

Rotary
Club Olmué



Conecta con la Naturaleza

**¡SALVEMOS EL
PLANETA!**

ABRIL 2024

RED
Información / Noticias & Cultura
OLMUÉ

ABRIL
Mes del Medioambiente en Rotary

Rotary

Club Olmué



23
octubre
2011

23
octubre
2023

12
años
trabajando
por nuestra
Comuna



**SOCIOS
ROTARY
OLMUÉ**
Te esperamos...



Presidente
SONIA PATRICIA
Garay Garay



Presidente Electo
GONZALO
Fontanés Eguiguren



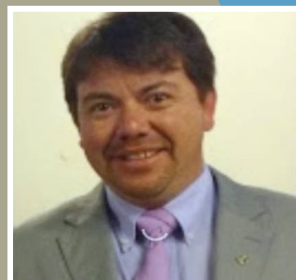
Secretario
ERIK
Acosta Ramírez



Tesorero
LAURA
Jara Madariaga



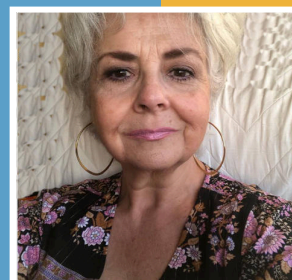
Macero
ALEJANDRA
Fontanés Zahr



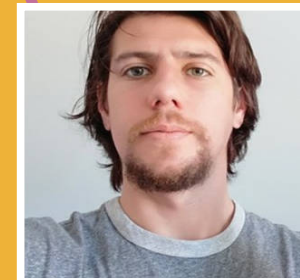
ALEJANDRO
Godoy Cid



BEATRIZ
Zahr Tajmouch



CECILIA
Martínez De La Harpe



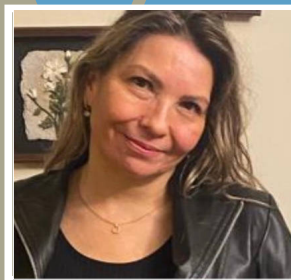
CLAUDIO
Silva Mora



ELIZABETH
Gallardo Díaz



ERWIN
Arellano Carvajal



GRACIELA
Beiza Escobar



JORGE
Fontanés Vidal



MARCELA
Muñoz González



MARCELO
Ponce Andunce



MÓNICA
Leiva Espinoza



NOEL
Fontanés Vidal



OSCAR
López Guerrero



VERA
Parra Zárate



VÍCTOR
Pizarro Arredondo

RED OLMUÉ

Información / Noticias & Cultura

ROTARY CLUB OLMUÉ

Provincia de Marga Marga
Región de Valparaíso - Chile
Www.RotaryOlmue.Blog
contacto@rotaryolmue.blog



Presidente Rotary Olmué

Sonia Patricia Garay Garay

Editor & Diagramación RED Olmué

Gonzalo Fontanés Eguiguren

Para una mejor lectura del PDF, en su PC, presione Teclas:

Ctrl L

007

ABRIL 2024

NUESTRO ROTARY	
05-06	Palabras Presidente Club Sonia Patricia Garay Garay
07-	Palabras Presidente RI Gordon R. McNally
09-10	Rotary en Ucrania Rotary International
NUESTRA COMUNA	
12-13	Donación Bomberos Olmué Comunicaciones RCO
14-15	RC Olmué en Radio Latina Comunicaciones RCO
17-	Reconocimiento Vera Parra Zárate
BIENESTAR & SALUD	
20-22	Caminata Moai Paloma González
23-24	Cómo tomar decisiones Cristina Vila
26-30	5 alimentos para... Francesca Gastaldi
DEPORTE & LA BUENA VIDA	
32-42	La America's Cup Noel Fontanes & Gonzalo Fontanés
44-47	Casa Órbita Kat Barandy

EDUCACIÓN & TECNOLOGÍA	
49-51	Ver para crear I' MNOVATION
52-56	Qué es el metaverso I' MNOVATION
57-59	10 formas de usar ChatGPT ChatGPT
ARTE & CULTURA	
62-67	Poor Things Néstor Díaz de Villegas
69-74	El capital de Yorgos Lanthimos Dean Luis Reyes
76-81	Adolfo Bioy Casares Cristian Vázquez
82-85	Francisco Ferrer Lerín Ángel L. Fernández
APOYO AL MEDIOAMBIENTE	
87-91	Cosméticos sostenibles Ana Santis / BBC Future
FOMENTO DE LA PAZ	
93-94	Declaración Directora UNICEF / Para cada infancia
95-97	Noticias ONU Naciones Unidas



Sonia Patricia
Garay Garay
Presidente
Rotary Olmué

Queridos

Amigos, vecinos de nuestra querida comuna de Olmué y rotarios del mundo:

EN EL MES DE ABRIL ROTARY CELEBRA EL ÁREA DE INTERÉS MEDIOAMBIENTE.

¿Por qué el medioambiente?

Todos los países del mundo se enfrentan a problemas medioambientales. Rotary capacita a las personas para que emprendan acciones mensurables para proteger el medioambiente mediante soluciones informadas, sostenibles y basadas en la comunidad que prevengan las causas y aborden los efectos del cambio climático.

Aunque esta nueva área de interés se aprobó en 2020, los socios de Rotary llevan años participando en proyectos medioambientales. A través de otras áreas de interés, como el desarrollo económico de la comunidad y el agua, el saneamiento y la higiene, Rotary ha asignado más de 18 millones de dólares en subvenciones globales que generan un impacto positivo en el medioambiente. Estamos alineados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU, que incluyen un llamamiento a la protección del planeta.



¿Qué hace Rotary al respecto?

Los socios de Rotary pueden participar en esta área de interés diseñando proyectos que tengan como objetivo:

- Proteger y restaurar los recursos terrestres, costeros, marinos y de agua dulce.
- Mejorar la capacidad de las comunidades para apoyar la gestión y conservación de los recursos naturales
- Apoyar las prácticas de agricultura, pesca y acuicultura sostenibles.
- Abordar la causa del cambio climático reduciendo la emisión de gases de efecto invernadero.
- Fortalecer los ecosistemas y las comunidades afectadas por el cambio climático.
- Apoyar iniciativas educativas que promuevan comportamientos que protejan el medioambiente.
- Defender el consumo sostenible para construir economías que utilicen los recursos de forma más eficiente.
- Abordar los problemas de justicia medioambiental y los problemas de salud pública.

Cómo puede ayudar tu club

Los clubes de todo el mundo están reduciendo la cantidad de plástico que utilizan en sus reuniones y eventos. Obtén inspiración en estos clubes:

- El Club Rotario de Bandar Sungai Petani, Kedah (Malasia), colaboró con su lugar de reunión para ofrecer jarras de agua y vasos reutilizables en lugar de botellas de plástico.
- Los socios del Ciberclub Rotario de 9790 en Australia patrocinaron el Grupo de Rotary para Fomento de la Comunidad de Plasticwise Beechworth. En 2019, el GRFC evitó que 545 pies cúbicos de plástico llegaran a los vertederos.
- El Club Rotario de Walhekarwadi, Maharashtra (India), alquila vajillas de acero inoxidable para sus reuniones y eventos.
- El Club Rotario de Annapolis, Maryland (EE.UU.) ha colaborado con una organización medioambiental y una empresa de compostaje para que su fiesta anual del cangrejo no produzca residuos durante los últimos siete años. El evento utiliza vasos, bandejas y utensilios compostables, y separa todos los residuos de comida para su descomposición bioquímica. En los últimos años se han compostado más de 14,5 toneladas de residuos.

- En su festival anual del costillar, el Club Rotario de Guelph Trillium, Ontario (Canadá), ofrece una estación de recarga de agua gratuita y vende botellas reutilizables con su marca.

Maneras en que puedes participar

- Contacta con el [Grupo de Acción de Rotary para especies en peligro de extinción](#) y el [Grupo de Acción de Rotary para la sostenibilidad ambiental](#) para obtener ideas o apoyo.
- Consulta la página de Rotary [Protección del medioambiente](#) para buscar recursos e información actualizada sobre nuestra más reciente área de interés.
- [Obtén más información](#) sobre los proyectos de servicio ecológicos que se llevan a cabo en todo el mundo para recabar ideas para implementar el tuyo.
- Ponte en contacto con nuestro club, Rotary Olmué.





MENSAJE Abril
Gordon R. McNally
Presidente
Rotary International

Vivimos

tiempos que piden a gritos la paz. El Medio Oriente se encuentra en su condición más volátil en años. La guerra en Ucrania es la más grande en Europa desde la Segunda Guerra Mundial, y hay conflictos armados en Sudán y partes de África Central.

Casi todos los continentes están experimentando un gran conflicto armado.

Rotary tiene un papel vital que desempeñar en el avance de la causa de la paz: a menudo digo que Rotary debe trabajar por la paz de manera tan agresiva como aquellos que desean hacer la guerra.

Es el espíritu que se encuentra reflejado en nuestra declaración de la visión: «Juntos construimos un mundo donde las personas se unen y toman acción para generar un cambio perdurable en nosotros mismos, en nuestras comunidades y en el mundo entero».

Nunca debemos perder de vista ese último llamado: que, para generar cambios en el mundo, debemos fomentar el cambio en nosotros mismos.

Depende de nosotros dar ejemplo de comportamiento de construcción de la paz entre nosotros.

Debemos abstenernos de poner en duda los motivos de los demás y precipitarnos a asumir la explicación más cruda posible. Después de escuchar palabras que podrían crisparnos u ofendernos, tenemos la oportunidad de preguntar, con compasión y curiosidad, la intención con que se pronunciaron esas palabras ofensivas. Y luego tendremos otra oportunidad de cerrar la brecha.

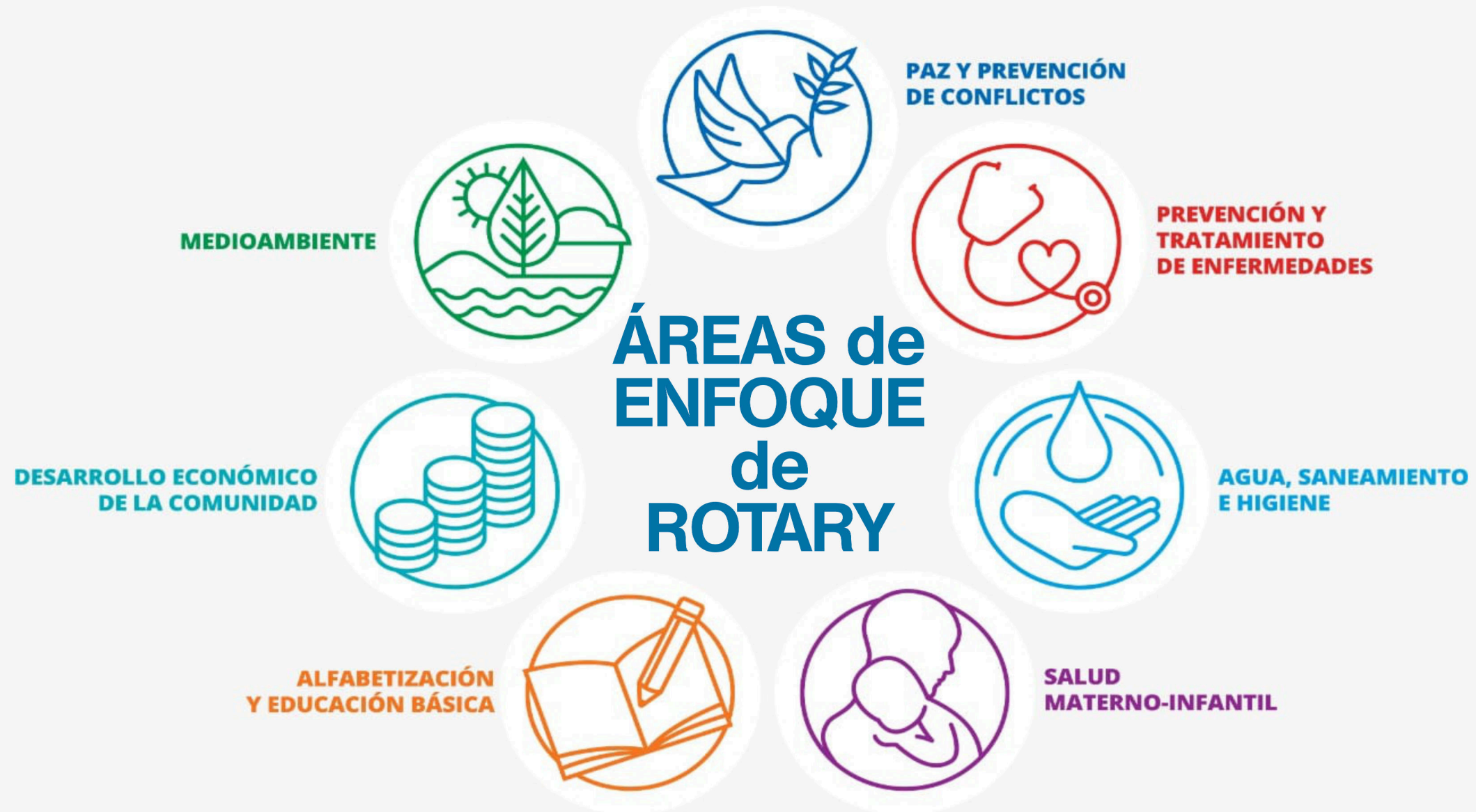
Si deseamos ser un faro para el mundo, comencemos por serlo los unos para los otros. Ayudémonos unos a otros a conseguir una mayor comprensión y encontrar alternativas productivas a las palabras que causan dolor y desconfianza. Y mantengámonos fieles a nuestros principios, pero nunca dudemos de la sinceridad de los demás para poner fin a los conflictos, no para inflamarlos.

Me acuerdo de un discurso que el senador estadounidense Robert Kennedy pronunció el 4 de abril de 1968, día en que fue asesinado el reverendo Martin Luther King Jr. Kennedy estaba en Indianápolis dirigiéndose a los habitantes de un vecindario predominantemente afroamericano donde la gente aún no sabía que el Dr. King había sido asesinado.

Compartió con ellos la terrible noticia. Honró al Dr. King por todo lo que había hecho por la causa de la justicia y la paz. Inmediatamente después, se conectó con la multitud enardecida y afligida diciendo: «Para aquellos de ustedes que son negros y sienten la tentación de llenarse de odio y desconfianza ante la injusticia de tal acto, contra todos los blancos, solo puedo decirles que siento en mi propio corazón el mismo tipo de sentimiento.

Yo también he sufrido el asesinato de un miembro de mi familia». Era la primera vez que hablaba públicamente sobre el asesinato del presidente John F. Kennedy. Y mientras que muchas ciudades estadounidenses sufrieron un estallido de violencia esa noche, Indianápolis no lo vivió.

Es en tiempos de crisis y desesperación es cuando necesitamos más que nunca la empatía. La empatía es la herramienta más poderosa de la paz, y es vital si queremos dar los primeros pasos valientes y humildes para Crear esperanza en el mundo.





Rotary en Ucrania,

más fuerte dos
años después del
comienzo de la
guerra.

El Distrito 2232 trabaja para
identificar necesidades, conectar
con clubes rotarios de todo el
mundo y apoyar a los afectados
por la guerra.

Por Arnold R. Grahl



Dos años después de que las fuerzas rusas invadieran Ucrania, socios de Rotary de todo el mundo continúan recaudando fondos y enviando medicamentos, combustible y otros suministros esenciales a los afectados por el conflicto.

Un fondo especial de ayuda creado por La Fundación Rotaria, ahora cerrado a las contribuciones, recaudó más de 17,4 millones de dólares de donantes de todo el mundo y ha financiado más de 375 subvenciones que han permitido a los socios de Rotary proporcionar distintos tipos de ayuda.

Además, muchos clubes y distritos rotarios organizaron iniciativas locales de respuesta humanitaria. Guiados por el Distrito 2232 (Ucrania), estos esfuerzos han enviado medicamentos, equipos médicos, ambulancias, generadores, combustible para calefacción, suministros para el invierno y otros artículos de socorro a las comunidades necesitadas.

Mykola Stebljanko, ex gobernador del Distrito 2232, afirma que la enorme respuesta desde la invasión rusa de Ucrania el 24 de febrero de 2022 ha fortalecido a Rotary en este país.

«Nos hemos vuelto más activos, más eficaces. Ahora somos una organización más sólida», asegura Stebljanko. «Recibimos muchas solicitudes de nuestras comunidades. Muchos clubes del extranjero quieren ayudarnos. La gente ve esto y... desea afiliarse a Rotary».

Steblyanko afirma que los clubes de Ucrania han sumado más de 500 socios nuevos en los últimos dos años. De hecho, el crecimiento ha sido tan rápido que el distrito dedica comparativamente poco tiempo a atraer socios. En su lugar, dedica ese tiempo a ayudar a los nuevos socios a comprender lo que significa ser socio de Rotary para que se mantengan involucrados.

El aumento de las actividades de servicio también ha atraído la atención de los medios de comunicación.

«Antes de la guerra, los medios de comunicación no querían mencionarnos en las noticias», señala Stebljanko. «Ahora les gusta hablar de Rotary por la ayuda que prestamos y porque nuestras actividades son muy impactantes».

Myron Uhryn, gobernador 2023-24 del Distrito 2232, ha dedicado meses a recopilar informes detallados de todas las regiones de Ucrania para documentar y orientar las labores de socorro. Estos datos, explica, ayudarán a su distrito a colaborar con socios de fuera de Ucrania que desean ayudar, pero tal vez no sepan cómo.

El Distrito 2232 ha establecido un comité para ayudar a organizar las labores de los clubes y distritos de fuera del país, conectándolos con los clubes de Ucrania para apoyar a los afectados por la guerra.

Uhryn dice que todos los días recibe docenas de cartas de personas de todo el mundo ofreciendo su ayuda. En una videollamada reciente, mostró una pila de cartas que había recibido esa misma mañana.

«Es por eso que empezamos a recopilar datos analíticos», afirma. «Es muy útil comprender la situación en su totalidad e intercambiar información. Nos hace más eficaces, más capaces de generar un impacto. Queremos seguir desarrollando nuestra red y continuar colaborando con otros clubes y distritos rotarios».

