "Oppenheimer" de Christopher Nolan y "Pobres criaturas" de Yorgos Lanthimos. Bajo la dirección del destacado cineasta español J. A. Bayona y respaldada por Netflix, "La sociedad de la nieve" se alza con dos nominaciones a los Premios Óscar: Mejor Película Internacional y Mejor Maquillaje y Peluquería. Este filme, que cuenta con el apoyo de un equipo multidisciplinario uruguayo, argentino y chileno, relata la trágica odisea de los sobrevivientes del vuelo 571 de la Fuerza Aérea Uruguaya en 1972, con un reparto liderado por los talentosos Enzo Vogrincic, Matías Recalt y Agustín Pardella. Con el respaldo de la crítica, que le otorga un impresionante 90 por ciento de aprobación en Rotten Tomatoes, esta obra busca redimirse tras su paso por los Globos de Oro.

¿DÓNDE VER LA GALA DE LOS PREMIOS OSCAR 2024?

Los Óscares 2024 se llevarán a cabo el domingo 10 de marzo. La entrega de premios se hará en el Dolby Theatre de Ovation Hollywood, ubicada en la ciudad de Los Ángeles, Estados Unidos. Éste contará con la conducción del humorista Jimmy Kimmel, quien se encargó de esta labor con éxito ya tres veces: en 2017, 2018 y 2023. De todos modos, aún no se confirmó la lista de presentadores que lo acompañarán en la gala. El evento se transmitirá en vivo en todo el mundo y se podrá seguir vía streaming en Oscars.org y las plataformas digitales de la Academia. En Bolivia se podrá seguir la transmisión de la mano del canal TNT, donde se suele emitir la entrega de premios.

INFRACCIÓN. Usar el celular al conducir está prohibido en el municipio debido al peligro que presenta para el conductor y quienes lo rodean.

CELULAR Y CONDUCCIÓN UN HÁBITO MORTAL



PENALIZACIÓN

La penalización por la primera infracción conlleva una multa equivalente al 25 por ciento de un salario mínimo nacional, es decir, 590 bolivianos. En caso de reincidencia, la sanción se incrementa a 1.181, y en una eventual tercera violación, la multa alcanza el 100 por ciento, llegando a la cifra de 2.362 bolivianos.

Texto: Cindy Soliz
Fotos: Carlos López y Daniel James

En un miércoles típico de feria, el caos vehicular en el centro de la ciudad de Cochabamba se ve agravado por una alarmante práctica entre los conductores: el uso del celular mientras manejan. Según una reciente observación llevada a cabo por Los Tiempos, se revela que 6 de cada 10 conductores en horas pico del mediodía se encuentran distraídos por sus dispositivos móviles, con un énfasis particular en el transporte público.

La situación no mejora en la zona norte, donde, en la rotonda de la plazuela Quintanilla, 3 de cada 10 automovilistas también son culpables de esta peligrosa práctica. En este caso, la proporción está sesgada hacia los conductores de autos particulares. Similar escenario se repite por la noche en la concurrida avenida América y Villarroel, donde conducto-

res, entre transportes públicos y privados, se ven afectados por la distracción de este artefacto.

El tiempo de observación fue de aproximadamente una hora en cada caso.

Varios pueden ser los motivos, cada vez más habituales: desde la búsqueda de ubicaciones hasta la revisión de mensajes de texto, el envío y recepción de audios en WhatsApp, la revisión de redes sociales o el cambio de música. Incluso, se ha notado la preocupante tendencia de algunos influencers que graban historias y/o realizan transmisiones en vivo para interactuar con sus seguidores mientras conducen, contribuyendo aún más al peligro en las calles.

A pesar de que este hábito está prohibido en Cochabamba desde mayo de 2016, mediante la Ley Municipal No 0086/2015, la práctica persiste. La Dirección de Movilidad Urbana del Gobierno Autónomo Municipal de Cochabamba es la encargada de hacer cumplir esta normativa. La ley establece claramente que queda prohibido el uso de equipos de comunicación, trans-

misión de datos y otros dispositivos similares mientras se conduce cualquier tipo de vehículo motorizado, salvo en casos específicos como encontrarse estacionado en lugares permitidos o detenido por desperfectos mecánicos.

Las sanciones establecidas incluyen multas del 25 al 100 por ciento de un salario mínimo nacional. Algunos oficiales de la división de Tránsito admiten que no tienen la potestad de multar directamente por el uso del celular, pero se enfocan en controlar todas las faltas y sanciones que cometen los “malos conductores”.

La falta de cumplimiento y control es evidente, ya que, hasta el cierre de esta edición, Los Tiempos no obtuvo respuesta del director de Movilidad Urbana, Hever Rojas Claros, sobre las cifras correspondientes a la gestión 2023 en relación con las personas que infringieron la ley. Según el decreto municipal, la Alcaldía tiene la responsabilidad de elaborar una base de datos de los conductores infractores para su publicación en diversos medios de comunicación.

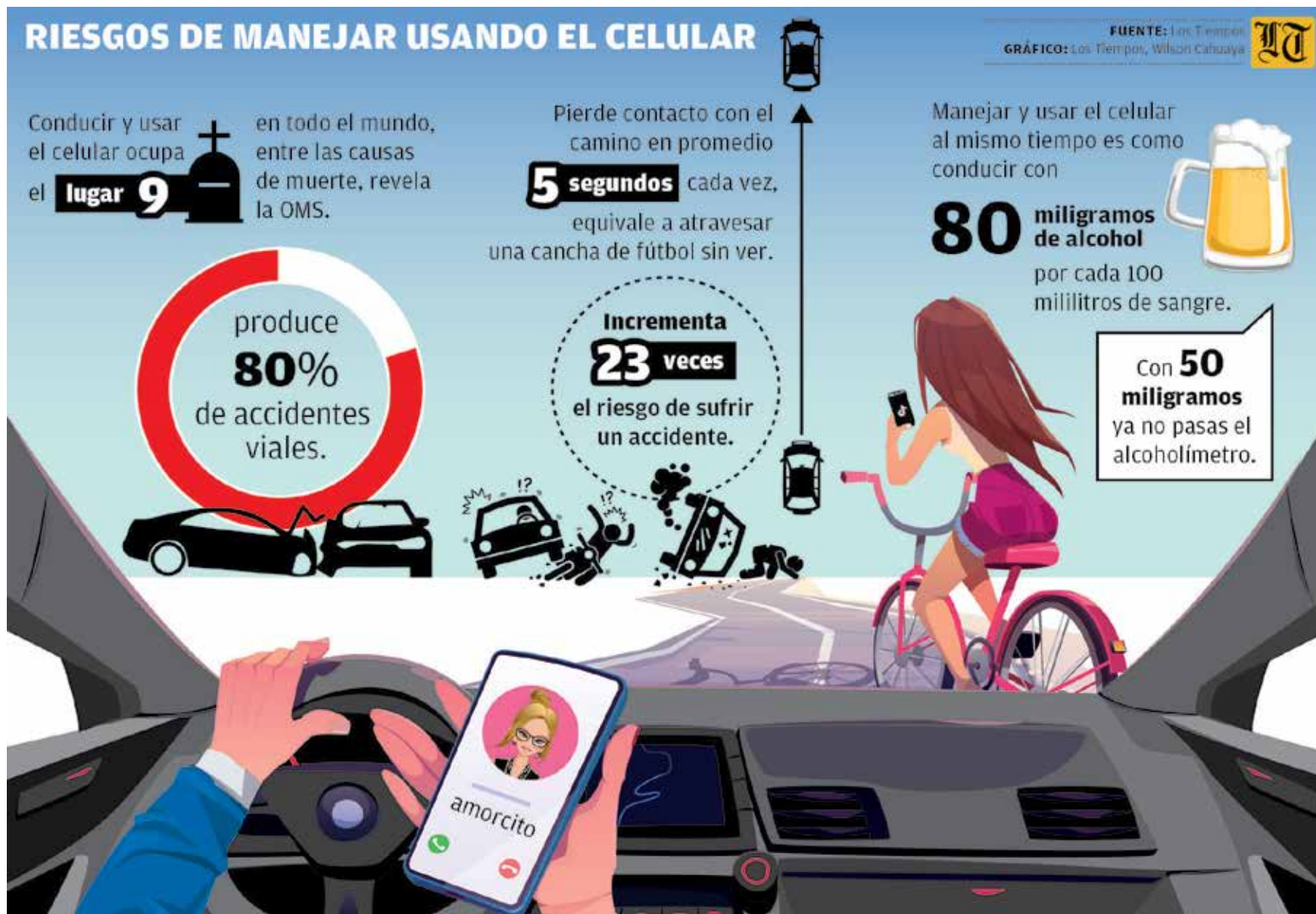
En un sondeo adicional realizado por Los Tiempos, se descubrió que la mayoría de los conductores no está al tanto de esta ley. Aquellos que reconocen conocer la normativa y admiten haber utilizado el celular justifican su acción alegando necesidad de ubicación, siendo este un argumento especialmente recurrente entre los conductores de taxi, como los pertenecientes a InDrive.