[Infórmate sobre cómo podrías apoyar la labor humanitaria de Rotary en Ucrania.](#)

Escucha el podcast de Rotary: [¿Por qué debería importarnos la guerra de Rusia contra Ucrania?](#) (en inglés)



NUESTRA COMUNA



ENTREGA ESCLAVINAS A BOMBEROS DE OLMUÉ

La protección contra incendios, como el equipo de protección contra incendios, se utiliza para proteger a los bomberos de peligros como las llamas, el calor extremo y el humo durante las intervenciones de emergencia. Trabajar en estos entornos peligrosos requiere una protección contra incendios robusta y multicapa que pueda soportar condiciones extremas.

Rodrigo, Jorge, Sonia Patricia, Víctor, Lucas & Gonzalo



En el caso de los bomberos forestales, son varios los aparatos que el equipo debe utilizar para extinguir las llamas, tanto desde tierra como desde el aire. Maniobrar por terrenos difíciles y escabrosos, o subir y bajar de vehículos de emergencia y helicópteros, requiere que los bomberos forestales sean casi inhumanamente rápidos y ágiles. Por ello, el equipo para zonas forestales suele ser mucho más ligero que el equipo de protección contra incendios.

La importancia de las Esclavinas para los bomberos de Olmué.

Superintendente del Cuerpo de Bomberos de Olmué, Víctor Pizarro Arredondo nos comentó, a propósito de la secuencias de incendios generados en el último tiempo en nuestra comuna de Olmué y en las zonas aledañas a las cuales les ha correspondido asistir, acerca de la importancia y la necesidad de contar con la reposición de nuevas esclavinas para los bomberos de la Compañía.

Dichos elementos constituyen un factor de protección vital para el bombero, elemento cuyo objetivo principal es cubrir y proteger del fuego la parte posterior de su cabeza hasta llegar a los hombros, permitiéndole con ello un trabajo más eficiente en el control del mismo y asegurando a la vez su integridad personal. Están confeccionadas con alta tecnología, con materiales de tejido ignífugo, las que cuentan con un cierre por delante de la cara con velcro, también ignífugo, dejando así protegidos las zonas más expuestas a eventuales quemaduras.

La donación hecha por nuestro Club Rotario de Olmué miércoles 27 de marzo 2024, consistió en la entrega de 17 Esclavinas, por un valor aproximado de 700 dólares, las cuales cumplen con las actuales normativas técnicas para este tipo de protecciones personales, exigidas en el país de su fabricación, Estados Unidos.

Fueron recibidas con un especial agradecimiento y reconocimiento al apoyo permanente brindado por nuestro Club rotario, por parte del Superintendente del Cuerpo de Bomberos de Olmué y su Directiva.

Nuestro Club rotario estuvo representado, en esta ocasión, por su presidente Sonia Patricia Garay Garay, quien fue acompañada por los socios Gonzalo Fontanés Eguiguren y Jorge Fontanés Vidal.

Bomberos que nos acompañaron:

- Superintendente, Víctor Pizarro
- Primer comandante, Rodrigo Arellano
- Tesorero, Claudio Baeza
- Bombero aspirante, Lucas Ahumada

Al servir y honrar a sus bomberos, Rotary Olmué recuerda el vínculo entre nuestra comunidad y quienes arriesgan sus vidas para protegernos.



Rotary Olmué en Radio Latina



Viernes 8 de marzo iniciamos nuestro ciclo de programas, que se emitirá de forma quincenal, los días viernes. Charlaremos de temas de las áreas de enfoque de Rotary, así como otros de interés comunal y/o regional, amenizado con algo de música. Programa bajo la dirección de Erwin Arellano Carvajal y conducción de Oscar López Guerrero. Todos invitados a conectar Radio Latina, en el 98.5 FM del dial.

A promotional graphic for Radio Rotary Olmué. It features a photograph of a man with grey hair wearing headphones and speaking into a microphone in a radio studio. The background is a blue and white geometric pattern. Text on the right side reads "15.00 A 15.30 HORAS", "VIERNES", and "CADA 15 DÍAS". Below this, it says "Programas este mes:" followed by a list: "• Viernes 05 de abril" and "• Viernes 19 de abril". At the top left is the "Rotary Olmué" logo and the text "Promo Radio Rotary Olmué". At the top right are icons for "Ver más ta..." and "Compartir". At the bottom left is a "Ver en YouTube" button. A red YouTube play button icon is overlaid on the photo.

Promo Radio Rotary Olmué

Ver más ta... Compartir

15.00 A 15.30 HORAS

**VIERNES
CADA 15 DÍAS**

Programas este mes:

- Viernes 05 de abril
- Viernes 19 de abril

Ver en YouTube

Sintoniza nuestro programa en **Radio Latina de Limache 98.5 FM**
Cada VIERNES, de forma quincenal, de 15.00 a 15.30 horas.



Censo 2024 ▾

Etapas Previas ▾

Noticias y Videos ▾

Contacto



Verificador de
personal en terreno



¿Dónde está
el Censo?

Síguenos en redes sociales:



Facebook
@Censo2024



Instagram
@Censo2024



Youtube
@Censo2024



Revisa tu Postulación

Ingresar



Cuestionario Censal

Ingresar



Censo en Línea

Ingresar

RECONOCIMIENTO

Por: Vera Parra Zárate



Mónica Elena Ratto Tapia es su nombre, cuando la conoces te gana su sonrisa cálida y su trato cariñoso, irradia una energía activa y te entusiasma cuando se expresa sobre temas medioambientales, donde casi como un mantra te suelta *"Un residuo, un recurso"*.

Mónica aprendió desde pequeña el valor del trabajo e hizo suya la frase *"En la vida no venimos a ser servidos sino a servir"*.

Emprendedora con el *Jardín de la Bely* y con muchas actividades relacionadas con la participación social, ha generado redes con la comunidad de Olmué y comunas de Marga-Marga.

El pasado mes, cuando se conmemoró el día de la Mujer a nivel Internacional, obtuvo el reconocimiento como *Mujer Destacada en el área de Salud* de la Comuna.

Fue elegida por votación de los vecinos, lo que le causó una gran alegría que la llena de gratitud y motivación.

Su interés por el Medio Ambiente la llevó a capacitarse como Monitora en Jardinería Sustentable, talleres que imparte a interesados en el tema a través de la Municipalidad de Olmué y a agrupaciones de Adultos Mayores, cumple así su objetivo de generar conciencia medio ambiental al mismo tiempo que enseña a aprender de la Naturaleza, a rebrotar y a dar frutos.

Todo su quehacer es con mucha responsabilidad y compromiso lo que la lleva a estar capacitándose constantemente.

Todo este buen camino, que Mónica ha decidido recorrer, tiene su origen en el amor al *Espíritu de Servicio* que pone en cada entrega, sin duda es una gran Mujer.

The
Rotary
Foundation



DONA HOY



La Fundación Rotaria
transforma tus contribuciones
en proyectos de servicio que
cambian vidas en nuestras
comunidades locales y de
todo el mundo.

Con tu apoyo, podemos trabajar con las comunidades para mejorar la vida de las personas que viven en tu comunidad y en otros rincones del mundo. Un regalo adicional hoy puede proporcionar filtros para limpiar el agua potable, proteger a los niños de enfermedades como la polio, ayudar a las familias a reponer el ganado tras una catástrofe o suministrar equipos médicos para que los recién nacidos tengan un comienzo saludable.



BIENESTAR & SALUD



Caminata Moai

Qué es y cómo hacerla para vivir más y aumentar la productividad

Por Paloma González

Caminar es un gran ejercicio para tu cuerpo y mente, y con esta técnica también lo es para tu productividad.

La Caminata Moai es una forma de lograr que salir a caminar te aporte más beneficios de los que el ejercicio ya aporta, y es una de las claves de las Blue Zone que ayuda con la productividad, la longevidad, la salud y el bienestar.

Caminar ayuda a que quemes calorías, a que vayas aumentando tu resistencia, a que elimines estrés y a que puedas tener más energía a lo largo del día, pero cuando lo haces con el elemento Moai, entonces puedes ayudar a que se convierta en un hábito y a que sumes beneficios extra que también pueden ayudarte, por ejemplo, con tu trabajo o con tus relaciones.

De acuerdo con BlueZones.com, Moai es un término que viene de Okinawa, en Japón, y es algo que permite que tus sesiones de caminata tengan un impacto más positivo en tu calidad de vida.

Nota: No confundir con el termino rapanui Moai que significa escultura.

¿Qué es la caminata Moai?

Moai se traduce literalmente (del japonés) como “reunión para un propósito común”, y consiste en formar un grupo pequeño de personas que se reúnen para dos cosas importantes: hacer ejercicio (caminando) y socializar en el proceso.

Lo que hay que saber es que la ciencia ha encontrado que socializar, tener amigos y buenas relaciones no solo ayuda a que seamos más felices y longevos, también puede aumentar las posibilidades de que seamos constantes con nuestros entrenamientos y que no los dejemos, y esa constancia es lo que permite que se logren más y mejores resultados.

De acuerdo con un estudio del Journal of Aging and Physical Activity, cuando caminamos con amigos, en lugar de hacerlo solos, podemos tener un mayor nivel de motivación, logramos mejorar las

capacidades funcionales, bajar el porcentaje de grasa y tenemos más posibilidades de mantenernos activos a lo largo del día y con el paso del tiempo.

Se ha demostrado también que la soledad o el sentirnos solos tiene consecuencias negativas para la salud física y mental, además de que puede acelerar el deterioro cognitivo y las posibilidades de tener demencia o Alzheimer, así que ejercitarte con unos cuantos amigos es una situación en la que todos ganan.

Además, cuando realizas esa caminata al aire libre, también puedes obtener una buena dosis de vitamina D y obtener los beneficios para la salud mental de la naturaleza y de pasar tiempo afuera.

Lo bueno de la caminata Moai es que se puede hacer con amigos, con tus compañeros de trabajo (como una buena actividad para crear un vínculo) o con personas que simplemente comparten tu interés por el ejercicio y el bienestar.

¿Por qué la Caminata Moai te ayuda a ser más productivo?

“Las investigaciones han validado que moverse como las personas en las zonas azules no sólo puede mejorar su salud física, sino también aumentar su productividad, estado de ánimo y creatividad”, dice Bluezones.com.

Lo que pasa es que caminar te da energía, despeja tu mente, permite que puedas reducir el estrés, mejora tu estado de ánimo y puede ayudarte a pensar de manera más creativa, que son cosas que pueden ayudarte a hacer tu trabajo de mejor forma y de manera más eficiente, además de que no solo aplica en el trabajo, también en tus relaciones y tu vida o proyectos personales.



¿Cómo se hace la caminata Moai?

En realidad es muy simple, lo que debes hacer es formar un grupo pequeño de personas que estén de acuerdo con reunirse para salir a caminar juntas, ya sea en las mañanas o por la tarde. Lo que se recomienda es que esa caminata sea de entre 20 y 30 minutos diarios, aunque puedes aumentar el tiempo o la intensidad (con pesas o eligiendo un terreno inclinado) para que los beneficios físicos aumenten también.

Si vas a realizar el ejercicio al aire libre, asegúrate de usar protector solar y una gorra para protegerte del sol.

Cómo tomar decisiones difíciles, incluso cuando parezca imposible hacerlo

Por Cristina Vila

No será tan fácil como tirar una moneda al aire, pero sí podemos seguir ciertos consejos para aprender a tomar decisiones difíciles.

Tomar decisiones difíciles es una de las tareas más complicadas que tenemos que hacer los seres humanos en algún momento u otro de nuestras vidas. Se presentan antes nuestros ojos varias opciones, con sus pros y sus contras, entre las que nos parece imposible elegir. Son situaciones que nos pueden producir estrés y ansiedad por el futuro. Porque, ¿qué ocurre si nos equivocamos y tomamos el camino incorrecto?

A veces, nos complicamos demasiado y le damos mil vueltas a cada asunto, sin ser conscientes de que, cuanto más tardamos en elegir lo que queremos hacer, más miedo nos da escoger de forma equivocada y hacemos que nuestro problema parezca cada vez mayor. Es una forma de procrastinación con la que nosotros mismos somos los que convertimos el asunto en uno imposible de resolver.

Sin embargo, tenemos en nuestra mano el poder cambiar esto, y nuestra forma de reaccionar a estas encrucijadas. En concreto, hay cuatro consejos que nos pueden ayudar.

Aclarar nuestras ideas

Normalmente, cuando tardamos en tomar una decisión, lo hacemos porque no nos termina de convencer ninguna opción. Si realmente quisiéramos de forma clara una de ellas, no tendríamos tantas dudas.

Cuando nos estancamos en ese momento de decidir, debemos reflexionar acerca de lo que realmente queremos.

Si, por ejemplo, no tenemos claro si queremos cambiar de profesión, debemos replantearnos que nos gusta de la nuestra actual y qué nos llama la atención de otras. Hay veces que existen puntos intermedios entre ambos caminos.

Si nos gusta nuestro trabajo pero no nos gusta el salario de otro, quizás podemos pedirle a nuestro jefe un ascenso y ver qué ocurre a partir de ahí. Es importante analizar qué es lo que nos parece positivo de cada opción y actuar en función a eso.

No elegir simplemente porque sea la opción “correcta”

Muchas veces, tenemos claro lo que queremos, pero tanto las voces de nuestra cabeza como las personas de nuestro alrededor intentan convencernos de que no es lo adecuado, de que deberíamos preferir otra cosa.

Se nos inculca que debemos perseguir el éxito en todos los ámbitos de nuestra vida, pero, en ocasiones, nuestra definición de éxito y felicidad no coincide con las normas sociales o con lo que harían la mayoría de personas.

Por ejemplo, quizás nos ofrezcan un trabajo en el que cobramos el doble, pero tendríamos que rechazar a mucho tiempo en familia. Muchos pensarían que el dinero es lo importante, pero quizás para nosotros esa no es la prioridad.

Debemos tratar de olvidarnos de la presión externa que tenemos o de esa necesidad de complacer a los demás. Tenemos que analizar qué es lo que nos haría más felices a nosotros, no solo a quienes nos rodean.

Correr riesgos

Tomar decisiones difíciles suele implicar correr riesgos. Cuando tenemos que elegir un camino, nos vemos paralizados por el miedo a fracasar y ello hace que no podamos avanzar ni progresar como personas. Debemos imaginar cómo sería nuestra vida en un universo paralelo, cómo sería si tomásemos esa decisión que de verdad se corresponde a lo que sentimos y a lo que somos.

Sí, es cierto que a veces puede no salirnos bien y que fracasemos en nuestros intentos. Pero, ¿qué hay de todo lo aprendido? Todo ello nos ayudará en oportunidades futuras. Los fracasos son parte de la vida y simplemente son una muestra de que estamos viviendo de la forma que queremos.

Dejar de lado la indecisión

Puede sonar irónico, pero el ser una persona capaz de tomar decisiones rápidamente y sin dudas es algo que se practica. Podemos empezar por cosas pequeñas; por ejemplo, poniéndonos un límite de tiempo específico para decidir qué queremos comer o qué película ver. Cuando acabe ese tiempo, elegimos una opción y ya está. Después, podremos aplicar esto en cosas más grandes.

Gestionar la ansiedad ante la posibilidad de equivocarnos no será fácil, pero debemos pensar en qué es lo peor que puede pasar. Si elegimos una película mala, podremos cambiarla. Si no nos gusta la comida, podremos comer algo que sí nos apasione en la cena. Son pequeñas decisiones que ayudarán a que nuestro cuerpo se acostumbre a tomar decisiones de forma más rápidas.

Debemos tener claro que equivocarse es parte del camino y que nadie toma las opciones correctas siempre. Lo importante es que demos paso a la acción, y dejemos de darle demasiadas vueltas a todo, porque, mientras que retrasemos el momento de decidir, seguimos estancados en una situación que no nos hace felices.



BANCO de AYUDAS TÉCNICAS



Contamos con
tu **aporte**
Www.RotaryOlmue.Blog



5 alimentos para personas mayores de 60 años que te mantienen delgado y sano

Por Francesca Gastaldi

Con el paso de los años, la necesidad de ciertos nutrientes puede aumentar. Pero, ¿cuáles son los alimentos adecuados para mantenerse sano y en forma?

He aquí los alimentos para personas mayores de 60 años que mejorarán tu calidad de vida.

Nutrición y edad, una combinación que no debe pasarse por alto, en especial cuando se trata de las personas mayores de 60 años, pues si bien es cierto que una dieta sana y equilibrada es esencial para preservar la salud en cualquier etapa de la vida, también hay que saber que con el paso de los años la necesidad de ciertos nutrientes suele aumentar.

Por ejemplo, la vitamina B12, la vitamina D, el ácido fólico, el calcio y el potasio, desempeñan un papel crucial

en el cuerpo humano, ayudan a mantenerse en forma y a realizar las actividades cotidianas. Por lo tanto, a medida que envejecemos, obtener esos nutrientes se vuelve fundamental, haciendo obligatorio llevar una correcta alimentación. Pero, ¿cuáles son los alimentos que permiten abastecerse de tan deseados nutrientes?

Para saber más al respecto, consultamos a la nutrióloga Nmami Agarwal, fundadora de NmamiLife, quien nos compartió los cinco alimentos para personas mayores de 60 años en los que hay que centrarse para mantenerse sano aun pasando el umbral de los 60.