Por otro lado, es evidente que el uso del celular entre los conductores de motos, especialmente aquellos dedicados al servicio de delivery, ha experimentado un preocupante aumento en los últimos años, exacerbando aún más los riesgos en las caóticas calles de Cochabamba.

LOS RIESGOS

Usar el móvil mientras se conduce incrementa en 23 veces el riesgo de sufrir un accidente, ya que esta actividad involucra las tres formas de distracción existentes:

- Distracción visual: los ojos se cen-



tran en la pantalla del smartphone.

- Distracción cognitiva: la mente está ocupada pensando en el contenido del mensaje.

- Distracción manual: los dedos se ocupan tecleando los caracteres.

Los accidentes más comunes asociados con estas distracciones incluyen salidas de la vía, colisiones por alcance y atropellos, destacando los peligros físicos que implica el uso del celular al volante.

PEATONES Y CICLISTAS

Aunque comúnmente se asocia el uso de celulares mientras se conduce con riesgos para peatones y ciclistas, la peligrosa práctica también afecta a esta población. Estudios recientes subrayan que el uso de teléfonos móviles puede provocar lesiones durante la marcha. Wayne Giang, profesor adjunto de Ingeniería en la Universidad de Florida, advierte sobre la "ceguera por falta de atención" que puede generar el ajuste de movimientos al caminar y utilizar el teléfono simultáneamente.

Según Giang, los peatones que utilizan sus teléfonos mientras caminan reducen su velocidad en un 10 por ciento, evidenciando cómo esta distracción influye en el comportamiento peatonal. Incluso el uso del celular montado en bicicletas, aparentemente un malabar imposible, es una realidad.

Christian Funes, miembro de Masa Crítica Cochabamba, consciente de los

riesgos, evita el uso del celular mientras pedalea. Reconoce el impacto en la concentración y seguridad, abogando por medidas como soportes para teléfonos con manos libres. Aunque no ha enfrentado situaciones peligrosas, destaca la importancia de educar sobre los riesgos asociados con esta práctica.

¿CÓMO MANTENERSE A SALVO?

La primera medida es la eliminación total del uso de celulares mientras se conduce. Además, se subraya la necesidad de respaldar y difundir campañas de concienciación, así como de sostener conversaciones con familiares y amigos sobre este tema incómodo pero crucial, esencial para prevenir pérdidas humanas y siniestros graves.

A pesar de los avances normativos en esta materia, es crucial promover mejoras en su aplicabilidad y tomar medidas efectivas a nivel municipal. La creación de centros específicos de denuncias se vislumbra como una iniciativa beneficiosa.

En un contexto más amplio, se destaca el papel activo que deben desempeñar las organizaciones internacionales, Gobiernos, sociedad civil y empresas. Adoptar medidas similares a las instrucciones emitidas por el Secretario General de las Naciones Unidas en 2010, que prohíben el uso del celular mientras se conduce y abordan otros factores de riesgo, se presenta como una acción necesaria.



COCHABAMBA. Conductores usan su teléfono móvil mientras conducen.



EN CUATRO VERSIONES.

Entre 1883 y 1910, con óleo, tintas y litografías, el noruego Edvard Munch realizó esta obra tensa, oscura y perturbadora.



Edvard Munch

El noruego que pintó las emociones

Texto: Telam y Efe
Fotos: Internet

“La naturaleza no es solo lo visible para el ojo, también son las imágenes interiores del alma”, decía el noruego Munch, quien pintó su obra más famosa, “El grito”, antes de cumplir sus treinta años, en 1893.

Inspirador de emociones compartidas como los emoticones creados a partir de su famoso cuadro “El grito”, el célebre pintor noruego Edvard Munch mantiene invicta su presencia tan universal como los temas reflejados en sus pinturas y grabados sobre el amor, la angustia y la melancolía que siguen convocando miradas y relecturas a 80 años de su fallecimiento. “La naturaleza no es sólo lo visible para el ojo, también son las imágenes interiores del alma”, decía Munch, uno de los tres artistas noruegos modernos más conocidos en el mundo junto al dramaturgo Henrik Ibsen y el compositor Edvard Grieg.

Museos exclusivos, muestras permanentes y temporales, inmersivas, películas y la presencia de sus obras en grandes colecciones, marcan un derrotero que habilita mitos e historias sobre dolores existenciales como marco de una obra que más allá de lo expresivo permea los ciclos

tan humanos de la vida y la muerte. Aunque, también lo permanente y la vitalidad de los colores, como manifiesta la pintura “El sol”, colgada en el salón de actos de la Universidad de Oslo.

Luces y sombras, color y movimiento y la vida desde el dolor al amor pasando por el sexo y la soledad, la depresión, la angustia, la ansiedad, el alcoholismo y la genialidad, conforman su amplia paleta temática, como firma del retrato de una época. “Pintar me completa”, decía Munch.

A caballo entre dos siglos y figura bisagra entre el pujante e industrializador del XIX y un revolucionario y cambiante siglo XX, su mirada atenta sobre el mundo se convirtió en símbolo del sentir finisecular, y junto a Vincent van Gogh, se los señala como pioneros del expresionismo alemán.

Mundialmente conocido por “El grito” que representa a un hombre gritan-

do con las manos en los costados del rostro, el conocimiento sobre Munch parece detenerse en la obra maestra pintada

a los 30 años sin contemplar los años posteriores de trabajo ni la complejidad de la obra. Tal vez por eso, el año pasado, el parisino Museo de Orsay le dedicó la muestra “Edvard Munch. Un poema de vida, amor y muerte”, en coincidencia con el 160 aniversario de su natalicio, dando cuenta de esas concepciones del artista acerca de humanidad y naturaleza unidas por el ciclo de la vida.

“En su proceso creativo Munch creaba variaciones

del mismo motivo, versiones de un mismo tema”, caracterizaban. Así como el escritor corrige su texto, Munch elaboraba bocetos y variantes, e incluso volvía a pintar lo mismo para recuperar el vacío dejado por una obra vendida. Pero además de pintar y ser un gran retratista, incluidos sus numerosos autorretratos y fotografías, trabajó magistralmente el grabado.



EL BESO. Es una pintura al óleo sobre lienzo realizada en 1897.

La versión inaugural de “El grito” (1893) fue expuesta en Alemania, y en una de las cuatro versiones que realizó siendo la última de 1910, cuando escribió en lápiz sobre el cielo rojo: “Sólo podría haber sido pintado por un loco”. Sin embargo, la imagen concebida a partir de una experiencia en su país, fue realizada durante una estancia en Niza.

Para la versión de 1895 realizada en pasteles y vendida en 2012 por casi 120 millones de dólares —la única en manos privadas— Munch escribió en el marco con pintura de color rojo sangre el poema que lo había inspirado un año antes durante un paseo con amigos en las colinas de Oslo, con la puesta de sol y un cielo rojo como la sangre que lo dejaron “temblando de angustia” y sintiendo “que un inmenso grito infinito recorría la naturaleza”.

Con el tiempo, el cuadro “se convirtió en el símbolo de la angustia universal”, y según Peter Olsen, descendiente del que fuera amigo y mecenas de Munch, quien vendió el cuadro, “muestra el momento escalofriante en el que el hombre se da cuenta de su impacto sobre la naturaleza y los cambios irreversibles que ha provocado”.

El cuadro fue parte de la secuencia narrativa conocida posteriormente como “El friso de la vida”, que presentó el artista invitado por la Asociación de Artistas de Berlín en 1893. Una muestra que fue sus-

ARTE. El célebre pintor noruego de “El grito” sigue siendo una fuente universal de emociones en sus obras sobre amor y angustia, dejando un legado perdurable incluso 80 años después de su fallecimiento.

pendida a una semana de su apertura y le dio mucha publicidad.

La narración de Munch exploraba el amor, la ansiedad y la muerte, y “El grito” respondía al “clímax final del ciclo del amor”, un ciclo compuesto por “la llamada del amor con la obra ‘La voz’, sus aspectos de placer en ‘El beso’, dolor con ‘Vampiro’, misterio erótico en ‘Madonna’, la culpa con ‘Cenizas’ y por último la ‘Desesperación’”, explicaba la casa de subastas Sotheby’s.

“En una imagen, Munch inicia el gesto expresionista que alimentará la historia del arte a lo largo del siglo XX y más allá”, sintetizaban.

UNA SALUD FRÁGIL Y LA PASIÓN POR EL DIBUJO

Munch nació el 12 de diciembre de 1863 en Løten, y falleció de neumonía el 23 de enero de 1944 en Ekely, cerca de Oslo, donde pasó sus últimos años que culminaron en tiempos de la ocupación alemana de Noruega durante la Segunda Guerra Mundial.

La suya no fue una vida sencilla. Hijo de un padre médico castrense, estricto y religioso y luego depresivo, tuvo cuatro hermanos. La madre falleció de tuberculosis siendo él un niño, al igual que su hermana mayor Sofía a sus 15 años, a la que adoraba. Estas muertes, sumadas más adelante la de su padre, lo marcarán para toda la vida.

Con una salud frágil, su pasión fue el dibujo. Inició por mandato paterno estudios de ingeniería en Christiania (la actual Oslo), matriculándose en 1880 en la Real Escuela de arte y diseño. Participó del ambiente bohemio burgués de la época y conoció hacia 1884 al escritor anarquista Hans Jaeger, quien le sugirió “pintar tu propia vida” tras las críticas recibidas en 1885 por “La niña enferma”, un cuadro que significó además para el artista, la ruptura con el impresionismo.

“Empecé como impresionista pero durante los tremendos conflictos espirituales y vitales de la época de la bohemia, el impresionismo no me daba suficiente expresión. Me vi obligado a buscar expresión para lo que se movía en mi ánimo”, reflexionaba Munch.

En 1885 tiene su primera aventura amorosa tras conocer a la casada Milly Thaulow, viaja por tres meses a París, ciudad donde se siente atraído por los pintores postimpresionistas y el sintetismo (como el de Paul Gauguin). Su obra vira hacia el simbolismo pintando su visión interna de las cosas.

En 1889 realiza su primera exposición individual en Oslo y recibe una beca para estudiar en París, donde se quedará hasta 1892. Es la última vez que ve a su padre. Luego, en Alemania se inicia en el grabado, con el cual experimenta dándole mayor libertad y copias. En 1898 conoce a Mathilde Larsen, Tulla, relación que termina en 1902 en una pelea, y después conoce a la que fuera su amiga y amante, la violinista Eva Mudocci.

Si en la década de 1890 el pintor explora

sentimientos internos y experiencias personales, en el nuevo siglo “moderno” con una Europa de “nuevas tecnologías, medios de comunicación de masas, transporte de alta velocidad y vida urbana” — como destaca el Museo Munch en su biografía — estas previas parecen anticuadas, lo que lo hace buscar formas de expresar “este nuevo mundo”. También 1902 es el año en que Munch presenta la secuencia completa de imágenes del Friso de la Vida en Berlín.

Sus crisis nerviosas sumadas al alcoholismo, dicen, lo llevaron a internarse en el sanatorio de Copenhague del Dr. Jacobsen (1908)

unos meses. Recuperado, vuelve a Noruega al año siguiente, y entre 1909 y 1916 el reconocido artista trabaja en la decoración del salón de actos de la Universidad de Oslo, cuyas pinturas de gran formato “están llenas de vida y energía”.

A partir de 1916 llevó una vida solitaria en su casa de Ekely. Continúa trabajando



EDVARD MUNCH. Pintor de la angustia, del miedo, de la enfermedad y de la muerte. Falleció en enero de 1944.

jando sobre lo que observa en su entorno, el paisaje, el jardín, los animales, y los retratos de sus perros, y se sigue fotografiando y autorretratando.

En 1940, sin haberse casado por miedo a transmitir enfermedades que se creían hereditarias, entre otras cuestiones, escribe su testamento legando a la ciudad de Oslo sus obras, preservando de este modo su memoria.

Su figura se proyecta firme en el moderno Munch-Museet de Oslo con sus 13 pisos y 26.313 metros cuadrados inaugurado en 2021, que atesora la colección de más de 26 mil obras de arte que incluyen 1.200 pinturas y 7.050 dibujos y bocetos, además de 9.800 objetos personales de Munch, entre textos, cartas, fotografías y herramientas, donados por el artista a la ciudad. Este museo que suplanta el creado en 1963 rescata su figura y mantiene vivo su legado.

En cuanto al cine, se destacan “Edvard Munch” (1974) del británico Peter Watkins que pone en contexto la sociedad en la que nació el artista en una Oslo de 135 mil habitantes, traba-

jo infantil y prostitución legalizada, y más allá de los numerosos documentales y capítulos televisivos, la reciente “Munch” (2022) dirigida por Henrik M. Dahlsbakken aborda esa vida entrelazada en el arte, la lucidez, el amor y la muerte, pero también la vida.

Munch sigue vigente en muestras y películas Bajo el título “Goya y Munch: Profecías modernas”, hasta mediados de febrero el Museo Munch de Oslo ubicado en la capital noruega le dedica una muestra al diálogo atemporal entre dos artistas que retrataron los horrores de la guerra, mientras que en abril presentará una colectiva titulada “Edvard Munch Horizons” sobre tendencias artísticas entre 1880 y 1950.

Luego, el espacio consagrado a uno de los máximos artistas noruegos presentará una exposición dedicada a las infancias bajo el nombre “La habitación de Sophie”, entre marzo y agosto. Se trata de una

instalación inmersiva, una experiencia sensorial que transformará uno de los pisos del museo “en un enigmático paisa-

al arte gráfico de Francisco Goya, Félix Rops y Munch. “Su obra muestra a un individuo moderno luchando con su existencia”, apuntan sobre el artista noruego que “abrió el camino a la modernidad y al siglo XX con sus distorsiones expresivas”, y del cual poseen una treintena de grabados compuestos principalmente por litografías.

Conocido por pinturas como “El beso”, “Vampiro”, “El día después”, “Madonna” y “Pubertad”, entre otras, Munch es también muy convocante en las subastas: más allá de ese gran récord de 2012 para de “El grito” realizado en pasteles, en 2016 — y también en Nueva York — se subastó la pintura “Las chicas del puente” (1902) alcanzando los 54,4 millones de dólares, cuando previamente había sido vendida por 7,7 millones de dólares en 1996 y por 30,8 millones en 2008.

Ahora, una nueva subasta tendrá lugar en Sotheby’s de Londres el 1 de marzo cuando se ponga a la venta la pintura “Dance on the Beach” (“Danza en la playa”) realizada entre 1906 y 1907, por la que estiman alcanzar entre 15 y 25 millones de dólares.

El lienzo es un colorido cuadro de más de cuatro metros de ancho que presenta varios personajes bailando en el corazón de un espacio verde. La obra es parte de la serie de doce paneles diseñados para el teatro berlinés del célebre empresario teatral Max Reinhardt.

Pero también el cine lo recuerda como en la noruega “Munch” (2022) dirigida por Henrik M. Dahlsbakken, que retrata cuatro períodos de la vida del genial artista y se detiene en los conflictos y deseos que lo impulsan.

Se muestra a un Munch joven y anciano, los encuentros bohemios e intelectuales, los pensamientos, el paso por una clínica de salud mental en Copenhague tras una crisis nerviosa, e incluso un Munch pintando al aire libre como vino al mundo.

Introspectivo, el filme muestra a un Munch sintiendo la naturaleza o en sus sesiones terapéuticas, así como los complicados vínculos familiares y amorosos, deteniéndose crítica en ese capítulo que cierra la vida del artista: la mala relación con el nazismo que consideró su obra como “degenerada” — tal como con Gustav Klimt, entre otros — y lo suprimió de los museos alemanes, y luego noruegos durante la ocupación.