Alimentos ricos en ácidos grasos omega-3

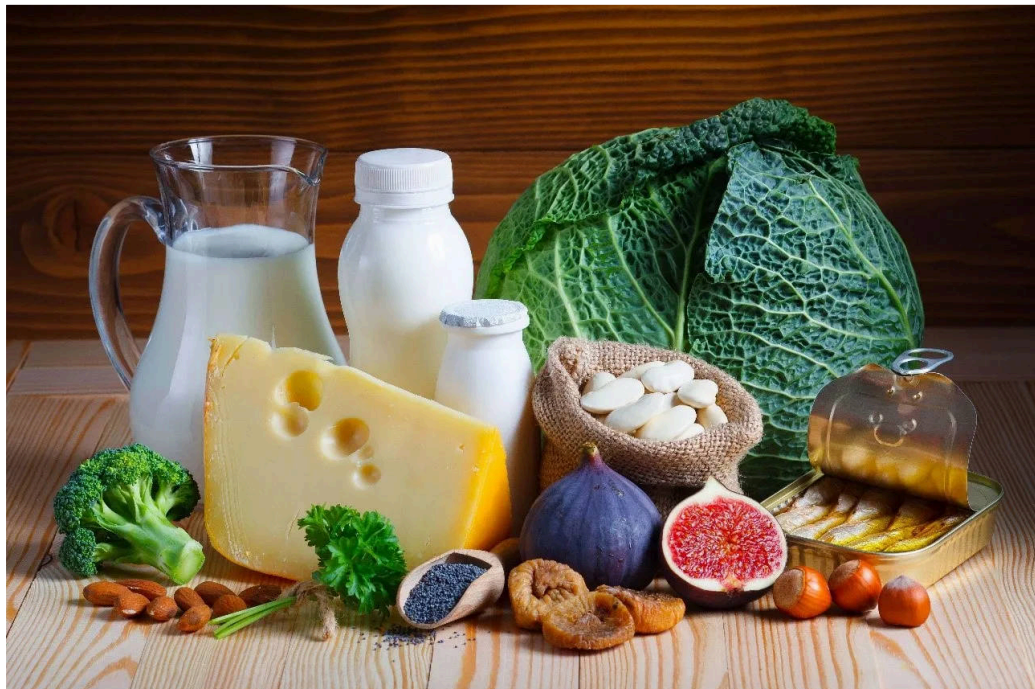
Los ácidos grasos omega-3 son valiosos aliados de la salud y su consumo es crucial a cualquier edad, ya que ayudan a fortalecer al cerebro. Entre los alimentos ricos en ellos se encuentran los frutos secos, el pescado azul, la soja, las semillas de chía y las semillas de lino.

¿Por qué no deben faltar nunca en la dieta de los mayores de 60 años? Porque los ácidos grasos omega-3 ayudan a prevenir la inflamación, considerada la principal causa de la mayoría de las enfermedades, además de ayudar a mantener la salud del corazón.

Alimentos ricos en calcio

Para tener unos huesos fuertes y sanos, sobre todo a partir de cierta edad, es necesario contar con un aporte suficiente de calcio, que también es importante para regular la presión arterial. Entre los alimentos que los hombres mayores de 60 años deben poner sobre la mesa para aumentar la ingesta de calcio se encuentran la leche y los productos lácteos en general, pero también los garbanzos y las verduras de hoja verde, que ayudan a mantener una óptima hidratación.

Por otro lado, es recomendable reducir los alimentos de los cuales se suele abusar, por ejemplo, la sal, el café o el alcohol, así como los alimentos ricos en grasas saturadas, los cuales impiden la correcta absorción de este mineral.



Alimentos ricos en fibra

Con la edad, el sistema digestivo también puede ralentizarse. Las paredes del tracto gastrointestinal pueden volverse más finas, dificultando el peristaltismo y aumentando así el riesgo de estreñimiento. Por eso, a partir de los 60, la fibra es uno de los nutrientes esenciales y no debería faltar en tu dieta diaria. Así que deja paso a los cereales integrales, los frutos secos, las lentejas, las legumbres y, por supuesto, la fruta y la verdura.

Alimentos ricos en hierro

El hierro es necesario para el organismo, ya que produce hemoglobina, la cual se encarga de transportar el oxígeno de la sangre desde los pulmones al resto del cuerpo. Al limitar el suministro de oxígeno en el organismo, una carencia de hierro puede dar lugar a síntomas como fatiga y cansancio. Mientras que una cantidad elevada de hierro puede crear diversos problemas estomacales, una cantidad baja puede provocar anemia.

Es por ello que la lista de alimentos para envejecer bien incluye los que son ricos en hierro, que también ayudan a mejorar tu concentración. ¿Cuáles son? Las verduras de hoja verde, la remolacha, las ciruelas pasas, las lentejas, las alubias, los frutos secos y las semillas, así como el pescado, las aves de corral, las judías y las lentejas.



Alimentos ricos en vitamina C

La vitamina C, o ácido ascórbico, también desempeña un papel vital en el organismo, ya que interviene en muchas funciones del cuerpo, como la formación de colágeno, la absorción de hierro y el mantenimiento de dientes y huesos sanos. Funciones que son aún más importantes a medida que envejecemos, cuando de hecho puede ser útil aumentar la ingesta de vitamina C. Para abastecerte de ella, asegúrate de llevar cítricos, pero también fresas, pimientos y brócoli.

El consejo extra

Además de los alimentos mencionados, a partir de los 60 años es importante no olvidarse de las habituales 5 raciones de fruta y verdura al día, un hábito especialmente relevante para preservar el organismo del envejecimiento. Además, no hay que renunciar a los hidratos de carbono, sino elegir los adecuados. Recuerda que eliminar cualquier nutriente de la dieta puede tener un impacto negativo en la salud. Los hidratos de carbono son un nutriente importante y pueden beneficiar la salud si se eligen de la forma adecuada y se introducen en las cantidades correctas. De nuevo, los alimentos en los que hay que centrarse son los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos y las semillas, pues son ricos en carbohidratos buenos y otros nutrientes esenciales.

Lo cierto es que si realmente desear mantenerte en buena forma luego de los sesenta, es recomendable no solo enfocarse en la alimentación, sino también hacer algunos cambios en el estilo de vida. He aquí una lista de consejos que las personas mayores de 60 años deberían adoptar en su día a día.

- Visitar al médico periódicamente y, si se requiere, realizarse estudios de rutina.
- Hacer ejercicio al menos 150 minutos a la semana.
- No dejar de lado la salud mental, pues existe un gran riesgo de depresión.
- Emplear el tiempo en alguna actividad de esparcimiento o hobby.



DEPORTE & LA BUENA VIDA

La America's Cup



America's Cup (La Copa América) es el mayor espectáculo del mundo de la vela, destacado por su intensidad y competitividad

Por Noel Fontanes &
Gonzalo Fontanés Eguiguren

Bienvenidos a la Louis Vuitton 37th America's Cup, que tendrá lugar entre agosto y octubre de 2024 en el centro de la vibrante Barcelona, la capital de Cataluña, en España, y una de las ciudades más visitadas del planeta.

Adelantándonos a la pregunta, que puede ser hecha por un inquisitivo lector, planteamos y respondemos lo siguiente: ¿Qué hacen estos olmueños hablando sobre regatas? Lo mismo que puede hacer un equipo suizo navegando por el mediterráneo: Rompiendo moldes y falsas premisas, como fomentando la difusión de un espléndido deporte que debería ser tomado en cuenta por un país con seis mil cuatrocientos treinta y cinco kilómetros de costa (6.435 km). Si, Chile es la respuesta.

Inicio

Dentro de solo seis meses, comenzará la 37ª Copa América, donde se verán a los mejores equipos de vela y diseño del mundo competir por el trofeo más antiguo del deporte internacional. Organizada por el Real Escuadrón de Yates de Londres.

La competencia se inauguró el 22 de agosto de 1848, con un recorrido que consistió en una vuelta alrededor de la Isla de Wight, al sur de Inglaterra. Miembros del Club de Yates de Nueva York, a bordo de la goleta América, se enfrentaron y vencieron a catorce barcos del Real Escuadrón de Yates de Londres.



Trofeo

El trofeo disputado fue un aguamanil de plata diseñado en 1848 por el joyero oficial de la Casa Real, Robert Garrard, valorado en cien guineas de oro. Fue adquirido en Londres por el marqués de Anglesey, que lo donó al Real Escuadrón de Yates. Luego el armador de la goleta América, John Cox Stevens, lo donó al Club de Yates de Nueva York, para que este club fomentase la competición entre naciones, organizando una regata que tuviese dicho trofeo como premio.

Desde entonces el trofeo pasó a denominarse “Copa América”, también conocido como “La Copa de las Cien Guineas”. Desde 1870 la Copa siempre fue ganada por los veleros del Club de Yates de Nueva York, hasta 1983, cuando después de 132 años de hegemonía estadounidense perdieron la defensa, ante el Australia II, del Real Club de Yates de Perth, Australia.



Los AC40, por su parte, son los barcos que se utilizan para las pruebas de la Women's y de la UniCredit Youth America's Cup y como barcos de entrenamiento para los equipos principales que compiten en la Louis Vuitton 37ª America's Cup.

Más pequeños, pero no menos potentes, con una tripulación de cuatro personas, estos cohetes de bolsillo fueron presentados a bombo y platillo en septiembre de 2022, y su rendimiento ha sido asombroso.

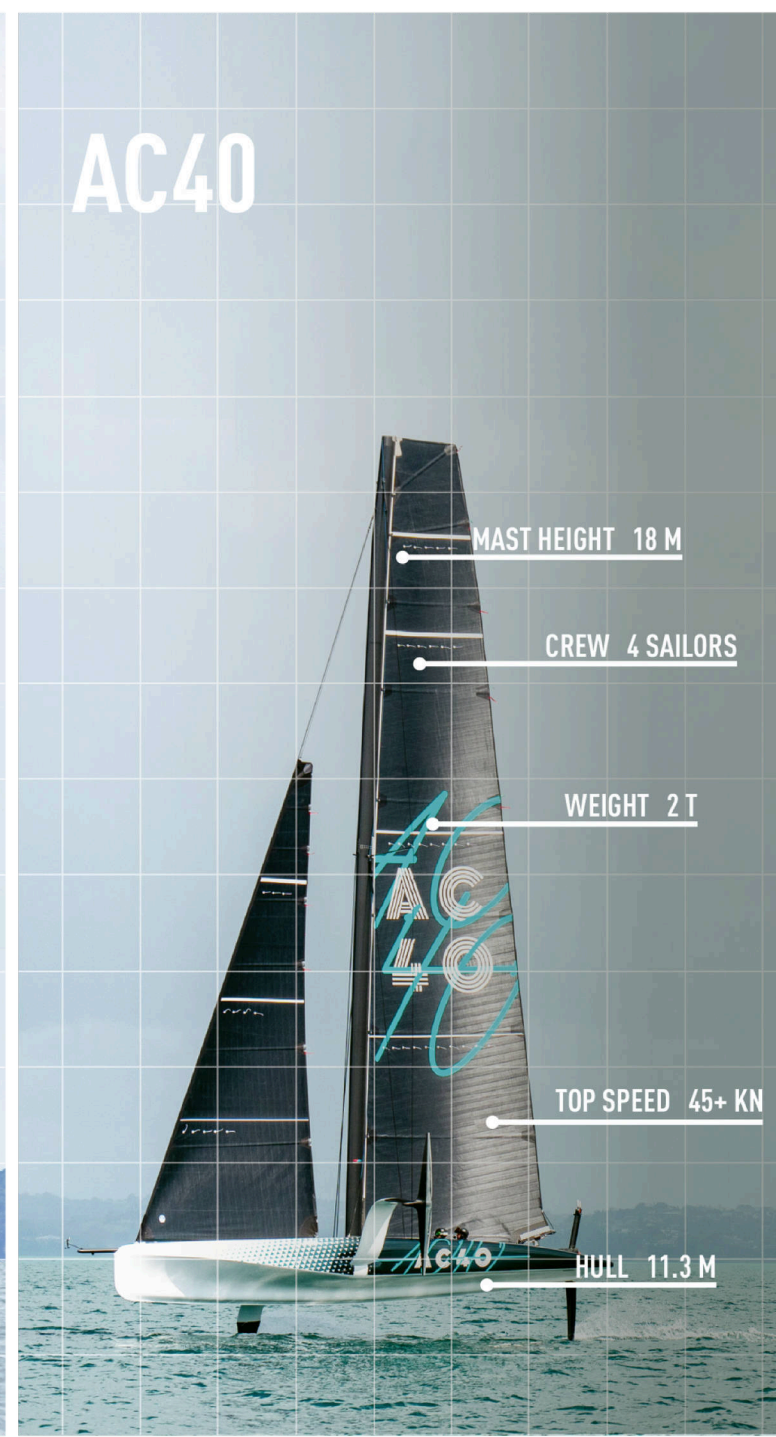
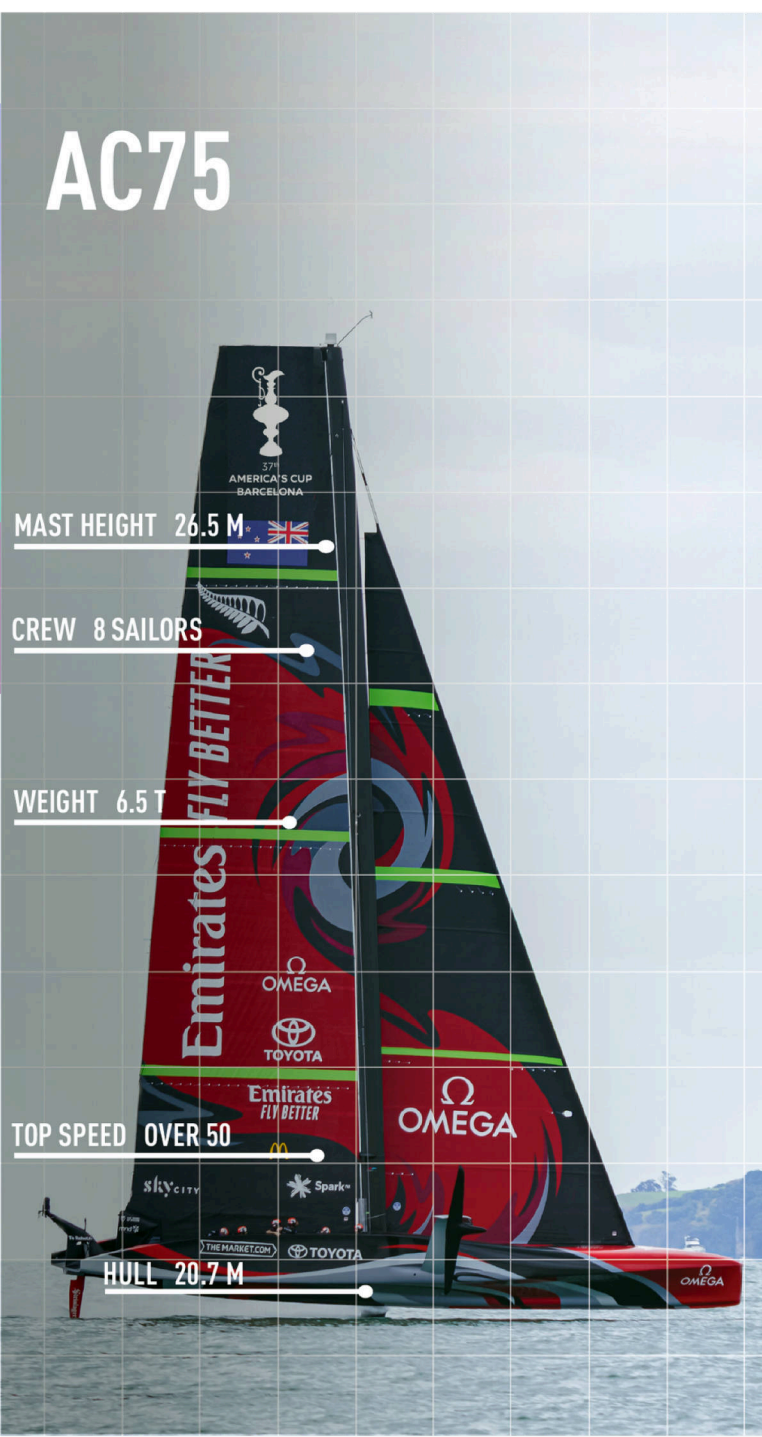
CÓMO SEGUIR EL EVENTO

Se distribuirá una cobertura de alta calidad (en directo, resúmenes, clips y noticias) de la America's Cup de la forma más amplia posible para maximizar la audiencia del evento. Esto incluirá la distribución en televisión, en Internet y para móviles a través de acuerdos de colaboración con cadenas de televisión y a través de la página web de la America's Cup y sus redes sociales oficiales.

CON QUÉ BARCOS: AC75 & AC40

Los AC75 son la cumbre de los monocascos con hidroalas ("foils"). Creados para la 36ª America's Cup, son un salto tecnológico con respecto a los barcos convencionales, como lo es la Fórmula 1 con respecto a los coches. Las hidroalas los elevan sobre el agua y les permiten generar tanto impulso que navegan 4 veces más rápido que el viento.

Para la Louis Vuitton 37ª America's Cup, la segunda generación de AC75 será aún más rápida, con hidroalas más anchas y mejoras en todos los aspectos. Llevarán ocho tripulantes y algunos de los mejores talentos de la vela competirán a bordo.





Las nuevas normas

Los AC75 que veremos en Barcelona serán distintos de los que compitieron en Auckland en 2021. El cambio más significativo afecta a la tripulación y al peso de los barcos: a bordo habrá ocho tripulantes en lugar de 11, por lo que los AC75 serán más ligeros. Los foils (hidroalas móviles) serán medio metro más largas.

Todo ello tiene un objetivo: facilitar el vuelo con menos viento y evitar el penoso espectáculo de los barcos arrastrándose por el agua en búsqueda de una rachita que les permitiera despegar. El problema es que con olas se necesita más viento para elevarse sobre el agua. En Barcelona de media, hay menos viento que en Auckland: 14-15 nudos en la Ciudad de las Velas, 10-12 nudos en la capital catalana.

Más cambios: El foque (la vela triangular en la proa del mástil) es autovirante y los mástiles no llevan burdas (cables que corren desde el mástil hasta las aletas), lo que dificulta sensiblemente el control de las velas.

En cuanto a la informática, se permite una mayor creatividad para relacionar distintas funciones (por ejemplo, que cuando se mueva el carro de la mayor se cace o amolle el cunningham), aunque se mantiene el veto a cualquier posibilidad de piloto automático que controle o facilite el vuelo.

Si tenemos en cuenta que la mitad de la tripulación se dedica a crear potencia para el sistema hidráulico, solo quedan 4 tripulantes para las funciones de timonel, flight controller, táctico, trimmer de mayor y trimmer de foque.

Cómo se las arreglen los cuatro únicos navegantes para controlar tantas funciones, reglajes, olas, cambios de viento sin olvidar que están en una regata será otra de las claves de esta America's Cup 2024.

Al menos, no tendrán que preocuparse por cambiar de lado a cada virada o trasluchada: parece que todos los equipos optarán por mantenerse en un mismo lado, como ya hicieron los italianos del Luna Rossa en 2021.

37TH
AMERICA'S
CUP
BARCELONA

Emirates Team New Zealand



Team New Zealand (TNZ) es el equipo defensor, actual poseedor de la copa América, es el equipo más antiguo, ya que participa desde el año 1987. Representa al Real Escuadrón de Yates de Nueva Zelanda, con base en Auckland (Nueva Zelanda). Su principal patrocinador es la línea aérea Emirates, con sede en Dubái.

Se hizo muy popular después de sus victorias consecutivas en las ediciones de Copa América de 1995 y 2000. Con este logro, Nueva Zelanda se convirtió en el primer país del mundo, tras los Estados Unidos, en ganar y retener la Copa América (Australia ganó la copa en 1983 pero falló en su intento de retenerla en 1987).

El éxito del TNZ en las regatas de la Copa América ha contribuido a dar a Nueva Zelanda un envidiable prestigio, como cuna de navegantes y diseñadores de barcos de categoría mundial.

Tripulación (16):

Dougal Allan, Hamish Bondish Bond, Peter Burling, Louis Crosby, Ray Davies, Marcus Hansen, Josh Junior, Andy Maloney, Sam Meech, Nathan Outteridge, Kim Simperingham, Louis Sinclair, Blair Tuke, Marius Van Der Pol, Simon Van Velthooven y Cam Webster.

Alinghi Red Bull Racing



37TH
AMERICA'S
CUP
BARCELONA

RED
Olmué
Abril
2024

37



Alinghi (SUI 100) es el equipo de vela que representa a la Sociedad Náutica de Ginebra, Suiza.

Cuando venció en la quinta regata de la 31^a edición, en el 2003, se convirtió en el primer equipo que devolvía la Copa a Europa desde 1851, y en el primer equipo que vencía en su primera participación. En 2019 lograron la hazaña histórica de ganar 8 de los 16 campeonatos de vela celebrados en el mundo, consolidándose como el equipo más laureado entre los que compiten por la Copa.

En 2021, Alinghi unió fuerzas con Red Bull para formar el equipo Alinghi Red Bull Racing, luego se agregó la marca de relojes Tudor. Alinghi ha sido el primer equipo en llegar a Barcelona, año 2022, en parte porque las reglas de la competición les obligan a entrenar en aguas abiertas, cosa que en Suiza no pueden hacer.

Tripulación (16):

Franco Noti, Paul Jacquot, Nicolas Charbonnier, Nils Theuninck, Nico Stahlberg, Théry Schir, Nicolas Rolaz, Arnaud Psarofaghis, Bryan Mettraux, Augustin Maillefer, Yves Detrey, Barnabé Delarze, Lucien Cujean, Arthur Cevey, Maxime Bachelin y Florian Trüb.

INEOS Britannia



37TH
AMERICA'S
CUP
BARCELONA



INEOS Britannia respaldado por el fundador y presidente de INEOS (empresa química), Sir Jim Ratcliffe, y dirigido por el regatista olímpico más exitoso del Reino Unido, Sir Ben Ainslie, INEOS Britannia es el equipo británico que competirá por el Royal Yacht Squadron Ltd. Se formó en 2014 antes de unir fuerzas con INEOS en 2018.

Al competir por una tercera Copa América consecutiva, tiene una continuidad muy necesaria, la piedra angular de todo equipo exitoso de la Copa América. Será la primera vez que un equipo británico compita en tres ciclos de Copa consecutivos, desde que Sir Thomas Lipton y el Royal Ulster YC lo hicieron, entre 1899 y 1930.

El último retador británico en competir, en una Copa América, fue el yate Sovereign de 12 metros de eslora, en el año 1964

Tripulación (??):

Información no publicada por el Equipo en su Sitio WEB; como tampoco en sus RR.SS. Domingo 31 de marzo 2024.

Luna Rossa Prada Pirelli



37TH
AMERICA'S
CUP
BARCELONA



Luna Rossa Prada Pirelli es un equipo de vela del Círculo de Vela Sicilia, Italia.

Se creó en el año 1997 por Patrizio Bertelli, director general de Prada, para competir en la 30ª edición de la Copa América.

Se han construido un total de 9 barcos para las campañas de la Copa América, todos ellos denominados Luna Rossa. De ellos, dos ganaron la serie de selección Challenger y disputaron oficialmente la Copa América (en 2000 y 2021), perdiendo en ambas ocasiones ante el defensor. Dos más llegaron a la final de la serie de selección de retadores (en 2007 y 2013), perdiendo nuevamente.

Desde la Copa América de 2007, todos los barcos Luna Rossa han sido construidos por Persico Marine..

Tripulación (16):

Francesco Bruni, Jimmy Spithill, Ruggero Tita, Marco Gradoni, Umberto Molineris, Andrea Tesei, Vittorio Bissaro, Enrico Voltolini, Nicholas Brezzi Villi, Romano Battisti, Emanuele Liuzzi, Bruno Rosetti, Paolo Simion, Mattia Camboni, Luca Kirwa y Cesare Gabbia.

NYYC American Magic



NYYC American Magic este equipo fue fundado en 2017 y fue creado para competir en la Copa América 2021, por lo que esta es su segunda participación en este torneo.

El New York Yacht Club, su club sede, ostenta el récord con la racha de victorias más larga de la historia del deporte, al haber logrado retener la America's Cup durante 132 años, desde 1851 hasta 1983.

La sede del club en la calle 44 Oeste de Manhattan, Nueva York, ha sido desde entonces un lugar un poco más solitario y lleno de recuerdos. El equipo americano espera lograr su *magia* y traer de vuelta su trofeo.

Tripulación (19):

Andrew Campbell, Ashton Lambie, Chris Shirley, Colton Hall, Cooper Dressler, Ethan Seder, Harry Melges, James Wright, John Croom, Kyle Navin, Lucas Calabrese, Madison Molitor, Michael Menninger, Paul Goodison, Riley Gibbs, Severin Gramm, Tim Hornsby, Tom Slingsby y Trevor Burd.

Orient Express Racing Team



Orient Express Racing Team (FRA 93)
es un equipo de vela de la Sociedad Náutica de Saint-Tropez, Francia.

La participación de Francia en la America's Cup se remonta a la regata original de 1851, cuando la goleta America atracó en Le Havre, el puerto de destino donde completó su puesta a punto antes de cruzar el Canal de la Mancha, para competir contra lo más selecto de la flota británica alrededor de la Isla de Wight.

La historia de aquella regata es más que conocida, aunque no sería hasta 1968 cuando el impredecible barón Marcel Bich, un acaudalado empresario francés famoso por sus bolígrafos BIC, lanzó el primero de los cuatro desafíos de la America's Cup que participaron en las ediciones disputadas entre 1970 y 1980. Ese *"touche française"*, e incluso la imagen del propio barón llevando el timón vestido de blanco, marcaron estos intentos.

Tripulación (12):

Antoine Nougarede, François Pervis, Germain Chardin, Jason Saunders, Kevin Peponnet, Matthieu Vandame, Maxime Guyon, Olivier Herlédant, Quentin Delapierre, Rémi Verhoeven, Thibaut Verhoeven y Tim Lapauw.



Calendario

La Louis Vuitton 37th America's Cup comienza oficialmente el 22 de agosto de 2024.

Del 22 al 25 de agosto: Inicio de la tercer y última regata preliminar, con todos los equipos compitiendo por primera vez a bordo de los AC75.

Del 29 de agosto al 11 de septiembre: Louis Vuitton Cup Round Robins. Serie de regatas donde cuatro de los equipos challengers mejor clasificados pasarán a la fase de semifinales y el quinto quedará eliminado. También participará el equipo defensor de la copa, el Emirates Team New Zealand.

Del 14 al 23 de septiembre: Semifinales de la Louis Vuitton Cup.

Del 10 al 26 de septiembre: Celebración de la Youth America's Cup.

Del 26 de septiembre al 7 de octubre: Final de la Louis Vuitton Cup. Los semifinalistas clasificados lucharán por el derecho a enfrentarse al Emirates Team New Zealand en el Louis Vuitton 37th America's Cup Match.



Del 28 de septiembre al 13 de octubre: Celebración de la Puig Women's America's Cup.

10 de octubre: Ceremonia de inauguración de la final de la Louis Vuitton 37th America's Cup Match.

Del 12 al 27 de octubre: Inicio de la Louis Vuitton America's Cup Match.

Competición de 13 regatas donde se enfrenta el actual defensor de la Copa, el Emirates Team New Zealand, con el equipo ganador de la final de la Louis Vuitton Cup.

El primer equipo en conseguir 7 puntos se convertirá en el ganador de la Louis Vuitton 37th America's Cup, y en el defensor y organizador de la siguiente 38^a edición.



Louis Vuitton / Santiago de Chile

Arquitectura: Louis Vuitton / Horton Arquitectura

Construcción: Arozarena • Páramo

Ubicación: Centro Comercial Parque Arauco,

Santiago, Chile

Año: 2013

Área: 400 m²



CASA ÓRBITA

Rincón de Milberg, Argentina

Por kat barandy

CASA ÓRBITA: UNA CASA CON PATIO EN ARGENTINA

Recientemente terminada por el despacho de arquitectura Estudio PKa, Casa Órbita es una residencia situada en Rincón de Milberg, Argentina.

En el diseño de la casa, el equipo aprovechó la posición de la casa en un terreno de esquina, maximizando tanto la luz natural como las vistas panorámicas.

La casa prioriza la orientación norte e integra un patio central como corazón. Este patio conecta visual y funcionalmente las dos alas de la casa.

Un ala alberga un espacio flexible cerca de la entrada, facilitando la transición de la calle al interior. La otra ala se extiende hacia la parte posterior de la zona pública, abriéndose a la piscina y la laguna, enmarcando el paisaje como una extensión natural del espacio habitable.

LA FACHADA CURVA DE ACERO CORTEN

Un vestíbulo de doble altura actúa como arteria central de la Casa Órbita, a la vez que conecta las dos plantas de la casa. Este espacio abierto permite que las zonas privadas del segundo nivel se relacionen visualmente con el patio central. No sólo proporciona una entrada llena de luz, sino que también funciona en conjunción con la pantalla de acero corten en la parte delantera para garantizar la privacidad de los dormitorios y la sala de juegos.

La segunda planta rompe con la base de la casa con un diseño más expresivo, utilizando curvas para dirigir el programa hacia las mejores vistas. Este volumen también cuenta con una segunda galería social en la parte delantera, abierta a la calle y que ofrece transparencia visual desde el salón hacia la laguna central.



EL EXTERIOR DE PIEDRA VOLCÁNICA

La selección de materiales para Casa Órbita prioriza elementos de bajo mantenimiento y alta calidad. La casa cuenta con una estructura de concreto, revestimiento de piedra volcánica en la entrada, pisos de color gris tundra, encimeras de mármol, muebles de roble y carpintería de aluminio con ventanas de doble acristalamiento.

Esta combinación de materiales crea una casa que apuesta por el diseño y la durabilidad, incorpora una filosofía de diseño que celebra el verde paisaje circundante, dando prioridad a la luz, las vistas y una distribución cuidada.





título del proyecto: Casa Órbita
 arquitectura: Estudio PKa | @studiopka
 ubicación: Rincón de Milberg, Argentina
 finalización: 2023
 fotografía: © Alejandro Peral



EDUCACIÓN & TECNOLOGÍA



Ver para crear

Las gafas con IA abren un mundo de posibilidades

Recomendar recetas de un vistazo o aconsejar sobre una avería doméstica son algunas de las aplicaciones de las gafas con inteligencia artificial multimodal.

Aunque se ha hablado bastante del potencial de las gafas de realidad aumentada, son dispositivos que aún no terminan de despegar para el día a día. La mayoría de ellas suelen ser aparatosas o bien ofrecen funcionalidades limitadas. Pero ¿y si se recurre a la IA y se dejan de concebir como pantallas que emulan un smartphone? ¿Y si se limitan a captar imágenes y sonidos, y a ofrecer información en formato de audio? En ese caso bastaría con unas gafas prácticamente idénticas a un modelo convencional, pero integrando una cámara y un micrófono, así como la capacidad de transmitir sonido a través de las patillas. Y todo ello procesado con un motor de inteligencia artificial. Es el enfoque que están adoptando Meta y otros fabricantes. ¿El resultado? Una nueva generación de gafas inteligentes.

Meta da el salto a las gafas con IA

Cuando Meta lanzó sus Ray-Ban Meta Smart a finales de 2023 la acogida del mercado fue relativamente tibia. Unas gafas con cámara que hacían fotos y vídeos sonaban más a juguete para influencers que al gadget definitivo. Y eso sin tener en cuenta las cuestiones de privacidad. Sin embargo, algo cambió en diciembre de ese año. La empresa matriz de Facebook anunció que iba a integrar funcionalidades de inteligencia artificial multimodal, en la línea de lo que está haciendo Google con su IA Gemini.

En la práctica, eso significaba que las gafas, además de responder a comandos básicos y grabar vídeos o hacer fotos, ahora empezarían a analizar las imágenes y ofrecer funcionalidades impensables hasta la fecha.



Qué es la inteligencia artificial multimodal

La inteligencia artificial multimodal se está perfilando como la nueva frontera en el desarrollo de sistemas de IA, combinando y procesando múltiples tipos de datos, como texto, imagen, sonido y vídeo, para entender y actuar en el mundo de una manera más compleja y ambiciosa.

A diferencia de los sistemas unimodales, que se especializan en un solo tipo de datos, la IA multimodal puede interpretar información compleja de varias fuentes simultáneamente, lo que le permite realizar tareas con un nivel de comprensión y precisión sin precedentes.

En el caso de las gafas inteligentes ya no es preciso introducir comandos de texto o de voz, dado que analizan la escena que está viendo el usuario y ofrecen información sobre la base de esa misma imagen. Las aplicaciones son inagotables.

¿Qué permite hacer la nueva generación de gafas?

Las gafas de Meta y de otras empresas como Brilliant Labs o Envision suelen requerir la conexión a un smartphone que se encarga de la computación pesada.

Por ahora, los modelos en el mercado se limitan a analizar fotografías. Una vez que la IA multimodal procesa la imagen, permite hacer cosas como las siguientes:

- Ofrecer sugerencias de recetas basándose en los ingredientes que hay en el frigorífico.
- Detallar los valores nutricionales de un alimento.
- Indicar la tienda donde se puede comprar una prenda de ropa o un objeto.
- Diagnosticar una avería doméstica y posibles soluciones.
- Identificar plantas o animales.
- Leer y traducir textos.
- Traducir a interlocutores que hablan en otros idiomas.

Algunas de estas aplicaciones como la generación de recetas están ya disponibles, mientras que el resto –y algunas que aún desconocemos– irán haciéndose realidad gradualmente. Por ejemplo, el modelo de gafas de Brilliant Labs incorpora una pantalla micro-OLED que permite aplicaciones de realidad aumentada como ver un sofá en un color distinto. Dicho esto, hay un área en que este tipo de dispositivos podrían llegar a cambiar vidas.

Un salto en accesibilidad

Quienes no han tardado en apreciar su potencial han sido las personas con problemas de visión o ceguera. A partir de ahora, una persona podrá preguntar por lo que tiene delante de los ojos, ya se trate de un objeto, un ser humano o un texto, y las gafas se encargarán de explicárselo.

De hecho, aparte de las gafas con IA, se están desarrollando wearables parecidos que prescinden de las lentes y funcionan por medio de unos auriculares equipados con cámaras.

Es el caso de un dispositivo desarrollado por la Universidad de Singapur. Se trata de una diadema que integra una cámara de 13 megapíxeles que toma fotografías a instancias del usuario.

Una vez captada la imagen, la IA analiza el tamaño, la forma y el color del objeto. A diferencia de otros modelos, no requiere conexión al teléfono móvil o algún otro dispositivo.

Estos auriculares, que transmiten el sonido directamente a través del hueso craneal, aún no están a la venta. No obstante, existen otros modelos –incluido el de Meta y otros fabricantes– que ya han salido al mercado y que, sin duda, harán la vida más fácil a las personas con discapacidades.





Qué es el metaverso y cómo cambiará nuestras vidas

Mientras algunos debaten si el metaverso es puro hype, las grandes empresas toman posiciones en lo que consideran la siguiente encarnación de Internet.

Los indicadores muestran una presión anómala en una de las tuberías. Parece que algo no va bien en la planta desalinizadora de Jubail 3B en Arabia Saudí. Marta inspecciona los sensores y detecta una posible avería que pone en conocimiento del resto de los presentes. Pero Marta no está en Jubail 3B.

Ni en Arabia Saudí. La operaria se encuentra a más de seis mil kilómetros de distancia en un centro de control en Madrid. Y la inspección ocular se lleva a cabo con un casco de realidad virtual en una réplica digital y tridimensional de Jubail 3B con datos actualizados en tiempo real gracias a sensores IoT.

Además, el equipo de especialistas que la acompaña se ha conectado desde diversas partes del mundo con sus respectivos avatares. Porque esa planta es uno más de los espacios creados por su empresa en el metaverso, una esfera virtual que, ayudada por el blockchain, tendrá un impacto muy tangible en nuestras vidas.

Ciertamente, el metaverso promete ser mucho más que un espacio lúdico. Si los pronósticos de gigantes tecnológicos como Microsoft o Meta se cumplen, estamos hablando de una nueva forma de trabajar, socializar, aprender y divertirse.

¿Qué es el metaverso?

En 1920 el escritor y dramaturgo checo Karel Čapek empleó por primera vez el término “robot” aplicado a los obreros artificiales de su pieza teatral “Robots universales Rossum”.

Más de medio siglo después, en 1982, William Gibson acuñaba el término “ciberspacio” en su novela de culto “Neuromante”.

Ambos términos, nacidos en el terreno de la ciencia ficción, se abrirían camino en la realidad.

El vocablo “metaverso”, que en cierta manera es una evolución del término “ciberspacio”, seguiría una trayectoria similar, aunque justo diez años después. Fue gracias a la pluma de Neal Stephenson que lo utilizó por vez primera en su novela ciberpunk “Snow Crash” (1992).