En el libro “Friso de la vida” que recopila algunos de sus escritos, que superan las 13 mil páginas, puede observarse una fotografía que lo muestra pintando en la playa de Warnemünde (Alemania) en 1907, junto a la vibrante y clara pintura “Hombres bañándose”.

“No quiero decir con esto que mi arte esté enfermo. Esa gente no comprende la esencia del arte y tampoco conoce la historia del arte. Al contrario, cuando pinto la enfermedad y el vicio supone un sano desahogo. Es una reacción saludable de la que se puede aprender y según la cual se puede vivir”, escribía también Munch.

BELLEZA COCHABAMBINA

Certamen. La sesión fotográfica para OH! tuvo lugar en el cuarto piso del Paseo Aranjuez. Dirigidas por Raúl Ramírez, 10 de las candidatas se lucieron en bikini, adelantando la gracia y el carisma que prometen desplegar en el escenario.



1. JULIANA BARRIENTOS GAIDRIKH
EDAD: 26 años
CARRERA: Bioquímica

“Busco representar a Cochabamba como una mensajera de esperanza, una defensora del medio ambiente y una creyente en el poder de la unidad. Aspiramos a un mundo donde la belleza no solo sea superficial, sino transformacional”.



2. JENNIFER VEIZAGA SEJAS
Edad: 25 años
CARRERA: Publicidad y marketing

“Más allá de ser un certamen de belleza, considero que podemos ser una voz de inspiración para las mujeres. Quiero inspirar a las mujeres a luchar por todo lo que quieren a pesar del miedo y las adversidades”.

Fotografía: Raúl Ramírez
Texto: Cindy Soliz
Producción: Revista OH!
Locación: El Cuarto by Paseo Aranjuez

El 2023 culminó con la presentación de las 11 candidatas que competirán para representar a Cochabamba en el certamen Miss Cochabamba de este año. Este evento, que cautivó al público cochabambino a lo largo de los años, promete sorprender una vez más, no pasar por alto ningún detalle y poner el máximo esfuerzo en cada actividad programada.

El objetivo central del certamen es encontrar mujeres integrares que encarnen no sólo la belleza física, sino, lo que es más crucial, la belleza interior. En un contexto donde la percepción de la belleza femenina ha evolucionado, se enfatiza la importancia de selec-

cionar representantes que no sólo sean físicamente atractivas, sino también empoderadas, inteligentes, empáticas y capaces de ser la voz de una sociedad que demanda apoyo.

La responsabilidad social es un pilar fundamental en la elección de las representantes, ya que se espera que estén comprometidas con causas sociales. En los últimos siete años, las candidatas y ganadoras del certamen han respaldado más de 67 causas sociales, y en esta edición se pretende continuar con esta labor altruista, apoyando 11 nuevas causas durante la gestión.

La presentación de las candidatas también ha sido destacada, con una sesión de fotos para la revista OH!, realizada en el cuarto piso de Paseo Aranjuez. Bajo el hábil lente de Raúl Ramírez, se capturaron imágenes impactantes de las 11 candidatas luciendo trajes de baño.

La gala final será el 2 de febrero en el Hotel Regina Resort.



3. ANABEL GUZMAN SALAZAR
EDAD: 25 años
CARRERA: Ciencias jurídicas y políticas

“(Miss Cochabamba) es una plataforma que nos ayuda a difundir e incentivar diferentes proyectos fusionando la belleza y el bien social, así mismo poder transmitir que las mujeres podemos ser líderes transformacionales y que tenemos la capacidad de lograr todos nuestros objetivos”.



4. NOELIA MAGNE
EDAD: 27 años
CARRERA: Diseñadora de modas

“Considero que la plataforma del Miss Cochabamba nos permite llegar, interactuar y ayudar a personas que necesitan apoyo. En mi caso, quiero transmitir, a aquellas mujeres que algún momento pasaron por un tipo de crisis en sus vidas y necesitan un apoyo, que siempre se puede salir de cualquier adversidad y llegar donde tú quieras llegar”.



5. GÉNESIS ADRIANA GAMÓN PARRA
EDAD: 23 años
CARRERA: Propaganda, publicidad y marketing

“Estoy aquí para romper estereotipos y demostrar que la belleza va más allá de las apariencias; quiero enviar un poderoso mensaje. Mostrarle al mundo que en la vida nada es imposible si trabajamos duro y creemos en nuestras capacidades”.



8. MAYERLING DANIELA TERCEROS ORTUÑO
EDAD: 31 años
CARRERA: Lingüística

“Quiero ser un ejemplo para todas las personas de que es posible diseñar una vida de ensueño; y con constancia, fe en uno mismo y disciplina, convertirse en la persona que uno anhela ser”.



6. KENIA BETHANY AGREDA QUINTA
EDAD: 23 años
CARRERA: Ingeniería comercial

“Para mí, ser Miss Cochabamba es representar con orgullo los valores y compartir las valiosas tradiciones de nuestra llajta. Mi deseo es inspirar a las personas a abrazar nuestra cultura, valorar nuestra diversidad, promover los valores y costumbres cochabambinas”.



9. GAHITA JIMENA ROJAS ORELLANA
EDAD: 18 años
CARRERA: Bioquímica y farmacia

“Quiero usar este medio (Miss Cochabamba) para que más gente me escuche, para que mis mensajes sirvan de inspiración y aportar a la transformación de mi sociedad con mis acciones , independientemente del resultado me siento orgullosa de mí, y de lo que estoy logrando hasta ahora”.



7. YULISSA FUENTES FERNANDEZ
EDAD: 27 años
CARRERA: Ingeniería industrial

“Mi participación en este evento va más allá de un sueño, es una misión de superación que voy trabajando desde hace tiempo cultivando mi autocontrol, mi disciplina y mi conocimiento para convertirme en un ser que aporte valor a mi amada Cochabamba en los tres pilares fundamentales para el ser humano: cuerpo, mente y alma”.



10. ADA FABIOLA UREÑA CARTAGENA
EDAD: 27 años
CARRERA: Comunicación social

“Desde pequeña, siempre quise representar a mi querida Cochabamba y al país para poder transmitir un mensaje. Me preparé para esto mucho tiempo y ser Miss o Srta. Cochabamba es una meta personal para demostrar a todos que sí se pueden cumplir tus sueños sin importar lo difícil que sea”.



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

SALUD MENTAL. ¿Cómo podemos detectar a estas personas en nuestras vidas y protegernos de sus posibles impactos negativos?

NARCISISMO

EL EGO DETRÁS DE UNA FALSA IMAGEN

Texto: Redacción OH! y agencias
Fotos: Archivo

No es necesario buscar muy lejos para encontrar a un narcisista. A diferencia de la percepción común, no todos ellos son líderes, celebridades o perso-

najes de alguna serie policiaca. Según el Dr. W. Keith Campbell, profesor de Psicología en la Universidad de Georgia (Estados Unidos), el trastor-

no narcisista de la personalidad afecta a entre el 1% y el 2% de la población.

El trastorno narcisista se manifiesta clínicamente cuando afecta las relaciones interpersonales, ya sea destruyendo matrimonios, arruinando negocios o desmoronando la confianza en el entorno laboral. Así lo describe Campbell y señala que el impacto negativo en la vida diaria es lo que distingue a quienes padecen este trastorno.

El narcisismo, sin embargo, no es exclusivo de aquellos que cumplen con los

criterios clínicos del trastorno. El Dr. Craig Malkin, profesor de Psicología en la Facultad de Medicina de Harvard, destaca que el 10% de las personas con los niveles más altos de este rasgo se definen a sí mismas como narcisistas. Esto sugiere que uno de cada diez individuos puede exhibir comportamientos narcisistas en algún grado.

Para comprender mejor a estos individuos, Malkin identifica tres tipos de narcisistas, cada uno con sus características distintivas. Los narcisistas mani-

¿CÓMO FUNCIONA LA ESTRATEGIA DE LA "PIEDRA GRIS"?