Hoy ya no pertenece a una recóndita sección de ciencia ficción de una librería, sino que aflora una y otra vez en los planes de negocio de empresas tecnológicas y en las estrategias de fondos de inversión.

De hecho, la consultora Sentieo indica que solo en 2021 hubo ciento sesenta empresas que mencionaron el metaverso en sus cuentas de resultados, noventa y tres de ellas después de que Facebook pasara a llamarse Meta.

¿Pero qué es exactamente este concepto?

Más que una tecnología o plataforma, es un conjunto de tecnologías que confluyen en la digitalización de la realidad y la forma en que nos relacionamos entre nosotros.

Concretamente, se trata de una red de mundos virtuales e interconectados a los que se puede acceder a través de diversos dispositivos.

No solo gafas de realidad virtual, sino también sistemas de realidad aumentada o incluso teléfonos móviles y ordenadores.

En ese sentido, no es un cambio radical con respecto al Internet que conocemos, sino una evolución, tal como lo fue el Internet móvil con la transición del ordenador de sobremesa al teléfono inteligente.

Como parte de esa evolución, y si hubiera que hablar de los antecedentes del metaverso, podríamos remontarnos a Second Life.

Este mundo virtual, que vio la luz en 2002, era una versión primitiva del metaverso donde existían avatares y la posibilidad de participar en actividades lúdicas como conciertos o comprar y vender objetos virtuales.

Sin embargo, llegó demasiado pronto. Ni la capacidad de computación de un ordenador medio de principios del siglo XXI permitía procesar mundos tridimensionales verdaderamente funcionales, ni había ancho de banda para una experiencia fluida.

Y ahí, la capacidad de procesamiento en la nube y la velocidad de transferencia 5G están llamadas a desempeñar un papel crítico, ya que también permitirán miniaturizar los dispositivos de realidad virtual.



Cuáles son sus principales características

En estos momentos, la lucha tecnológica se libra en torno al control del metaverso. ¿Quién será el portero de este mundo virtual?

Compañías como Meta buscan replicar el modelo de Android o iOS por medio de una plataforma que domine el mercado o al menos se lleve una gran parte del pastel.

Eso es lo que hay detrás de Horizon Worlds, la apuesta de Meta por el metaverso inaugurada a finales de 2021 para usuarios de EE. UU. y Canadá tras una beta. El ecosistema, al que se accede con cascos de realidad virtual Oculus, cuenta con avatares que pueden interactuar entre sí y jugar a videojuegos. Pero Horizon Worlds no es ningún juego: Meta ha anunciado una inversión de diez mil millones de dólares en las tecnologías del metaverso a lo largo de 2022.

En medio de esta pugna por liderar el metaverso por medio de iniciativas tan dispares cabe preguntarse si existe algún denominador común. Por el momento, y aun teniendo en cuenta su naturaleza de *work in progress*, el metaverso tendrá las siguientes características:

- **Inmersivo.** Primará la representación tridimensional y el acceso por medio de gafas de realidad virtual, mixta y aumentada.
- **Interconectado.** A pesar de que haya numerosas empresas implicadas en el desarrollo se espera que haya estándares de interoperabilidad que permitan pasar de un mundo a otro. Ese es, al menos, el objetivo de organizaciones como Open Metaverse Interoperability Group (Grupo de Interoperabilidad del Metaverso Abierto).
- **Persistente.** Tanto los videojuegos como los entornos profesionales o sociales contarán con espacios compartidos por los usuarios, en los que podrán entrar y salir, y con activos virtuales intercambiables.
- **Con economías autónomas.** Los activos y las parcelas virtuales podrán comprarse o vender. Aquí desempeñará un papel crucial la tecnología blockchain que permitirá aplicar la trazabilidad y propiedad de los bienes.



Blockchain: la economía del metaverso

Ya hemos hablado en anteriores ocasiones acerca de los NFT, los tokens no fungibles que utilizan tecnología blockchain para certificar la propiedad digital. La naturaleza descentralizada y segura de esta tecnología permitirá su uso en los diversos mundos del metaverso. Es más: esos activos virtuales podrán venderse y cambiarse por divisas del mundo físico. Es decir, vender una nave espacial virtual y comprar un apartamento de cemento y ladrillo.

Para entender mejor este concepto se puede utilizar el ejemplo de Decentraland.

Este mundo virtual utiliza una criptodivisa llamada MANA que ya cotiza en plataformas como Coinbase. MANA permite comprar parcelas y otros activos en Decentraland. De hecho, empresas como Sotheby's ya han adquirido alguna parcela para montar una réplica de sus galerías y eventos.

Más allá de esos mundos virtuales, comienzan a popularizarse mercados de NFT donde se puede comprar desde piezas artísticas hasta ediciones especiales de calzado deportivo. Todo ello digital, claro está. Un ejemplo de ello es OpenSea, donde se pueden comprar NFT de Decentraland, pero también obras de numerosos artistas, cartas de jugadores de fútbol y otros elementos coleccionables. OpenSea, que se postula como la Amazon de los NFT, ya está valorada en más de trece mil millones de dólares.

Qué se puede hacer en el metaverso

A lo largo de este artículo hemos apuntado algunas de las aplicaciones del metaverso. En realidad, son prácticamente infinitas, pero estos serían algunos de los usos previstos:

Videojuegos. Se puede argumentar que plataformas como Roblox, con millones de juegos creados y comercializados por sus usuarios, son una manifestación del metaverso. Lo cierto es que todas las quinielas apuntan a que el componente lúdico desempeñará un papel crucial en estos nuevos mundos.

Cultura. Además de la compraventa y exposición de arte, el metaverso también acogerá conciertos y otros eventos culturales. Un ejemplo sería el concierto virtual de Ariana Grande en Fortnite, que congregó a setenta y ocho millones de asistentes en 2021.

Teletrabajo. Reuniones con avatares en espacios persistentes podrían convertirse en las oficinas del futuro. El trabajo de Microsoft con su plataforma Mesh de realidad mixta apunta en esa dirección.

Industria. Los gemelos digitales o recreaciones virtuales de entornos e infraestructuras serán otra de las piezas importantes de este rompecabezas. Tal como se indicaba al comienzo de este artículo, la idea es que los trabajadores puedan usar cascos de realidad virtual para inspeccionar entornos e interactuar con ellos, así como herramienta de formación.

El metaverso: una experiencia empresarial

Además de los grandes jugadores como Meta, ya existen numerosas empresas que han estado explorando las posibilidades de la realidad virtual y su prolongación en el metaverso. Una de ellas es ACCIONA, que a través de su Digital Hub, está apostando por conceptos como los gemelos digitales o las reuniones virtuales. Raúl Boldú, Mixed Reality Skill Center Manager, relata la evolución hacia eso que ahora comienza a llamarse metaverso.

“En 2017 hicimos varias experiencias de realidad virtual y aumentada para la depuradora de agua de la Almunia con las que se podía monitorizar la planta de forma remota. Una de las experiencias consistía en un entrenamiento sobre espacios confinados donde el alumno realizaba la tarea en VR. En ese momento no se utilizaba la palabra metaverso, pero realmente lo era”, relata sobre aquellas primeras experiencias.

El proyecto fue creciendo con el desarrollo de espacios virtuales multiusuario por medio de avatares en 2018. Al año siguiente inauguraron un museo virtual y empezaron a estudiar las posibilidades de las reuniones holográficas, así como las visitas a lugares emblemáticos como desaladoras de la compañía. Así, se celebró una junta de accionistas con trescientos cincuenta usuarios que pudieron visitar los nuevos proyectos con gafas de VR.

La digitalización de entornos avanzó en 2020 con técnicas de fotogrametría y escaneos láser de alta precisión mediante cámaras lidar. Por fin, en 2021 todos esos espacios comenzaron a interconectarse para crear una experiencia única.

“Tenemos decenas de plantas digitalizadas que poco a poco vamos incorporando al metaverso. Algunas plantas tienen mayor nivel de interacción que otras, por ejemplo, en algunas plantas solo podemos ver lo que ocurre allí y en otras como en la Etap Gartxeta o Etap Cruces, podemos interactuar con todos los elementos gestionables de la planta”, explica Boldú. Porque el metaverso no solo ira de presencialidad, sino de interacción y, en última instancia, intervención con repercusiones en el mundo físico.

“Lo que creo que realmente va a cambiar la forma de operar las plantas es mediante gemelos digitales inmersivos, es decir, gemelos digitales en el metaverso donde podremos controlar toda la planta de forma inmersiva”, indica en ese sentido el especialista de ACCIONA.

Queda por ver cuántos de estos pronósticos se harán realidad en los próximos años. Como siempre, algunas aplicaciones se irán consolidando en detrimento de otras. Lo que es seguro es que la llegada de tecnologías como el 5G y el Internet de las Cosas nos abocan a una realidad hiperconectada en la que se difuminarán las fronteras entre lo digital y lo físico.



Diez formas de usar ChatGPT en tu vida diaria

Por ChatGPT

Nota del Editor: Fuimos directo a la "Fuente", por lo que ChatGPT escribió su propio artículo.

1. Asistente de escritura:

Ya sea que estés redactando correos electrónicos, creando contenido para tu blog, o trabajando en tu próxima novela, ChatGPT puede ayudarte a superar el bloqueo del escritor, corregir gramática, y sugerir mejoras en tu estilo.

2. Aprendizaje de idiomas:

Practica un nuevo idioma haciéndole preguntas a ChatGPT o solicitándole que te corrija ejercicios. Es una forma excelente de mejorar tu comprensión y fluidez sin la presión de una conversación en tiempo real.

3. Resolución de dudas académicas:

Si estás estudiando y te encuentras atascado en un problema de matemáticas, física, química o necesitas explicaciones sobre conceptos históricos, literarios, entre otros, ChatGPT puede ofrecerte explicaciones detalladas y ejemplos prácticos.

4. Planificación de viajes:

Pídele recomendaciones sobre destinos, consejos para encontrar vuelos económicos, itinerarios sugeridos, y consejos de viaje basados en tu presupuesto, preferencias, y necesidades.

5. Cocina y recetas:

Si estás buscando inspiración culinaria, ChatGPT puede sugerir recetas basadas en los ingredientes que tienes a mano, ofrecerte alternativas para adaptarlas a restricciones alimenticias, o explicarte técnicas de cocina paso a paso.



6. Entretenimiento personalizado:

Recibe recomendaciones de libros, películas, series, música, o videojuegos basadas en tus gustos previos. ChatGPT puede ayudarte a descubrir joyas ocultas que encajan perfectamente con tus preferencias.

7. Meditación y mindfulness:

Solicita guías de meditación, consejos para la práctica del mindfulness, o ejercicios de respiración para reducir el estrés. ChatGPT puede ser un excelente compañero en tu viaje hacia el bienestar mental.

8. Asesoramiento en fitness:

Consigue rutinas de ejercicios personalizadas, consejos para mantener un estilo de vida activo, y sugerencias de ajustes en tus rutinas según tus objetivos específicos de fitness, todo sin necesidad de un entrenador personal.

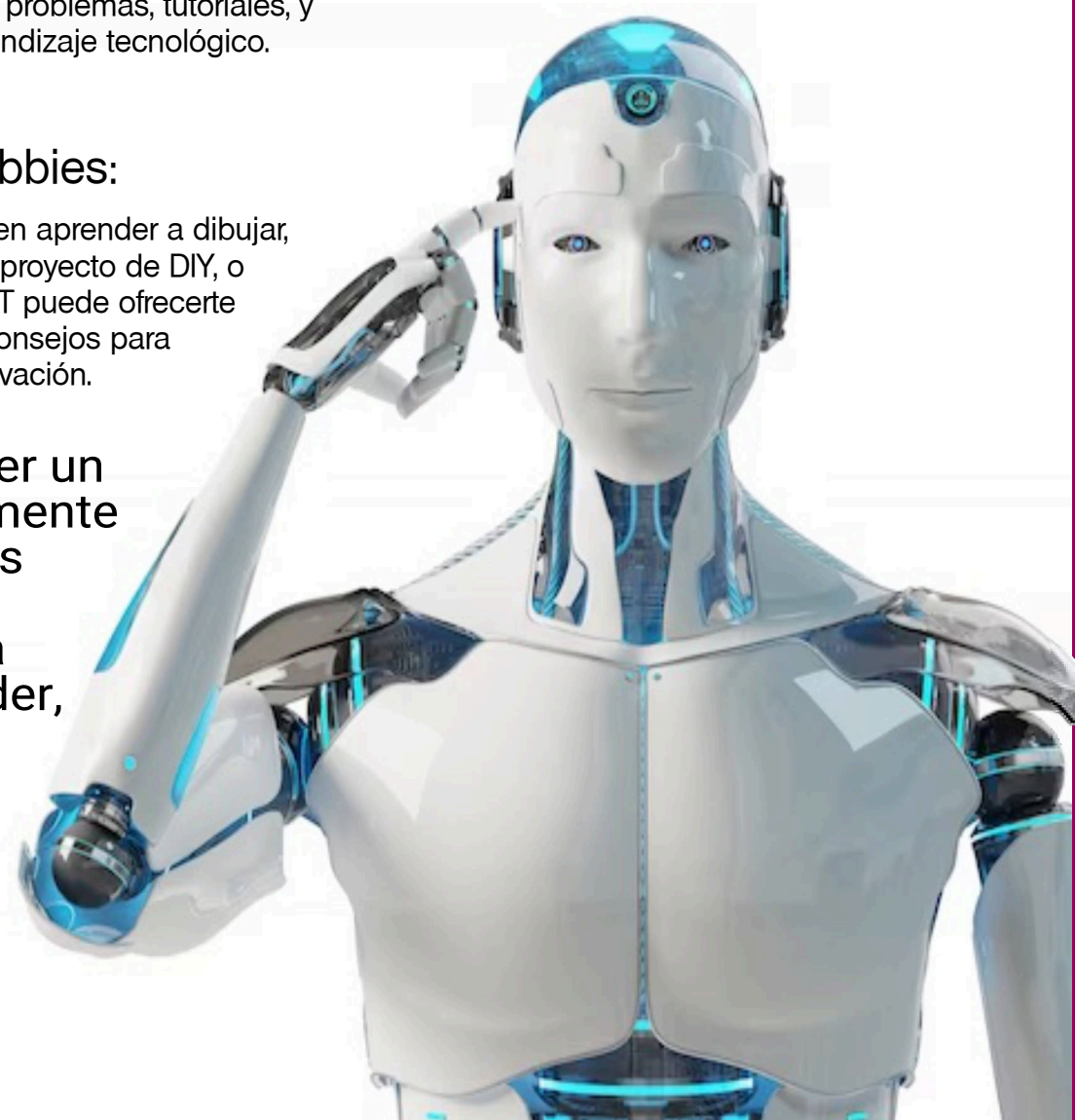
9. Soporte técnico y tutoriales:

Si te encuentras con problemas técnicos o necesitas aprender a usar un nuevo software, ChatGPT puede ofrecer pasos de solución de problemas, tutoriales, y consejos para facilitar tu aprendizaje tecnológico.

10. Creatividad y hobbies:

Ya sea que estés interesado en aprender a dibujar, escribir poesía, comenzar un proyecto de DIY, o cualquier otro hobby, ChatGPT puede ofrecerte instrucciones, inspiración, y consejos para comenzar y mantener tu motivación.

ChatGPT puede ser un recurso increíblemente valioso en muchas áreas de tu vida, siempre listo para ayudarte a aprender, crear, y resolver problemas.





VENTA DE OTOÑO

Hasta **40%¹ dcto.** en las ofertas de temporada.

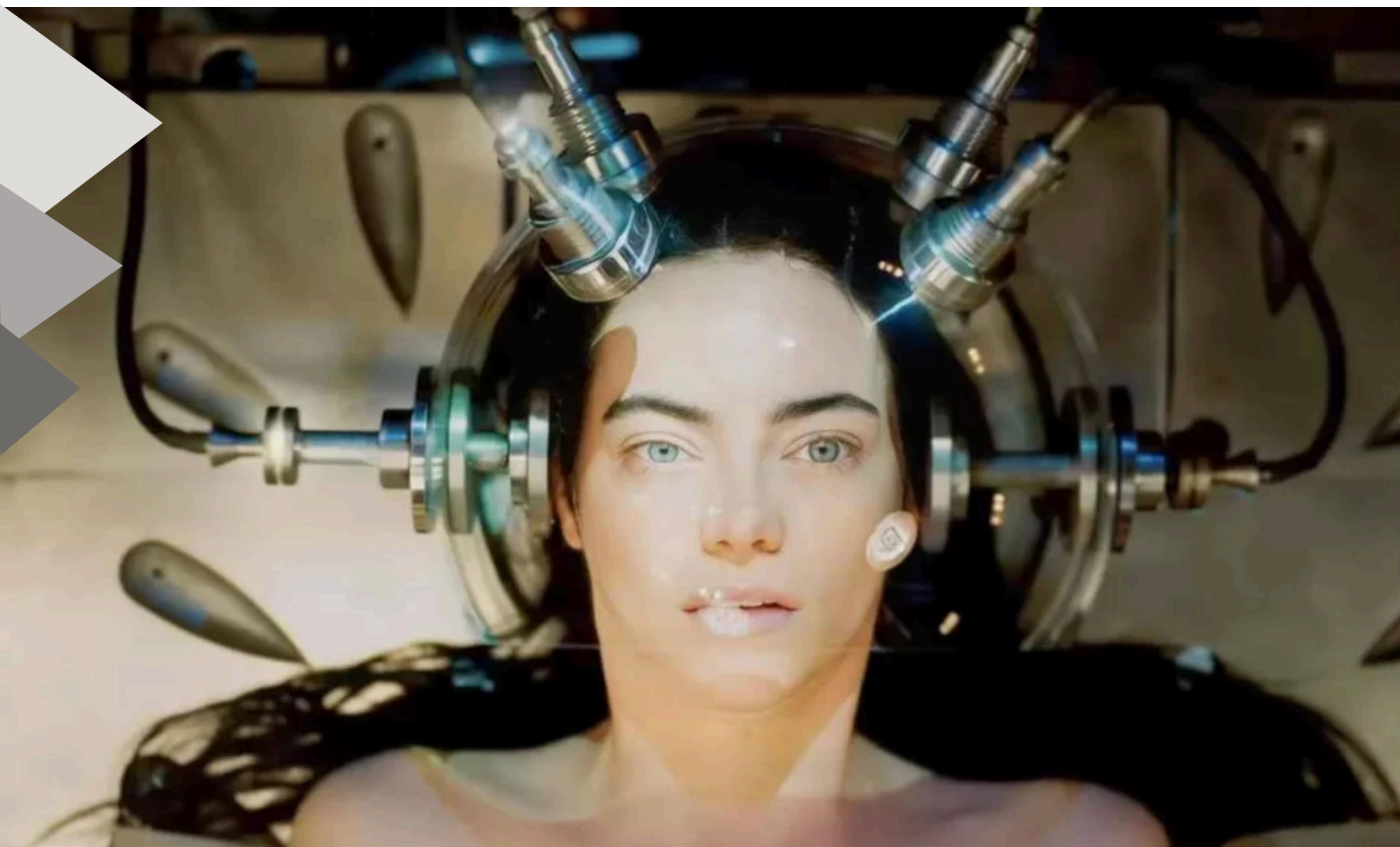
Además paga tus compras en hasta **12** cuotas sin interés.

COMPRAR AHORA

¹ Productos seleccionados. ² Consulta bancos participantes en <https://www.hp.com/cl-es/shop/promociones-terminos-condiciones>



ARTE & CULTURA



‘Poor Things’: el futuro pertenece por entero a Perogrullo

Por NÉSTOR DÍAZ DE VILLEGAS

El poder corruptor del presente consigue, en “Poor Things”, transmutar el pasado en Perogrullo, ese monstruo reaccionario retroalimentado con ideas sin futuro.

Nota del editor: Artículo hecho antes de la entrega de los premios Oscar, donde *Poor Things* ganó 4 estatuillas: Mejor actriz, Mejor Diseño de Producción, Mejor Diseño de Vestuario y Mejor Maquillaje- Peluquería.

Poor Things,

la comedia dionisiaca del griego Yorgos Lanthimos, viene a librar a la mujer hollywoodense del cinturón de castidad del progresismo –y conste que el progreso, en el universo Lanthimos, aparece como una de las múltiples conformaciones del pasado.

Esa mujer arquetípica que enseñó a las muchachas del mundo a hablar sucio, fumar cigarros, beber fuerte, jugar con la cabeza de los hombres y vivir por la ley de sus reverendos ovarios, no había tenido un orgasmo en 30 años. Yorgos la hace venirse en pantalla múltiples veces, por primera vez desde que *Harry Met Sally*.

La mojigatería *woke* no entiende de tetas al aire, particularmente con fines artísticos (hasta los italianos cubrieron sus estatuas desnudas para no ofender al ayatolá Hassan Rouhani durante su visita a Roma). El noventa por ciento de los americanos menores de 30 años vuelven la cara al menor amago del eros fílmico. “iEw!”, en neolengua, denota el disgusto visceral dirigido a las zonas erógenas. Contraviniendo la censura hollywoodense, la protagonista de *Poor Things* va a pecho descubierto durante tres cuartas partes de la cinta.

Una bacanal al estilo Woodstock, con gente en cueros en medio de un campo, es algo que, evidentemente, solo pudo habérseles ocurrido a los abuelos del *woke* –ique somos nosotros, los *baby boomers*!–.

Los ídolos de la juventud actual son Bernie, Kamala, la bruja Ginsburg y el ciborg Tim Cook: iPhone es un consolador, y la manzana de Eva en el logo de Apple el signo del ente asexual que busca placer en el celibato involuntario.

Así las cosas, Emma Stone, en el papel de Victoria Blessington (“about 25 years old, 5 feet 10 ¾ inches tall, dark brown, curling hair, fair complexion and hands unused to rough work”, según la exquisita novela de Alasdair Gray), se lanza de un puente para terminar con su infeliz vida de casada (identidad y motivaciones permanecerán ocultas hasta el desenlace de la trama).

Entra Godwin Baxter, el doctor Fauci de un experimento de ganancia de función finisecular. Su rostro cruzado de cicatrices denota el parentesco intelectual con William Godwin, precursor de los sabios anarquistas, marido de Mary Wollstonecraft, la autora de *Una vindicación de los derechos de la mujer* (1792), y padre de Mary Shelley, la creadora de *Frankenstein*. La acción de *Poor Things* transcurre en un Glasgow neoeduardiano dado a la experimentación transgenética.

Godwin Baxter, conocido como God, descubre que la suicida estaba encinta. Extraer al feto del vientre de la madre, extirparle el cerebro y trasplantarlo al cráneo de la difunta Victoria, resucitarla, y cambiarle el nombre a Bella Baxter, parece una progresión inevitable en el estudio de un mago que ya había cruzado ocas con perros salchichas y que se rodea de las más absurdas monstruosidades arquitectónicas, inmobiliarias, sartoriales y biológicas (impecable dirección de arte de los húngaros Renátó Cseh y Judit Csák).





Los interiores del gabinete fáustico están filmados por el fotógrafo Robbie Ryan con lente ojo de pez, tal vez porque, como sabremos más tarde, Victoria arribó al quirófano con un anzuelo atorado en la garganta.

El estilo circense, el ritmo novelístico y la estética esotérica parecen trasplantados del primer David Lynch, el de la épica *The Elephant Man*. En aquel período artístico (1980), Lanthimos tenía apenas siete años, de manera que lo retro aparece aquí como deformación del lente generacional.

En *Poor Things*, la relación del Pigmalión con su Galatea es patristica y pedagógica. El padre de God había intervenido la carne del hijo a la manera en que Víctor Frankenstein jugó con el pellejo post mortem de su creación suprema.

God mismo es mantenido con vida mediante un mecanismo lavoisieriano de transfusión hematopoyética que reemplaza las funciones linfáticas comprometidas durante una infancia de conejillo de Indias. God es un eunuco artrósico, sus pulgares contrahechos por cirugías antiestéticas.

Al ingerir alimentos, eructa una esfera gaseosa que va a estrellarse ruidosamente en el sistema de calefacción eléctrico.

En ese teatro médico hace su entrada Ramy Youssef en el papel de Max McCandles, el joven discípulo encargado de registrar el proceso evolutivo de un cerebro de nonata injertado en el cuerpo de una *Lolita*.



La película de Lanthimos podría verse como *El cerebro de Donovan* (1953) producido por los estudios Pornhub, mientras que Emma Stone vendría a ser una Mia Khalifa llevada al suicidio por un perfecto singao que responde al nombre de general de brigada Alfie Blessington (Christopher Abbot).

Bella Baxter rompe floreros y tubos de ensayo, habla con la boca llena y escupe papilla en el rostro viviseccionado de God.

Se expresa como un primate y desconoce las más elementales reglas de conducta, mientras que sus alebrestados órganos sexuales exudan los primeros efluvios adolescentarios.

Andando el tiempo, el tufo de estrógeno propio de la madurez endocrinológica atrae a una caterva de pretendientes cachondos, entre los que destaca el fornicador extraordinario Duncan Wedderburn (Mark Ruffalo).

De Bella Baxter podría decirse que es la perfecta representación mediática del infantilismo político contemporáneo.

Parecería que Lanthimos quisiera advertirnos de que, con la generación Z, la evolución humana recomienza de cero, y que al nuevo humanoide le ha tocado redescubrir el lenguaje, el semen y el menstruio, el aborto, el deseo, los rituales de apareamiento y las delicias de la pansexualidad: el Hombre Nuevo es un perrito faldero convertido en Perogrullo.





Tan pronto como es prometida en matrimonio al timorato McCandles, Bella huye con Wedderburn en una escapada erótica que abarca el período venéreo de la nueva Morticia. En Lisboa, descubre los movimientos pélvicos desarmónicos, tanteando los límites de resistencia del jurista. Bailan, pasean, socializan, apuestan, golosean, conocen negros esclarecidos, viejas actrices fassbinderianas y filósofos de la legua, antes de continuar viaje hacia el Oriente.

La escena de la discoteca del transatlántico, en la que el abogado persigue a la ninfomaniaca por la pista de baile, empeñado en embarajar con pasillos de polka la energía cruda del pogo de Bella, es el mejor comentario al filisteísmo de un Hollywood que cortó las alas a las Emmas Stone de este mundo.

La banda sonora de Jerskin Fendrix envuelve el grotesco de Lanthimos en una nébula púrpura, la única música comparable en audacia experimental a la de Pawel Mykietyń para *EO*, de Jerzy Skolimowski.

Superada Lisboa, la pareja recalca en Alejandría, donde Bella, que durante el viaje ha desarrollado una conciencia crítica y una filosofía de tocador, reparte su dote entre los culíes y lleva a la ruina a su fornicador ludópata. La crisis concluye en París, con ella asilada en un burdel y Duncan recluido en un manicomio. El elenco de hombres que visita el camastro de la prostituta proporciona el saber carnal que le había sido negado a God: una gaya ciencia.

Cada uno de los clientes es una lección de estética, de ética, de desajuste y penitencia, de banalidad y vileza, de artificio y experiencia.

Cada uno, un argumento, y cada uno un pretendiente al reparto dramático de la novia universal.

En el prostíbulo tendrá de compañera a la martiniquense Toinette (Suzy Bemba), que la inicia en los principios del socialismo utópico y las delicias lésbicas. Solo le resta, luego de tan abrumadora elipsis, el regreso a casa, la vuelta al redil donde la espera McCandles, una boda de compromiso y, en un muy politizado *denouement*, el recuento fatal con el general de brigada Blessington, cliché del macho tóxico y miembro honorario de alguna versión distópica del National Rifle Association, abusador de señoras y promotor de la variedad escocesa de la clitoridectomía africana, usanza bárbara de amputación genital contraria a las enseñanzas de Godwin, introducida inexplicablemente en el ambiente burgués de la buena gente de Glasgow. Así descubrimos el motivo por el que Victoria se arrojó al río y la causa del nacimiento clínico de Venus.

Un final feliz, indigno del Lanthimos de *Kynodontas* (que ha terminado aceptando la doctrina progresista que Hollywood impone a los renegados), reúne a una Bella rehabilitada y debidamente amaestrada, devuelta a una suerte de liberalismo doméstico californiano, junto a la afrocaribeña Toinette, el árabe Yousuff, el fantasma benévolo de Willem Dafoe, la mucama empoderada y la pionera lobotomizada, más el republicano Blessington transmutado en chiva que pasta en la viña del señor Godwin.

El poder corruptor del presente consigue, en *Poor Things*, transmutar el pasado en Perogrullo, ese monstruo reaccionario retroalimentado con ideas sin futuro.



Ley integral de violencia de género es despachada del Congreso

La Cámara respaldó y despachó del Congreso el proyecto de ley integral de protección contra la violencia de género (boletín 11077). El objetivo de la norma es prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra toda mujer, en razón de su género.

Para ello, la norma regula los mecanismos de prevención, protección, atención, reparación y de acceso a la justicia para las mujeres víctimas de violencia. Ello, tomando en cuenta especialmente las situaciones de vulnerabilidad o discriminaciones múltiples en que puedan hallarse.

El texto entrega una definición de la violencia de género. Esta se entenderá como cualquier acción u omisión que cause muerte, daño o sufrimiento a la mujer en razón de su género, donde quiera que ocurra, ya sea en el ámbito público o privado; o una amenaza de ello.

Pero, además, esta ley integral también reconoce como violencia de género aquella ejercida contra niñas, niños y adolescentes, con el objeto de dañar a sus madres o cuidadoras.

Asimismo, se enumeran distintos tipos de violencia de género: física, psicológica, sexual, económica, simbólica, institucional, política, en el trabajo y gineco-obstétrica. Este listado no es excluyente, por lo que puede haber otros tipos de violencia.

Apoyo institucional a la ley integral de violencia de género

La ley integral establece un rol primordial del Estado para adoptar las medidas de prevención, sanción y erradicación de la violencia de género.

En ese sentido, se precisa que, ante la amenaza u ocurrencia de casos de violencia de género, el Estado deberá adoptar medidas para proteger, atender y reparar a las víctimas.

Especialmente, deberá atender las situaciones de vulnerabilidad o discriminaciones múltiples en que puedan hallarse.

Las medidas que el Estado adopte en materia de prevención, sanción y erradicación de la violencia de género deberán ser diseñadas e implementadas conforme a los objetivos y principios de esta ley.

El Ministerio de la Mujer y Equidad de Género estará a cargo de la coordinación, coherencia y consistencia de las políticas, planes y programas en materia de violencia de género.

Los órganos del Estado, en todas sus actuaciones, deberán promover el enfoque de género y derechos humanos y la igualdad de derechos. También, fomentar la modificación de estereotipos, prejuicios y prácticas sociales y culturales, basados en la idea de la inferioridad o superioridad de cualquiera de los sexos y que naturalicen y reproduzcan la discriminación arbitraria.



‘El capital’ de Yorgos Lanthimos

Por DEAN LUIS REYES

¿Qué nos está diciendo a través de una película como “Poor Things” la cultura contemporánea acerca de las funciones de lo político? Luego, ¿qué hago yo, sujeto mestizo y del borde de los mapas donde las mitologías eurocéntricas se ofrecen como patologías globales, con esta sintomatología?

Nota del editor: Artículo hecho antes de la entrega de los premios Oscar, donde *Poor Things* ganó 4 estatuillas: Mejor actriz, Mejor Diseño de Producción, Mejor Diseño de Vestuario y Mejor Maquillaje- Peluquería.



Abundan

en la historia de la cultura los textos que, teniendo una voluntad descriptiva y analítica de su objeto de estudio, son recibidos por sus contemporáneos como hojas de ruta para la intervención en lo real. De haberse entendido, por ejemplo, que *El capital* es, como el propio Karl Marx explicó, una investigación en torno al “régimen capitalista de producción y las relaciones de producción y circulación que a él corresponden”.

O sea, un estudio crítico del modelo económico imperante en su época, los humanos del siglo XX se habrían ahorrado numerosos experimentos inútiles.

En la misma época en que Marx elabora su teoría crítica del capital, ambienta Alasdair Gray su novela *Poor Things*, la inspiración directa de Yorgos Lanthimos para su película homónima. Las discusiones de nuestro tiempo podrían hacer que ambos textos luzcan como una guía para aplicar las doctrinas en boga acerca de la emancipación femenina y la afirmación de las subjetividades

subalternas frente a la cultura patriarcal. Y ello sería un error.

La historia de Bella Baxter, en lo adelante un magnífico objeto para explicar la crisis cultural del presente, contiene todas las trazas de un desvío, de una fábula ilusionista que, sin perder los anclajes referenciales de rigor, evita cuanto puede el didactismo de las historias de empoderamiento.

Lanthimos prefiere urdir su propio *Bildungsroman* como recorrido del héroe, pero concentrándose en producir un universo sensorial expresado desde la subjetividad de su personaje central.

Por eso el territorio plástico de *Poor Things* es una catarata de extrañamientos. Lanthimos abandona el realismo sucio de sus ejercicios fílmicos iniciales en Grecia (*Kinódontas*, *Alps*) y los dramas psicológicos distópicos en inglés (*The Lobster*, *The Killing of a Sacred Deer*), e inventa un mundo *steampunk* que dota a la película de un hálito insólito.

Se trata este de un dispositivo que dispone de una pedagogía propia. Mientras que el prólogo de la vida de Bella Baxter es narrado en blanco y negro, contenido en un universo físico cercano al neogótico victoriano de fines del siglo XIX, ilustrado con toda clase de caprichos de la racionalidad científica, el estallido de color que supone la salida al mundo y la explosión de experiencias sensoriales que vive a continuación el personaje abundan en detalles *art nouveau*. O sea, un tránsito desde la soberbia victoriosa de la doctrina positivista hasta la explosión de los sentidos y la celebración de la sensualidad.

El acto primero de la película retiene rasgos de la relectura del expresionismo fílmico del Hollywood de los años treinta, un propósito explícito del director.

El uso de película Kodak Doble-X 5222, de la lente Nikkor de 8 milímetros para obtener el efecto de ojo de pez y del Optex Prime de 4 mm para los super angulares, alientan esa atmósfera retrofuturista que será movilizada en su extrañamiento por la visión del mundo que Bella Baxter obtendrá durante el viaje en trasatlántico, suerte de segundo ensayo de prisión a través del cual el personaje, paradójicamente, terminará de configurar su libertad.





Como espectador, es difícil no ceder al hipnotismo que produce la dimensión plástica de una película que cuenta a través de su arquitectura física tanto o más que desde su continente literario. No es un dato menor que Lanthimos exigió a la producción evitar las locaciones preconcebidas, pidió construir los decorados, intervenir los espacios, echar mano a efectos especiales del periodo clásico (miniaturas, retroproyección) y eligió soporte fotoquímico para el registro. Las estaciones del viaje de la heroína son a su vez etapas de una experiencia de conocimiento que la dirección de arte aborda, sin perder la noción de extrañamiento que trenza cada elemento formal, como una revisión de la modernidad capitalista y su crisis en el siglo XX a través de sus huellas materiales y simbólicas.

La aventura de Bella Baxter, que ella defiende a su modo como una ejercitación de los sentidos a través del cuerpo, implica también una huida del conocimiento heredado, una ruptura entendida como experimentación sobre sí misma. La mujer-experimento científico, de marcado origen pigmalionesco, adquiere conciencia de su libre albedrío y escapa del destino pautado por la obsesión de control patriarcal.

La noción del sujeto humano como materia física, que a través del cuerpo gana el acceso al autoconocimiento, posee en el cine de Lanthimos una perspectiva que se me antoja familiar a las ideas de Michel Maffesoli en torno a la importancia de la imaginación en la educación del individuo.

No obstante, no solo la huida de Lanthimos del realismo como horizonte representacional es turbadora aquí, sino en mayor medida la elección del paradigma romántico como eje de su mirada. La búsqueda de la libertad auténtica como gesto revolucionario hace que la película imite a su protagonista en el deseo de sentir y concebir la naturaleza lejos de la racionalidad y los valores establecidos.