Se trata de una técnica para interactuar con personas manipuladoras y abusivas. Esto puede incluir personas con Trastorno Narcisista de la Personalidad o trastorno de personalidad antisocial, así como personas tóxicas sin un diagnóstico de salud mental. Esta estrategia implica convertirse en la persona más aburrida y poco interesante que puedas ser al interactuar con una persona manipuladora. Consiste en no reaccionar de forma emocional con independencia de cuál sea la interacción, dar respuestas cortas y concisas, no mostrar ningún tipo de emoción. Esto es, ser tan aburrida y poco estimulante como una piedra gris. Dado que las personas con personalidades manipuladoras se alimentan del drama, cuanto más aburrido te muestres, menos margen le darás a la persona manipuladora para manipuarte y controlarte.



fiestos desean constantemente sentirse superiores, mientras que los narcisistas encubiertos buscan destacarse al ser vistos como los más desafortunados o incomprensidos. Y los narcisistas comunitarios encuentran su singularidad al ser percibidos como los más serviciales en cualquier grupo.

Pero ¿cómo podemos detectar a estas personas en nuestras vidas y protegernos de sus posibles impactos negativos? Los expertos ofrecen cinco señales reveladoras.

1 ¿CON QUÉ TIPO DE NARCISISTA ESTÁS TRATANDO?

Malkin indica que los narcisistas manifiestos buscan sentirse superiores, mientras que los narcisistas encubiertos desean destacarse como los más desafortunados. Los narcisistas comunitarios buscan ser vistos como la persona más servicial del grupo.

2 ¿CÓMO TE SIENTES CON LA GENTE?

Sentir dudas sobre uno mismo después de interactuar con alguien puede ser un indicador de comportamiento narcisista. Las personas involucradas con narcisistas a menudo experimentan inseguridad y desconexión emocional.

3 ¿HAY EQUILIBRIO EN TU RELACIÓN?

Las relaciones saludables implican un intercambio equitativo de vulnerabilidades y atención. Los narcisistas, por su parte, pueden evitar compartir sentimientos genuinamente vulnerables y centrarse en mantener su propia sensación de singularidad.

4 ¿ES TU RELACIÓN REALMENTE CERCANA?

Malkin destaca que el narcisismo a menudo impide el desarrollo de relaciones cercanas y emocionalmente cálidas. En lugar de relaciones auténticas, los narcisistas pueden basar sus conexiones en la explotación, el derecho y la falta de empatía.

5 NO SEAS TAN DURO

Detectar a un narcisista puede ser difícil, ya que suelen utilizar encanto para atraer a los demás. Si te encuentras enredado en su red, no te culpes, señala Deborah Ashway, una consejera clínica de Salud Mental.

En última instancia, reconocer y protegerte de los narcisistas en la vida cotidiana es esencial para preservar tu bienestar emocional y mantener relaciones saludables. La clave radica en la conciencia y la comprensión de estas dinámicas para poder enfrentarlas de manera efectiva.

¿Crees que es hora de distanciar de un narcisista? Prueba la técnica de la piedra gris, un método para tratar con narcisistas en el que te interesas lo menos posible.

TEST RÁPIDO PARA EVALUAR EL NARCISISMO

Para determinar si poseemos rasgos narcisistas, podemos responder a una serie de preguntas de manera honesta. No hay respuestas correctas o incorrectas, simplemente se trata de evaluar los patrones de pensamiento y comportamiento. Este test rápido se basa en una escala ampliamente utilizada en la investigación psicológica, conocida como la Escala de Narcisismo de 9 Preguntas (NPI-9).

1. Autoevaluación del narcisismo

- a) ¿Sientes que mereces un trato especial en comparación con los demás?
- b) ¿Tienes la tendencia a exagerar tus logros y habilidades?
- c) ¿Te preocupa constantemente cómo te perciben los demás?

2. Relaciones interpersonales

- d) ¿Te resulta difícil reconocer los sentimientos y necesidades de los demás?
- e) ¿Sientes que los demás deberían admirarte o valorarte más?
- f) ¿Te molesta cuando los demás tienen éxito y tú no?

3. Comportamiento social

- g) ¿Tiendes a monopolizar las conversaciones y centrarlas en ti mismo?
- h) ¿Buscas activamente la atención y el reconocimiento en las redes sociales?
- i) ¿Te resulta complicado aceptar críticas o rechazo?

Evaluación de tus respuestas

Una vez que hayas respondido a las preguntas anteriores, es hora de evaluar tus respuestas. Recuerda, no se trata de juzgarte, sino de identificar patrones de comportamiento. Si has respondido afirmativamente a la mayoría de las preguntas, es posible que tengas rasgos narcisistas. Sin embargo, no te alarmes; el narcisismo existe en un espectro, y la mayoría de las personas tienen algunos rasgos narcisistas en cierta medida. Lo importante es ser consciente de ellos y trabajar en su manejo.

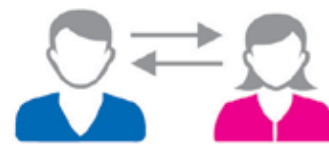
¿Qué se puede hacer si se tienen rasgos narcisistas?

Si te has identificado con algunos rasgos narcisistas, aquí tienes algunas recomendaciones para aumentar el autoconocimiento y tener relaciones más saludables. Al final repercutirá de una manera positiva tanto en ti como en los demás.

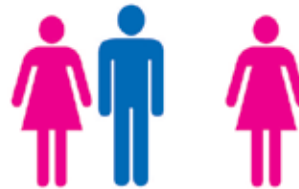
- Busca apoyo profesional, considera la posibilidad de consultar a un terapeuta o psicólogo para abordar tus patrones de comportamiento y trabajar en el desarrollo de una mayor empatía.
- Practica la empatía: trata de ponerte en el lugar de los demás y entender sus sentimientos y necesidades.
- Fomenta la autoaceptación trabajando en mejorar tu autoestima de manera saludable, sin depender exclusivamente de la aprobación externa.
- Escucha activamente.
- Aprende a aceptar la crítica.

ANATOMÍA DE UN NARCISISTA

FUENTE: sentido.com
GRÁFICO: Los Tiempos / Wilson Cahuaya



Incapaz de ponerse en los zapatos de su pareja y de validar sus sentimientos



Cuando es pillado siendo infiel, aplica el gaslighting con frases como: “son fantasías tuyas”



Revisa correos y chats de su pareja



Intenta protegerse de sus conflictos internos maltratando a otros



Sus escenas de celos son violentos y luego las lágrimas y los perdóname, pero la escena se repite.

CONSEJO DE CRIANZA PARA EVITAR LA PERSONALIDAD NARCISISTA

La psicóloga clínica Laura Villegas dice que eliminar los comentarios repetitivos sobre lo especial que son nuestros hijos y lo orgullosos que nos sentimos de ellos es el principal consejo de crianza para padres si se quiere prevenir una personalidad narcisista en los niños.

“Tal como se afirma en un estudio sobre las causas del narcisismo en los niños, lo más recomendable es que los padres cultiven una alta autoestima siendo afectuosos y apreciando a sus hijos pero sin decirles que son superiores a los demás. Expresar tu amor hacia tus hijos está bien, pero hacerles creer que son mejores que los demás sólo alimenta una personalidad narcisista en ellos y eso es precisamente lo que debes evitar”, señala Villegas.

Este consejo de crianza para padres incluye animarlos a participar de actividades en las que ayuden a otros. Así aprenderán que todas las personas somos valiosas y que no hay motivo para sentirse superior a otros. Además, compartir tiempo con otros realizando una actividad en común les enseñará a tus hijos a ser generosos.

“Por último, hay que tener en cuenta que el narcisismo infantil se combate haciéndole entender a los niños que sus acciones tienen un impacto en los demás y que deben tratar a la gente con amabilidad y respeto”, sostiene la psicóloga.

ENTREVISTA. El comediante revela su transición desde sus estudios en Comunicación Social hacia la comedia, destacando su humor sin límites, adaptabilidad y la promesa de shows únicos llenos de risas y reflexiones.

UN VIAJE AL HUMOR CON JAVICHO SORIA

📍 **Texto y fotos:** Carolina Argote

En un viaje entre risas y ocurrencias mediante una entrevista con la Revista OH! nos sumergimos en el mundo del comediante Javicho, un verdadero artista que ha convertido la comedia en su oficio y pasión. En este encuentro, exploramos desde sus influencias hasta los entresijos de su proceso creativo.

Javicho, en un principio, estudió Comunicación Social porque era lo que más se parecía a lo que él quería hacer, que era estudiar cine. De a poco y a manera de pasar el tiempo se fue dedicando y adentrándose al mundo de la comedia, lo cual consideraba "momentáneo".