Bella Baxter busca saber quién es y no es gratuito que lea a Ralph Waldo Emerson en la cubierta del barco que eligió, más por curiosidad que por ignorancia, como su última cárcel.

Tampoco es festinado que allí mismo tropiece con el viajero adepto a la escuela del cinismo filosófico, la antítesis del optimismo romántico, de la confianza en la capacidad del ser humano para ser “su propia estrella”, como dijera el líder del trascendentalismo.

No hay que dejar de atender tampoco a cómo en Alejandría, el único escenario fuera de la imaginación eurocéntrica de todo el filme, Bella Baxter conoce la existencia terrible de los “condenados de la tierra”. Y, con ello, el punto de giro definitivo de su personalidad.

A no dudarlo, Lanthimos despliega en *Poor Things* una interpretación de nuestro tiempo. ¿Puede asumirse que la barbarie que hoy gobierna el mundo encuentra su réplica en esta película, que elige el hedonismo como antídoto para las trampas de la ideología y los autoritarismos?

Podría ser, si no fuera por un dato determinante: aunque la historia de Bella Baxter no deja de ser una nueva fantasía masculina sobre los rituales de iniciación del sujeto femenino en una sociedad patriarcal, el tono en que está contada es satírico casi de principio a fin.

No hay propósito en la libertad más que el darse cuenta, que el enfrentar la contingencia con curiosidad y deseo de hacerse responsable. No hay libertad posible en las doctrinas.

¿Cuál es entonces el núcleo normativo definitivo de esta *Bildungsroman*, que es la fábula pedagógica por excelencia del arsenal literario occidental? Un nuevo dato puede ofrecer luz al respecto: otro de los referentes de los realizadores de *Poor Things* fue la obra de Albert Guillaume, el pintor y caricaturista francés que representó la *belle époque* sin rendirse a sus rasgos seductores, que aplicó la percepción crítica de las costumbres de su época por encima de los ideales de la clase dominante. Lanthimos deseca el humor corrosivo de Guillaume, lo integra al tono de su fábula e impone a través suyo otra capa de extrañamiento. ¿Querrá el cineasta expresar al sujeto humano de su tiempo echando mano a referentes históricos que parecen haber tenido que enfrentar similares dilemas al darse a la tarea de exponer la crisis de su tiempo desde el desplazamiento simbólico? Por ejemplo, el conflicto entre liberalismo y despotismo, propio de la época romántica, y también de la nuestra.

La gestión de la ambigüedad en *Poor Things* es magnífica y su cuerpo curvo no deja de asumir la incertidumbre acerca del destino humano en su epílogo: Bella Baxter se reintegra al universo del que huyó, reorienta el conocimiento heredado de su creador como expresión vengativa de la racionalidad. Para ello, se transforma en un doctor Frankenstein que impone al sujeto opresor las consecuencias más duras del dispositivo de dominación que su sociedad misma creó. No hay concordia posible sin justicia; pero justicia real, no solo simbólica, parece sugerir la moraleja.

No perdamos de vista que *Poor Things* tuvo su estreno el mismo año en que otra fábula

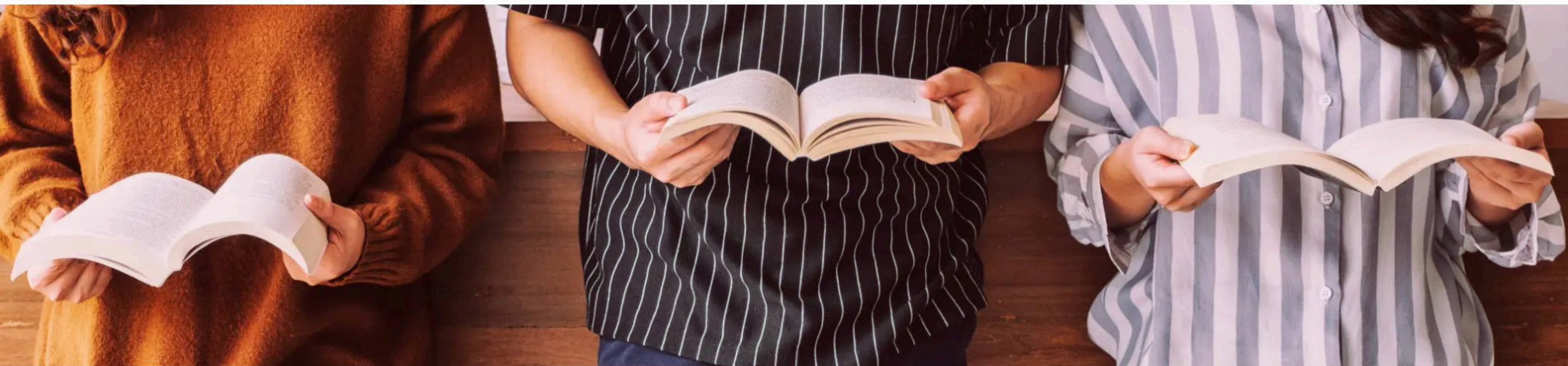
de la imaginación propuso una alegoría en torno a la emancipación del sujeto femenino.

En *Barbie*, el desplazamiento simbólico recurre a un tropo industrial fantasmático, depósito del deseo de posesión patriarcal, que es la muñeca de Mattel con que los niños de Occidente ensayan el sistema de roles de su civilización. A través de ese otro extrañamiento, la película de Greta Gerwig invoca el repertorio de reivindicaciones de las políticas de género apelando a la producción de un mundo lúdico donde, a diferencia del caso de Bella Baxter, el cuerpo es apenas la inscripción de ideologías y dispositivos de control social. *Barbie* es una fábula donde el sexo carnal nunca es instrumento de conocimiento, muchos menos un ejercicio de la libertad individual, ni tiene que ver con la ansiedad por la experimentación empírica, sino una cifra más de la maquinaria de dominación.

¿Son estas películas instrucciones para la lucha subjetiva, tesis de combate para el empoderamiento? ¿O, por el contrario, hacen un diagnóstico de escenarios por donde cruza la crisis de la civilización posmoderna? ¿Qué nos está diciendo a través de ellas la cultura contemporánea acerca de las funciones de lo político? Luego, ¿qué hago yo, sujeto mestizo y del borde de los mapas donde las mitologías eurocéntricas se ofrecen como patologías globales, con esta sintomatología? ¿Tienen que ver conmigo estos diagnósticos, me sirven de modelo para actuar sobre mi mundo o son como las noticias de ciudades lejanas que llegan con meses de retraso a estas tierras recónditas donde el cuerpo tiene más curiosidad que dudas?







Conócenos

PlanetadeLibros.com es el espacio que reúne todo el universo literario, su objetivo es ser el punto de encuentro entre autores y lectores.

El catálogo de libros de PlanetadeLibros.com organiza por temáticas los títulos publicados por las editoriales del Grupo Planeta. PlanetadeLibros.com es el espacio que reúne todo el universo literario, su objetivo es ser el punto de encuentro entre autores y lectores. El catálogo de libros de PlanetadeLibros.com organiza por temáticas los títulos publicados por las editoriales del Grupo Planeta.



Adolfo Bioy Casares, ese dandi amable de las pampas

Escrito por Cristian Vázquez

«No puede ser más lastimosa la lectura de sus páginas, en las que solo es dable advertir un acierto, consistente en la propiedad del uso de un vocablo, el del título: caos». Así de lapidaria fue la crítica anónima que en enero de 1935, desde las páginas del diario La Nación, le cayó encima a *Caos*, un libro de cuentos publicado en Buenos Aires el mes anterior por un muchacho de veinte años. Un muchacho llamado Adolfo Bioy Casares.

© Foto: Getty Images

La moraleja más facilona –y acorde a estos tiempos– que podríamos extraer de la anécdota es la motivacional: no te rindas, sigue adelante, que una mala crítica no te impida seguir tus sueños, fracasa mejor, etc. Pero es probable que un aprendizaje mayor resida en la importancia de tener paciencia y no apresurarse para publicar. A los veinte años casi nadie escribe tan bien como que para que sus textos merezcan circular por fuera de las redes sociales u otros ámbitos de similar fugacidad. Ni siquiera fue el caso de Bioy, quien se convertiría en uno de los escritores argentinos más relevantes del siglo pasado, Premio Cervantes en 1990, entre muchos otros reconocimientos.

Entre sus quince y veintitrés años de edad, Bioy publicó nada menos que seis libros, de los que más tarde se arrepintió y nunca quiso reeditar: *Prólogo* (una colección de cuentos y miscelánea aparecida en 1929 con la firma de Adolfo V. Bioy), *17 disparos contra lo porvenir* (cuentos, 1933), el ya citado *Caos* (1934), *La nueva tormenta o La vida múltiple de Juan Ruteno* (novela, 1935), *La estatua casera* (miscelánea, 1936) y *Luis Greve, muerto* (cuentos, 1937). Hay que tener templanza y tenacidad para seguir escribiendo y publicando libros después de críticas tan demoledoras como aquella de La Nación. (Por cierto, ¿por qué un diario prestigioso dedicaba tanto espacio a una diatriba anónima contra una muchacho de veinte años y un libro que le parecía tan malo?).

«Vos nos tenías perplejos», le dijo a Bioy su amigo Jorge Luis Borges en 1967, en una charla sobre los comienzos literarios que el primero registró en su diario. Se habían conocido a finales de 1931, cuando el autor de *Fervor de Buenos Aires* tenía treinta y dos años y Adolfito, como lo llamaban sus seres queridos, diecisiete. «Empezaste por ser moderno, contemporáneo –continuó diciendo Borges–, cuando te proponías ser Brunetière o Faguet. Lo que me dejaba perplejo era la desarmonía entre tu conversación inteligente y clasicista y tus libros caóticos». «La conversación también era caótica», replicó Bioy.

Adolfo Vicente Bioy Casares nació en Buenos Aires el 15 de septiembre de 1914, en el seno de una familia adinerada y de abolengo (era nieto de Vicente Casares, primer presidente del Banco de la Nación Argentina, y sobrino bisnieto de Carlos Casares, quien fuera gobernador de la provincia de Buenos Aires; dos ciudades de tal provincia llevan en la actualidad sendos nombres), y murió hace un exacto cuarto de siglo: el 8 de marzo de 1999. Quienes vivimos los años ochenta y noventa recordamos su imagen de viejito bueno y elegante, piola, como decimos en Argentina, macanudo, majo, guay, bon vivant, un donjuán, un dandi amable de las pampas, a la vez pícaro, astuto, socarrón.

De ese modo, en efecto, lo retrató el escritor Juan Forn, quien en 1985 era cadete en la editorial Emecé y lo acompañó en un viaje de Buenos Aires a La Plata, donde Bioy iba a presentar su flamante novela titulada precisamente *La aventura de un fotógrafo en La Plata*. Fueron en el Volvo que Bioy había comprado «porque no sabía qué hacer con los dólares que le había pagado la Playboy italiana por cuatro de sus viejas Historias de amor ilustradas cachondamente por Milo Manara». Bioy, quien en ese entonces tenía setenta y un años, manejó todo el recorrido sin problemas y estacionó el auto a la vuelta de la librería donde se realizaría la presentación. Cuando salieron del auto le dio las llaves a Forn, se le colgó del brazo, se encorvó, comenzó a arrastrar los pies y le indicó por lo bajo:

–Usted no me suelte en ningún momento y explíqueles a todos que estoy muy viejito y no puedo quedarme mucho tiempo.

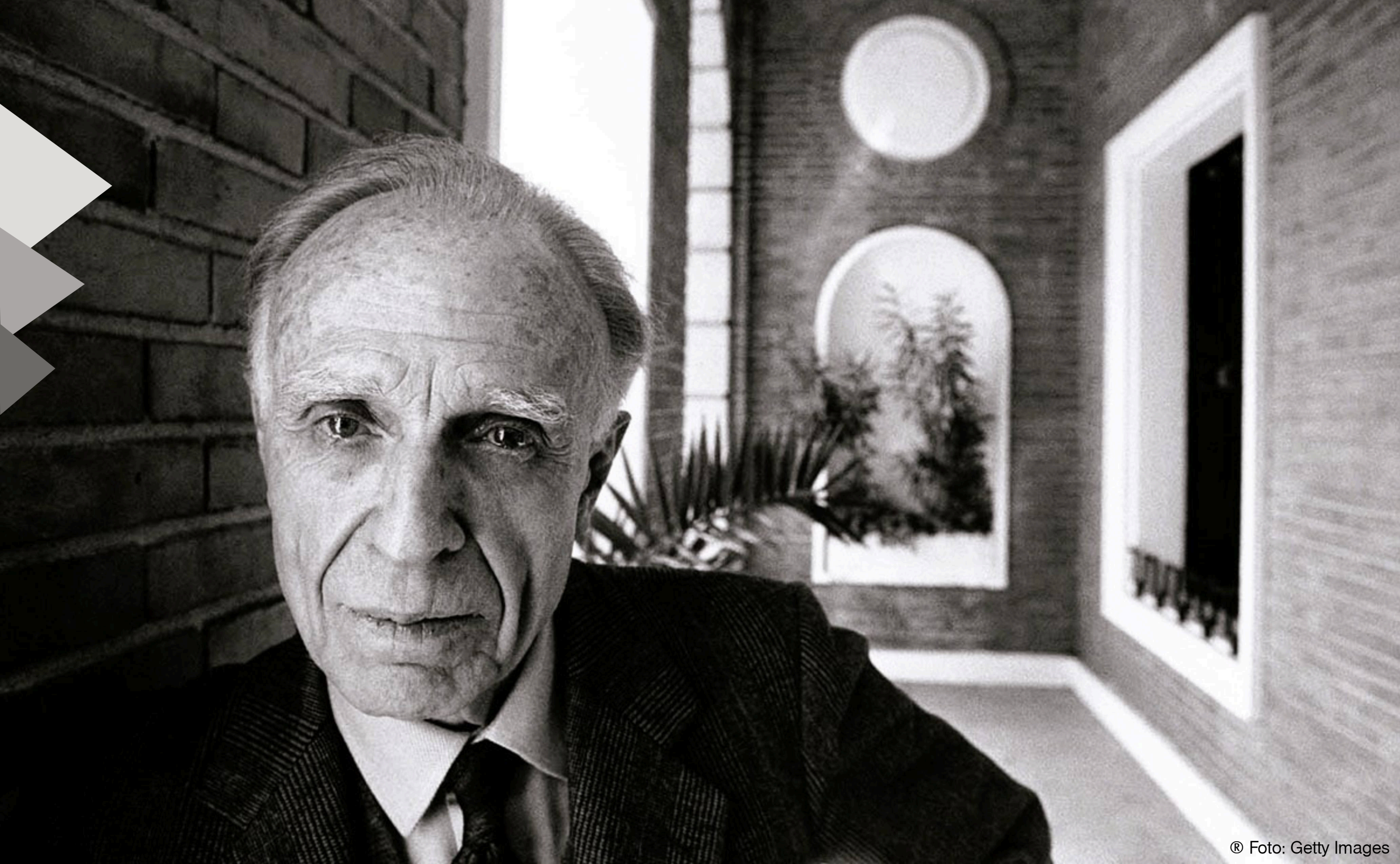
Al rato, terminadas la charla y la firma de ejemplares y cuando todo el mundo se dirigía a las mesas de comidas y bebidas, el escritor volvió a pedirle al cadete:

–Diga que se ha hecho muy tarde y tenemos que imos.

«Así salimos de la librería –cuenta Forn–, él encorvado y arrastrando los pies, yo de lazarillo, pensando que a lo mejor el viejo estaba cansado de verdad y que mi hambre de lobo no era un precio tan alto ante la posibilidad de manejar aquel Volvo. Pero al doblar la esquina Bioy se enderezó como un resorte, me arrancó de la mano las llaves del auto, en dos saltos estuvo al volante y arrancamos rumbo a Capital».

* * *

A finales de 1940, a sus veintiséis años de edad, no mucho después de aquellos seis «libros caóticos» de cuyos títulos no quería acordarse, Bioy publicó una de las mejores novelas de la literatura argentina: *La invención de Morel*. La historia en primera persona de un fugitivo de la justicia que se ha refugiado en una isla que creía desierta pero en la que descubre la enigmática presencia de otros seres. El influjo de H. G. Wells y *La isla del Dr. Moreau* es evidente, del mismo modo que el libro de Bioy fue una referencia para los creadores de la serie *Lost* (en el capítulo 4 de la cuarta temporada se lo ve a Sawyer leyendo *La invención de Morel*).



Cuenta Silvia Renée Arias en *Bioygrafía*, su libro sobre la vida de Bioy Casares, que el episodio que dio origen a *La invención de Morel* tuvo lugar en Pardo, un pueblo de las pampas bonaerenses donde la familia del escritor tenía una casa de campo:

Acudió a la mente de Bioy la perspectiva honda e infinita de las tres fases del espejo veneciano del cuarto de su madre. Él, para quien ver era la mayor prueba de la existencia de algo, pensó que eso le daba la certeza de que existía algo que no existía. Deslumbrado por la visión, en sus Memorias dice haber pensado entonces en «la posibilidad de una máquina que lograra la producción artificial de un hombre, para los cinco o más sentidos que tenemos con la nitidez con que el espejo reproduce las imágenes visuales».

Arias anota después:

«Otro día, junto al río, en Villa Ocampo, San Isidro, mientras se encontraba con Borges en la parte baja del terreno, desde donde podían observar, a la distancia, a los otros invitados, Bioy le comentó la idea de su libro, y Borges le sugirió que era de esa manera como debía mirar a los protagonistas de su historia. Fue así como Bioy ubicó al héroe [...] en los bajos de ese lugar desconocido, remoto y despoblado...»

Cómo no recordar ante esas referencias el primer párrafo de «Tlön, Uqbar, Orbis Tertius», uno de los más célebres cuentos de Borges, publicado por primera vez en la revista Sur en mayo de 1940, meses antes de que se editara *La invención de Morel*:

Bioy Casares había cenado conmigo esa noche y nos demoró una vasta polémica sobre la ejecución de una novela en primera persona, cuyo narrador omitiera o desfigurara los hechos e incurriera en diversas contradicciones, que permitieran a unos pocos lectores –a muy pocos lectores– la adivinación de una realidad atroz o banal. Desde el fondo remoto del corredor, el espejo nos acechaba. Descubrimos (en la alta noche ese descubrimiento es inevitable) que los espejos tienen algo monstruoso. Entonces Bioy Casares recordó que uno de los heresiarcas de Uqbar había declarado que los espejos y la cópula son abominables, porque multiplican el número de los hombres.