El dilema surgió cuando contempló la posibilidad de entrar en definitiva al cine, ya que abandonar la comedia significaría dejar su fuente de ingresos. Un círculo vicioso en el que la necesidad de dinero se mezcla con el amor por el arte.

En cuanto a lo que se dedica actualmente, Javier confiesa que encuentra motivación en grandes comediantes mexicanos, mientras que en Argentina comparte risas con colegas destacados como Luciano Mellerá y la carismática activista Malena Pichot.

Antes de subir al escenario, nos comparte desde bromas sobre sacrificios de

corderos hasta la práctica de ejercicios vocales que lo ayudan a tranquilizarse porque, a pesar de la experiencia acumulada de todos estos años, siempre están presentes la adrenalina y los nervios.

La inspiración, ese combustible vital para todo cómico, la encuentra en la vida cotidiana, la familia y en los rincones más inesperados. El comediante nos sorprende al revelar que para sus futuras presentaciones está inmerso en la creación de un extenso material sobre la vida de Melgarejo, un personaje que promete hilaridad y reflexión a partes iguales.

Las notas en el celular y una libretita llena de apuntes enigmáticos son el tesoro del comediante, donde cada garabato es una semilla para futuras actuaciones. Además, comparte anécdotas de rutinas que generaron risas en diferentes lugares, desde Bolivia hasta Argentina y Colombia, ya que combinar culturas en la vida cómica es un desafío que demuestra la versatilidad del comediante para ajustarse a diferentes audiencias.

Rutinas sobre la experiencia de ser boliviano en Argentina y las hilarantes adaptaciones de películas dobladas al español son algunos ejemplos de gemas cómicas que han conquistado audiencias en distintos lugares.

También confiesa que, en esos momentos en que la reacción del público no es la que esperaba, la improvisación y salir por la tangente son clave, una montaña rusa emocional que en-



EN VIVO. Javicho, durante su visita a la redacción de Los Tiempos.

frenta con humor y autenticidad.

Pero ¿hay límites en el humor de Javicho? Aunque asegura no censurarse, destaca la importancia de elegir sabiamente y abordar temas polémicos con sensibilidad, asegurándose de no convertirse en el agresor, sino en el crítico de quienes ostentan el poder.

Para cerrar con broche de oro, el cómico comparte una anécdota única: actuar en una boda evangélica con la peculiar restricción de no hacer chistes sobre Jesucristo. La adaptabilidad del cómico se pone a prueba, explorando el delicado equilibrio entre autenticidad y respeto al público.

En definitiva, este viaje por el universo de Javicho nos deja con risas, reflexiones y la certeza de que la comedia es un arte que navega entre la irreverencia y la autenticidad, llevándonos a un lugar donde la risa se convierte en el vínculo universal que todos necesitamos.

Finalmente, invita a todo el público boliviano a sus shows que se realizan entre La Paz y Cochabamba aproximadamente cada tres

meses, prometiendo una noche llena de risas y nuevas rutinas. Con historias que van desde pinturas rupestres del Imperio Incaico hasta anécdotas personales,

Javicho promete un espectáculo único.



ALIMENTACIÓN. Se encuentra en alimentos como los frutos secos y las verduras. La falta de magnesio, común en quienes consumen alimentos procesados o abusan del alcohol, puede causar síntomas como fatiga y alteraciones cardiovasculares.

Magnesio



Mineral necesario en la dieta

📍 **Texto:** Europa Press
Fotos: Archivo

El magnesio es un mineral que juega un papel muy importante dentro de nuestro organismo. Ayuda, por ejemplo, a fabricar energía y proteína, o bien ayuda a mantener el funcionamiento de músculos y de nervios; pero realmente su importancia va mucho más allá porque participa en unas 300 reacciones bioquímicas que tienen lugar en el cuerpo.

“Es el segundo catión en abundancia tras el catión potasio que forma parte del líquido intracelular y lo encontramos principalmente en los huesos y en los músculos”, destaca Raúl Gómez Chamizo, profesor del Grado Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR) durante una entrevista.

Así, este experto detalla que los principales alimentos que son ricos en magnesio, porque sólo podemos obtenerlo a

partir de nuestra alimentación son: frutos secos (almendras, avellanas, nueces, pistachos); leguminosas (judías blancas, guisantes, garbanzos); verduras (espinacas, acelgas); cereales, y frutas. “El problema de algunos de estos alimentos es que contienen sustancias que disminuyen la biodisponibilidad del magnesio como los fitatos o los oxalatos”, sostiene.

Ahora bien, sí advierte que, para que el magnesio penetre en la célula, deberá ir acompañado de vitamina B6, que la encontramos en las sardinas, en el lenguado, en el plátano, en el pollo o en las nueces, por ejemplo.

¿CUÁNTO DEBEMOS INGERIR AL DÍA?

“Las ingestas recomendadas de magnesio oscilan entre 300 mg/día para la mujer, 350 mg/día para el hombre. En los niños todo depende de la edad: de 1-3 años, se aconsejan unos 170 mg/día; de 3 a 10 años, 250 mg/día, y a partir de 10 años y hasta los 18 años, de 300 mg/día; así como adolescentes 250 mg/día”, detalla el experto.

En este sentido, Gómez Chamizo indi-

ca que el magnesio participa en múltiples funciones dentro de nuestro organismo como la contracción muscular, la fijación del calcio, la respiración celular, el metabolismo de hidratos de carbono, la transmisión del impulso nervioso, a la vez que ejerce una acción protectora frente a los infartos, estimula el peristaltismo, disminuye la excitabilidad del sistema nervioso, mejora la secreción de melatonina y un largo etcétera de funciones. “Pero cabe recalcar su papel en la estabilización de la doble hélice de la cadena de ADN”, indica.

FALTA DE MAGNESIO

En este contexto, este especialista avisa de que la falta de magnesio podría darse en la población que basa su dieta en alimentos procesados, o que consume alcohol de forma habitual y en exceso. “La hipomagnesemia o déficit de magnesio da múltiples señales, entre ellas podemos nombrar: fatiga, agitación nerviosa, temblores, alteraciones cardiovasculares, o confusión”, sostiene.

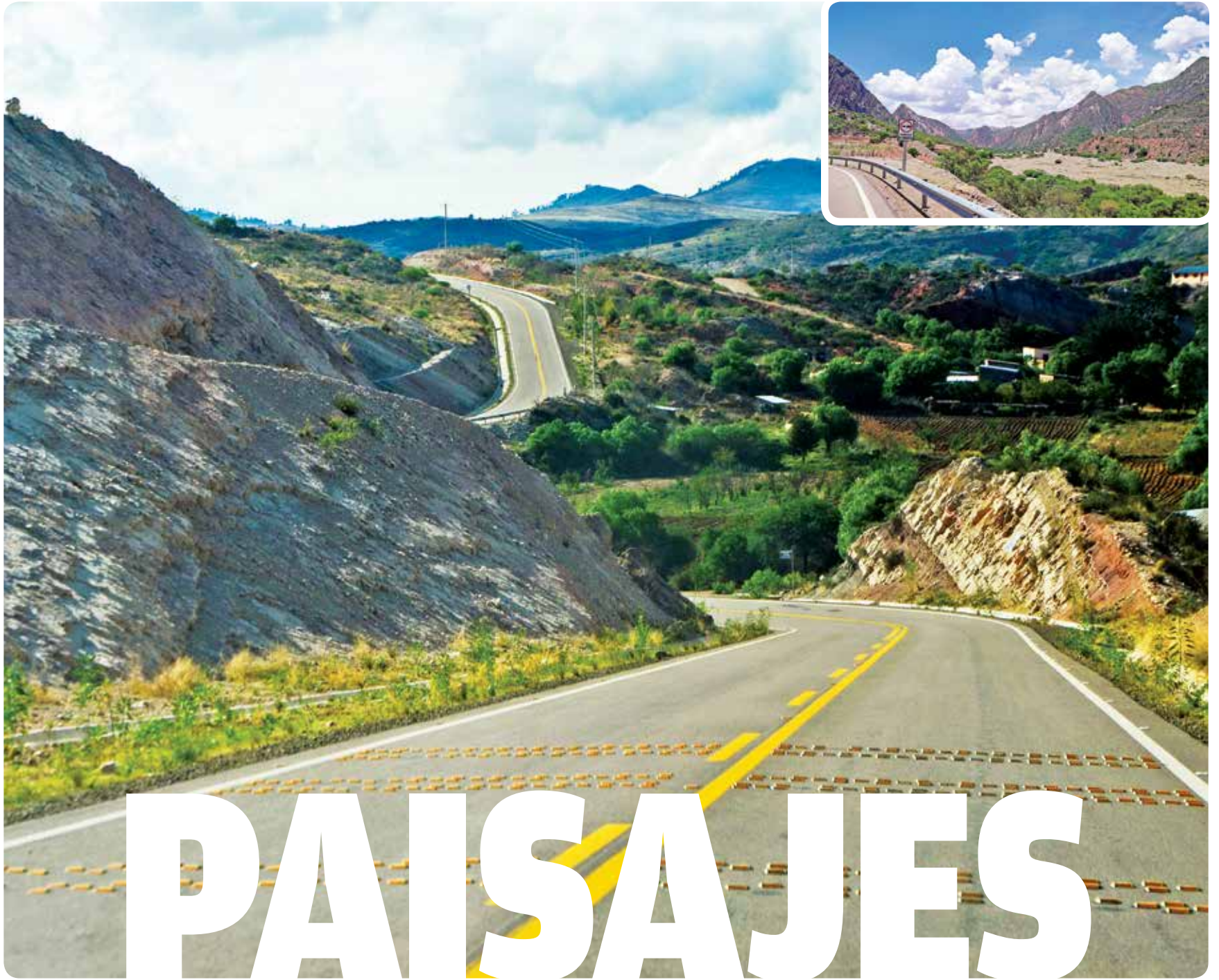
Considerando que las fuentes más ricas

en magnesio también son ricas en sustancias que inhiben su absorción se podría valorar, bajo recomendación del facultativo y nutricionista, la suplementación de magnesio, concluye el profesor.

MÚLTIPLES FUNCIONES

El magnesio participa en múltiples funciones dentro de nuestro organismo como la contracción muscular, la fijación del calcio, la respiración celular, el metabolismo de hidratos de carbono y la transmisión del impulso nervioso, a la vez que ejerce una acción protectora frente a los infartos, estimula el peristaltismo, disminuye la excitabilidad del sistema nervioso, mejora la secreción de melatonina y un largo etcétera de funciones.

DE TARATA A TORO TORO. La ruta que une Cochabamba con Toro Toro es impecable, con poco tráfico y rodeada de paisajes magníficos que justifican bien un viaje de menos de dos horas.



PAISAJES DESLUMBRANTES

Texto: Norman Chinchilla
Fotos: Daniel James

Muchose ha escrito sobre las maravillas del Parque Nacional Toro Toro y muy poco de los atractivos que puede tener la ruta entre Tarata y el punto más bajo de la ruta que conduce a Toro Toro desde Cochabamba, a menos de 110 kilómetros de la ciudad, y unos 20 kilómetros antes del parque, a dos horas de viaje.

Es una carretera que atraviesa al menos tres pisos ecológicos después de Tarata, que está a unos 40 minutos de viaje desde Cochabamba.

Hay muy pocas comunidades próximas a la vía o visibles desde ella. Aquí reina la naturaleza en todo su esplendor: accesible solo con la mirada en las paredes de roca viva que rodean las quebradas o sobresalen del declive de los cerros, o amable como para antojarse a una caminata en las lomas y depresiones cercanas.

A partir de Tarata el paisaje urbano se desvanece y aparecen sembradíos.

Luego no hay más campos de cultivo y las lomas, cerros y vallecitos se mues-



tran exhibiendo sus colores: ocre, bermejos de tonos variados, y el verde cambiante de la vegetación, también cambiante que cubre la superficie cortada por la franja del asfalto del camino.

La ruta asciende hasta los 3.100 de altitud de Anzaldo, a una hora de trayecto desde Cochabamba, cálido pueblito a un costado de la carretera, que a partir de ahí comienza a descender suavemente mientras el paisaje va cambiando.

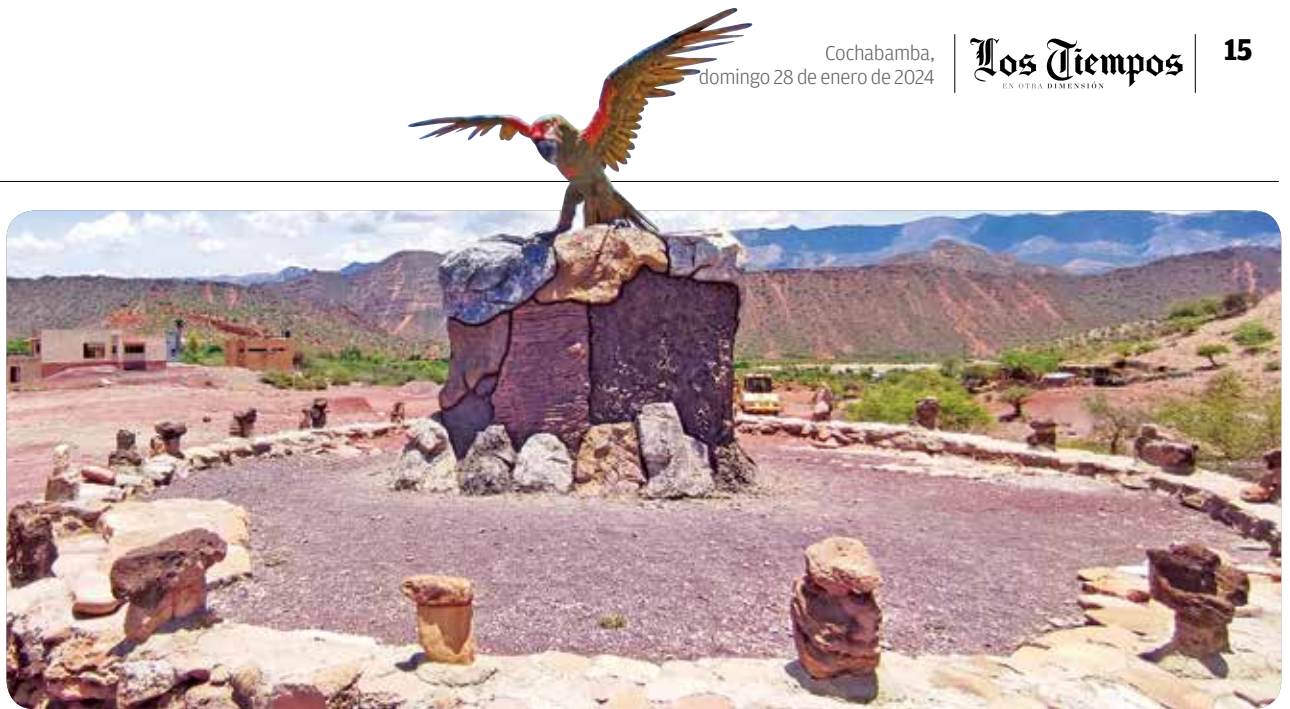
Desde Anzaldo hasta el punto de menor altitud de la ruta —a unos 1.900 metros sobre el nivel del mar— el aire va cambiando, se pone más cálido y menos seco, especialmente después de atravesar el puente sobre el río Caine, límite entre Cochabamba y Potosí.

En los 40 kilómetros desde ese punto hasta el puente Sucusuma la topografía es más espectacular, a lo lejos se observan cadenas de cerros puntiagudos y coloridos con matices distintos, sin vegetación. Y en espacio que los separa del camino, arbustos de algarrobo y otras especies matizan el suelo rojizo.

Ahí, justo en el río que atraviesa el puente Sucusuma hay una poza grande y profunda, con un chorro que cae desde unos 6 metros, el agua es rojiza por las lluvias, pero estará cristalina a partir de marzo.

Y al lado un, pequeño restaurante familiar ofrece chicharrón de cerdo y pescado a la parrilla, para servirse sentado en torno a mesas de roca.

Pocos kilómetros antes, en la comunidad de Calahuta, un letrero discreto señala la entrada a la finca el Vergel, restaurante los domingos y balneario exclusivo todos los días. Allí, una piscina que parece estar en medio de la nada espera al viajero con su cristalina agua a la justa temperatura para refrescarse.



ESPECTACULAR. Hay mucho que ver y disfrutar en los cerca de 70 kilómetros que separan Tarata del punto más bajo de la vía Cochabamba-Toro Toro, desde parabas, hasta una poza natural y una piscina, pasando por comida dominical en medio del campo.



CELEBRACIÓN. Cada 30 de enero se celebra el Día Internacional del Croissant, con el fin de homenajear a esta pieza de pastelería.

CROISSANT

CURIOSIDADES DEL CLÁSICO PAN FRANCÉS

Texto: Redacción OH!
Fotos: Archivo

El 30 de enero se celebra el Día Internacional del Croissant, indiscutiblemente, uno de los dulces supremos. Se presenta en los desayunos con su encanto inconfundible, se disfruta en las meriendas como un placer único, pero ¿realmente conocemos todos los entresijos de este bollito con la seductora forma de media luna?

EL CROISSANT NO ES FRANCÉS

El croissant, o cruasán según la RAE, es un manjar que ha conquistado los paladares de todo el mundo. Sin embargo, para sorpresa de muchos, su origen no es francés, como comúnmente se cree. Según el portal de noticias RTVE, este popular bollo de hojaldre tiene una historia intrigante detrás. El croissant no es más que una adaptación francesa de un alimento vienés.

FORMA DE MEDIA LUNA

En el asedio a Viena por parte de los turcos, los panaderos vieneses, que trabajaban por la noche, descubrieron algo importante y alertaron al ejército: los turcos estaban excavando túneles bajo las murallas de la ciudad por las noches para entrar sin ser vistos. Esto permitió que los vieneses abortaran el asalto.

Tras la derrota turca, el rey de Polonia y Lituania Juan III Sobiesky, encargó a los panaderos la elaboración de unos panecillos con la forma del emblema de los

turcos (la media luna) para inmortalizar la victoria. Con este encargo querían simbolizar la victoria cristiana sobre el ejército otomano.

CONSIDERADO UN MANJAR PARA RICOS

Más tarde, el croissant empezó a comercializarse y prepararse internacionalmente, solo unos pocos privilegiados podían disfrutar de él, la burguesía y la aristocracia. El motivo no es otro que el precio de los ingredientes para elaborarlo. Por entonces, en aquella época, los huevos y la mantequilla costaban tanto que hicieron que el croissant no fuera asequible para todo el mundo, más bien pasó a ser un manjar de ricos.

No fue hasta el siglo XX cuando se abarataron los precios y se hicieron asequibles para la sociedad de nivel medio. Así pues, se convirtió en un alimento más de la vida cotidiana francesa, primeramente, y más tarde global.

RECETA

Aunque ahora hay numerosas formas de preparar este bollo de hojaldre, la originaria consta de ocho ingredientes, ni más ni menos: huevo, harina, leche, mantequilla, agua, azúcar, sal y levadura.

Detalle:

- ½ kg de harina
- 85 g de azúcar
- 250 ml de agua fría
- 250 g de mantequilla
- 20 g de levadura seca
- 1 huevo
- Sal
- Leche

Preparación:

1. Empieza poniendo en un bol la levadura con el ½ kg de harina. Mezcla bien con unas varillas hasta integrar por completo.
2. A continuación, añade el agua fría poco a poco hasta que se integre bien mientras remueves. Debe quedar una mezcla blanda pero sin llegar a pasarse, así que si no lo necesita no echas todo el agua.
3. Cuando la masa ya sea manejable sácala del bol, espolvorea un poco de harina en la superficie de trabajo y amasa durante unos 5 minutos.
4. Vuelve a incorporarla al bol, tápala con un trapo de cocina limpio y deja reposar unos 30 minutos.
5. Al pasar los 30 minutos, descúbrela y vuelve a amasar bien hasta que la masa quede elástica y no se rompa. Cubre nuevamente con el trapo y deja reposar otros 30 minutos.
6. Mientras tanto tienes que darle a la mantequilla forma de hoja fina. Para ello pon el cubo de mantequilla entre 2 papeles de horno y aplástala con el rodillo de cocina todo lo que puedas, hasta que quede una lámina fina.
7. Destapa la masa, dale un último amasado y cúbreala con papel film. Mete en la nevera la masa y la mantequilla durante unos 20 minutos para que cojan la misma temperatura.
8. Cuando pasen los 20 minutos, enharina la mesa de trabajo y empieza a amasar la masa con la ayuda de un rodillo hasta que quede completamente plana.
9. Saca la lámina de mantequilla y colócala justo encima de la masa (la masa debe ser el doble de la superficie de la mantequilla) y haz un paquete con las dos. Es decir, cubre la mantequilla con la masa hasta taparla. Con el rodillo amasa la masa desde el medio hacia afuera para que se unan bien y dale forma de rectángulo. Plega la masa desde los dos extremos hasta conseguir un cuadrado.
10. Mete en la nevera 10 minutos y después vuélvela a sacar y amasa otra vez de la misma manera (en total tienes que amasarla y meterla en la nevera 3 veces)
11. Ahora con la masa lista y estirada en forma de rectángulo sobre la mesa de trabajo, empieza cortando triángulos.
12. Una vez los tengas todos, déjalos reposar unos 20 minutos. Pon a calentar el horno a 170°C y bate el huevo para pintar los cruasanes.
13. Hornéalos 25 minutos a 170°C. Después déjalos enfriar y ya estarán listos para comerlos.



TEST ¿QUÉ TIPO DE AMIGO ERES?

Aquí tienes un pequeño test de selección para descubrir qué tipo de amigo eres. Lee cada pregunta y elige la respuesta que mejor se ajuste a tu personalidad. Al final, podrás ver el resultado.

Cuando un amigo te cuenta un problema, ¿cuál es tu reacción?

- a) Ofrezco consejos prácticos.
- b) Escucho atentamente y doy apoyo emocional.
- c) Trato de hacerle reír para animarle.

¿Cómo te comportas en situaciones de conflicto entre amigos?

- a) Trato de mediar y encontrar una solución.
- b) Escucho a ambas partes y trato de entender sus puntos de vista.
- c) Intento suavizar la situación con humor.

¿Cómo sueles planificar actividades con amigos?

- a) Hago un plan detallado con antelación.
- b) Prefiero decidir sobre la marcha según el estado de ánimo.
- c) Dejo que alguien más tome la iniciativa.

¿Qué tan honesto eres con tus amigos?

- a) Siempre digo la verdad, incluso si es difícil.
- b) Soy honesto, pero trato de ser diplomático.
- c) A veces evito decir la verdad si creo que lastimará sus sentimientos.

¿Cómo te comportas cuando un amigo tiene éxito en algo?

- a) Celebro su éxito y lo felicito.
- b) Me alegro por él y lo apoyo en sus logros.
- c) Hago bromas amigables para mantener las cosas ligeras.

SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES A TUS RESPUESTAS

- Pregunta 1: a=3, b=2, c=1
Pregunta 2: a=2, b=3, c=1
Pregunta 3: a=3, b=1, c=2
Pregunta 4: a=3, b=2, c=1
Pregunta 5: a=3, b=2, c=1

RESULTADOS

5-9 puntos: Eres un amigo confiable y leal

Si obtuviste entre 5 y 9 puntos, probablemente eres el tipo de amigo en quien los demás confían para recibir consejos sólidos y apoyo incondicional. Eres conocido por tu honestidad y capacidad para estar presente cuando más se necesita. Tus amigos te valoran por tu fiabilidad y tu disposición a ayudar en cualquier situación.

10-14 puntos: Eres un amigo comprensivo y empático

Con puntajes en el rango de 10 a 14, es probable que seas un amigo comprensivo y empático. Tu habilidad para escuchar y ofrecer apoyo emocional es apreciada por tus amigos. Eres el tipo de persona en quien confiar cuando alguien necesita desahogarse o busca comprensión. Tu empatía crea conexiones fuertes y duraderas.

15-18 puntos: Eres un amigo divertido y optimista

Si tus puntos están en el rango de 15 a 18, eres el amigo divertido y optimista del grupo. Tu sentido del humor aporta alegría y ligereza a las situaciones. Eres el alma de las fiestas y encuentras maneras creativas de hacer que la vida sea más divertida. Tus amigos te buscan para pasar momentos alegres y relajados.





Llegamos a más de
8 millones
de personas al mes
a través de nuestras plataformas
digitales