En su famoso prólogo, fechado en noviembre de 1940, Borges señala que *La invención de Morel* «despliega una odisea de prodigios que no parecen admitir otra clave que la alucinación o que el símbolo, y plenamente los descifra mediante un solo postulado fantástico pero no sobrenatural».

Agrega que «en español, son infrecuentes y aun rarísimas las obras de imaginación razonada», y que con este relato Bioy «traslada a nuestras tierras y a nuestro idioma un género nuevo». Ese género tenía ya algunos cultores en nuestra lengua, aunque su nombre resultaba casi desconocido: ciencia ficción. «He discutido con su autor los pormenores de su trama, la he releído –concluye Borges–; no me parece una imprecisión o una hipérbole calificarla de perfecta».

* * *

Los espejos quizá sí, pero si había algo que no le parecía abominable a Bioy era la cópula. La mujer de su vida fue la genial Silvina Ocampo, a quien conoció en 1934, cuando él estaba por cumplir veinte años y ella treinta y uno. La diferencia de edad no fue obstáculo para una relación que nació de inmediato; se casaron en enero de 1940 y estuvieron juntos hasta la muerte de ella, en 1993. Él, sin embargo, tuvo decenas de amantes y nunca se preocupó por ocultarlo. «A veces me he preguntado, a lo largo de la vida, si no he sido muchas veces cruel con Silvina, porque por ella no me privé de otros amores –escribió en sus Memorias–. Un día en que le dije que la quería mucho, exclamó: «Lo sé. Has tenido una infinidad de mujeres pero has vuelto siempre a mí. Creo que es una prueba de amor».

«¿Tenían los Bioy un pacto explícito de pareja abierta?», se pregunta Mariana Enriquez en *La hermana menor*, su biografía de Silvina Ocampo. No hay una respuesta clara.

Algunas versiones la sitúan a ella en el lugar de víctima sufriente por la conducta de su marido; otras rechazan esa interpretación, que «la pone en un lugar de minusválida» y «es una condescendencia hacia ella que no merece», ya que «tuvo una vida amorosa bastante plena», según palabras del investigador y ensayista Ernesto Montequín.

El propio Bioy, en una entrevista en 1994, dijo saber que ella «también tenía otras relaciones», aunque eso no lo preocupaba: «Yo sabía defenderme de los celos y por otra parte sus historias no eran tan frecuentes. Siempre nos unió un gran cariño que iba más allá de la atracción física».

Cuando Bioy quiso ser padre, como Silvina no podía tener hijos, una de sus amantes aceptó tener un bebé con él y luego darlo en adopción. Una curiosa subrogación de vientre adelantada a su tiempo. Así fue como en 1954 nació Marta Bioy. Nueve años después nació Fabián, el segundo hijo de Adolfo, fruto de una relación con una mujer casada. Bioy lo reconoció mucho después y lo presentó en sociedad unos pocos años antes de morir.

La invención de Morel es el libro más famoso pero no el preferido para muchos lectores de Bioy: ese lugar lo ocupa *El sueño de los héroes*. Esta novela, publicada en 1954, narra la historia de Emilio Gauna, un hombre que «está continuamente intentando recordar algo que olvidó en una noche de carnaval, hasta que se da cuenta de que es algo que no debía recordar», como ha reseñado Rodrigo Fresán.

Gauna proviene de Tapalqué, otro pueblo de las pampas bonaerenses, de donde el personaje «recordaba unas calles de arena y la luz de las mañanas en que paseaba con un perro llamado Gabriel». Un dato marginal que se resignifica cuando uno lee, en la «Autocronología» de Bioy, un recuerdo de sus cuatro años de edad: «En una rifa gané un perro que se llama Gabriel. Al otro día no está en casa. Me dicen que fue un sueño».

Acaso esa experiencia grabada a fuego en su mitología personal se relacione con su interés por los límites difusos entre el sueño y la vigilia, y también con ciertas ausencias misteriosas que se tornan un leitmotiv en muchas de sus obras.

Para Fresán, *El sueño de los héroes* es la mejor novela de la literatura argentina. Más aún: «A mí Bioy no solo me gusta más que Borges. Me parece mejor que Borges –ha escrito el autor de *La velocidad de las cosas*–. Bioy se me hace un autor más completo que Borges porque me parece más feliz. Hay una felicidad en Bioy que también está en Cortázar y que no existe en Borges».

Un amigo me contó que, hace unos cuantos años, presencié el momento en que alguien le preguntó a Fresán qué opinaba de los «libros menores» de Bioy. La respuesta de Fresán fue tajante: «Bioy no tiene libros menores».



Josefina Dorado, Adolfo Bioy Casares,
Victoria Ocampo y Jorge Luis Borges
Paseando por la Rambla Bristol, Mar del Plata (c. 1935)

Borges, ese nombre que es una presencia constante alrededor de Bioy: lo sobrevuela, lo ronda, lo escolta, lo custodia, lo asedia, unas veces lo encumbra y otras lo absorbe, lo eclipsa, lo difumina. El 1 de septiembre de 1969, Bioy apuntó en su diario: «Desde que un periodista de Primera Plana me describió como discípulo o alter ego de Borges, todos los que deben escribir una nota sobre mí echan manos a ese tema, que les da material para uno o dos párrafos». Ejem. «No sé cómo, durante más de treinta años, me salvé de la asimilación (nefasta para la difusión de mis libros y para que se me tome en cuenta como escritor: ¿para qué Bioy si está Borges, the real thing?)».

Por supuesto, la publicación en 2006 de *Borges*, el monumental volumen de casi mil setecientas páginas que reúne los fragmentos de los diarios de Bioy en los que habla del autor de *Ficciones*, no ha hecho más que contribuir con ese entrelazamiento de nombres. No parece equivocado situar este libro (que nunca se reeditó y por cuyos pocos ejemplares a la venta en internet se piden hoy pequeñas fortunas –por suerte existen los PDF–) en el extraño panteón de obras colosales que abrieron el siglo XXI para la literatura en lengua española, del que también forman parte 2666 de Roberto Bolaño y *La novela luminosa* de Mario Levrero.

Se ha escrito muchísimo sobre el Borges de Bioy, del que ya existe incluso un buscador desarrollado con inteligencia artificial. Quedémonos entonces con la tristemente bella página en la que Adolfo narra la tarde del sábado 14 de junio de 1986, cuando se enteró de la muerte de su amigo. La noticia se la dio un muchacho al que se cruzó en la calle, por casualidad. «Pasé por el quiosco –escribió–. Fui a otro de Callao y Quintana, sintiendo que eran mis primeros pasos en un mundo sin Borges».

La de Bioy fue, indudablemente, una buena vida. Publicó más de cuarenta libros, incluyendo los seis «caóticos» de su juventud, sus nueve novelas (además de las ya mencionadas, destaquemos pequeñas obras maestras como *Plan de evasión*, *Dormir al sol* y *Los que aman, odian*, esta última en coautoría con Silvina Ocampo), quince colecciones de relatos (seis de ellas en colaboración con Borges), cuatro ensayos, cuatro volúmenes de diarios (de los que quedan todavía miles de páginas inéditas) y tres de memorias y miscelánea. También con Borges editó antologías, dirigió colecciones de literatura policial y escribió guiones de cine. Y ganó premios, gozó de reconocimiento y prestigio. Tuvo muchos amores y también sufrió por amor. Viajó. «Quisiera ser Bioy –escribió Cortázar en uno de sus últimos cuentos– porque siempre lo admiré como escritor y lo estimé como persona...».

Sus últimos años, sin embargo, estuvieron signados por episodios tristes. En octubre de 1992 se cayó y sufrió una doble fractura de cadera. En diciembre del año siguiente murió Silvina, después de vivir varios años con alzhéimer. Tres semanas después, el 4 de enero del 94, murió su hija Marta en un accidente inverosímil: la atropelló un coche que subió a la acera, en pleno centro de Buenos Aires, tras ser embestido por un autobús; tenía treinta y nueve años. «Lo único que yo debiera hacer ahora es aniquilarme.

Sería el paso más económico y el más justificado», dijo Bioy en una entrevista pocos días después. Para colmo, en los meses posteriores el viudo de Marta le inició un juicio, en el que reclamaba parte del dinero obtenido por la venta de un campo. Bioy se preocupó muchísimo, porque un fallo en su contra podía obligarlo a vender su casa y su biblioteca... Pero Bioy no se aniquiló. Vivió para publicar algunos libros más, para trabajar en su Borges, para presentar a su hijo Fabián, para ser candidato al Nobel, para seguir disfrutando de la vida, pese a todo.

A su muerte, en 1999, Bioy dejó bien atados los hilos de su obra: su albacea Daniel Martino continúa a cargo de la publicación de sus papeles póstumos (en 2021 apareció *Wilcock*, otro volumen compuesto a partir de sus diarios, cartas y otros apuntes).

Pero con sus posesiones materiales sucedió todo lo contrario: comenzó una enmarañada trama de sucesión –que se complicó todavía más con el fallecimiento también prematuro de su hijo Fabián, en 2006, a sus cuarenta y dos años– en cuyo centro se hallaba la valiosísima biblioteca de Bioy y Silvina Ocampo. Un auténtico tesoro compuesto por diecisiete mil volúmenes, entre los cuales se contaban primeras ediciones de libros suyos y de Borges y muchos otros anotados por ellos tres. Miles de páginas en las que se condensa buena parte de la literatura argentina del siglo XX.

La historia duró casi dos décadas, durante las cuales las más de trescientas cajas de libros permanecieron guardadas en un depósito en el que no era descabellado pensar que podían arruinarse o perderse para siempre. Por fortuna, el final fue feliz: en 2017, un grupo de fundaciones y personas ricas adquirieron la colección –a cambio de unos cuatrocientos setenta mil dólares– y la donaron a la Biblioteca Nacional de la Argentina.

* * *

Cuenta Fresán que, una de las últimas veces que lo vio, Bioy le dijo, temblando, que le daba mucho miedo morir. «Es algo que nunca estuvo en mis planes», explicó. Y es que le gustaba mucho vivir. A diferencia de tantos otros que nacen con sus mismos privilegios, hizo del mundo un lugar más bello, un lugar mejor.

Pudo haberse preocupado por aumentar la fortuna de su familia, pero, como cuenta Silvia Reneé Arias que solía repetirle su madre, «él representaba la segunda generación de los Bioy, es decir, no los que ganaban dinero sino quienes lo gastaban». Pudo haber llevado una vida llena de lujos, pero creía –lo anotó en el cuento *Clave para un amor*, publicado en 1956– que «en todo lujo palpita un íntimo soplo de vulgaridad».

Idea retomada luego por Borges (en varias entrevistas, incluida una con Vargas Llosa, señaló que el lujo le parecía «una vulgaridad») y mucho más famosamente por Patricio Rey y sus Redonditos de Ricota, la banda de rock que canta: «El lujo es vulgaridad, dijo y me conquistó». ¿Lo conquistó por citar a Bioy?

Suena lógico. A diferencia de Borges, que se figuraba el Paraíso bajo la especie de una biblioteca, Bioy se lo imaginaba como «un lugar donde hay canchas de tenis y uno puede seguir jugando al tenis».

Ojalá se haya pasado este cuarto de siglo dándole raquetazos a pelotitas amarillas, haciendo –como a su modo logró con sus ficciones– que todas pasen al otro lado de la red.





Francisco Ferrer Lerín:

«El término “crear” resulta de complejo encaje en la concepción de Arte Casual»

Escrito por Ángel L. Fernández

Francisco Ferrer Lerín (Barcelona, 1 de enero de 1942) es ornitólogo de campo especializado en aves necrófagas, filólogo, poeta, narrador, amante de las necrológicas y los sueños, creador del Manifiesto del Arte Casual y, según dictan algunos, «padre nutricio de la generación Novísima». Además, ha sido un gran jugador de póquer, traductor, ecologista militante, autor de textos científicos donde ha volcado los resultados obtenidos en su labor de birdwatcher y, sobre todo, ha sido –sigue siendo– un ser tan incatalogable como enigmático.

¿Cómo ha evolucionado el concepto de Arte Casual desde su creación hasta la fecha? ¿Ha habido cambios significativos en el [Manifiesto](#) que lo define?

Ha habido una ampliación de contenidos. Manifestaciones que, por definición, quedaban apartadas radicalmente del concepto «arte casual» han sido reconsideradas y parcialmente aceptadas. Me refiero a cierta tolerancia en la inclusión de elementos vegetales en el total de una manifestación (arrancar las hierbas que crecen en torno a una obvia manifestación de AC, como pueda ser una baldosa equivocada en su colocación, hubiera sido peor por lo que tiene de manipulación) y, también, en la atribución de Arte Casual a escenarios de grandes dimensiones como habitaciones, calles, en los que la diferenciación entre acumulación de objetos, conformando la no válida idea de «ruina», y objeto individual es dificultosa; para estos escenarios Elena Ruiz Sastre, directora del Museo de Arte Contemporáneo de Ibiza, propone el nombre de Meta Arte Casual (METAC).

A lo largo de los años, ¿cómo ha influido el contexto social y cultural en el desarrollo y la percepción del Arte Casual?

Indudablemente la aceptación del arte contemporáneo, correlato indudable del Arte Casual, ha mejorado en la actualidad respecto a la década de los ochenta; hecho que, por otra parte, no

se ha dado en otras áreas del arte como la música contemporánea. Queda claro que en 2024 resulta más cómodo explicar AC que en 1984.

En el libro [Arte Casual](#), publicado por Athenaica en 2019, colaboran autores como Félix de Azúa, Ignacio Echevarría o Pedro G. Romero. ¿Cómo surge esta obra colectiva?

Manuel Rosal, o lo que es lo mismo Athenaica, editorial sevillana vinculada a la Universidad, publica, en dos libros, mi traducción de *Trois contes* de Flaubert, y la amistad surgida por este motivo permite hablar de Arte Casual y tomar la decisión de reunir en un volumen algunas ilustraciones, una breve introducción de mi autoría y, lo más importante, el testimonio de varios escritores y artistas acerca de este concepto.

Ahora que se celebran 40 años del Arte Casual, ¿qué reflexiones tienes sobre su legado y su impacto en el arte contemporáneo?

Recientemente, una buena amiga jienense, Lola Aparicio Carrillo, ante mi comentario sobre las barreras que obstaculizan la difusión pública del Arte Casual (en concreto sobre el episodio de Wikipedia rechazando la inclusión de un artículo sobre AC pese al impecable texto presentado por un profesor de la Universidad de Zaragoza), me advirtió, espero que no sólo para consolarme, que se trataba de una idea quizá con demasiada carga de profundidad, que

podría hacer tambalear algunos postulados hasta ahora inamovibles y que quizá, con el paso del tiempo, se calibraría el alcance de la idea y se irían derribando los obstáculos.

Normalmente, las obras de Arte Casual son fotografías pero ¿no es en sí mismo el objeto fotografiado la verdadera obra?

Así es. La fotografía es un mero soporte, necesario si no se visita la manifestación de AC. Visita que debería organizarse con urgencia dada la frecuente inseguridad, el carácter efímero de la manifestación.

Para conmemorar el 40 aniversario publicas el [Atlas de Arte Casual](#) con Jot Down Books. ¿Qué podemos encontrar en este Atlas?

Atlas de Arte Casual de Jot Down Books es el complemento indispensable del manual teórico *Arte Casual* publicado antes por Athenaica; un Atlas que, tras la introducción y el Manifiesto, recoge 64 reproducciones fotográficas, a color y buen tamaño, de significativas manifestaciones de Arte Casual.

¿Cómo ha sido la recepción del Arte Casual por parte de las instituciones artísticas, como museos y galerías, a lo largo de los años?

Tras un silencio de tres décadas, compensado, eso sí, por el acopio de material fotográfico, se produjo una

explosión promocional del concepto «arte casual». Publiqué en varios medios, digitales y en papel, y cito las revistas literarias *Caminos de Pakistán* y *Granta*, y el suplemento *Cultura/s* del diario *La Vanguardia*, artículos con abundante material gráfico, y fui invitado a dar una charla y una proyección de imágenes en la Universidad Menéndez Pelayo. Después de esta fase preliminar, el Museo de Arte Contemporáneo de Ibiza armó una exposición de Arte Casual comisariada por la directora del museo, Elena Ruiz Sastre, y por el crítico de arte Enrique Juncosa, que se mantuvo durante tres meses.

Luego, la Universidad de Málaga, dentro de una prolongada exposición sobre el total de mi obra, comisariada por Yolanda Ochando y Luis Ordóñez, dio singular importancia, con una sección propia, al Arte Casual. También en Málaga, el Centro de Cultura Contemporánea La Térmica organizó un Taller de Arte Casual y, en Sevilla, en el CICUS, tuvo lugar, coincidiendo con la presentación del libro *Arte Casual* de Athenaica, una muestra de reproducciones fotográficas de manifestaciones de AC.

Ahora, la Biblioteca Provincial de Jaén, prepara, asesorada por la profesora Carmen Aguayo Estrella, la exposición «Ferrer Lerín, Artista total» que prestará atención al Arte Casual, así como a las Acciones, Viñetas y a la obra lírica, recientemente reunida en un volumen editado por Tusquets; exposición que se quiere tenga carácter itinerante.



® Foto: Ángel L. Fernández

ATLAS DE ARTE CASUAL



FRANCISCO FERRER LERÍN

¿Cuál ha sido el papel de la tecnología y los nuevos medios en la evolución del Arte Casual? ¿Existe en plataformas como Instagram?

Abrí en Facebook [la página Arte Casual](#) donde publico las fotografías de las manifestaciones de AC que voy realizando y, en especial, las que me llegan de numerosos y entusiastas colaboradores.

¿Se pueden considerar las aberraciones que genera la inteligencia artificial como Arte Casual en algún caso?

No tengo argumentos suficientes para valorar las posibilidades que supone el uso de la inteligencia artificial en el campo de la creación artística, aunque dada la condición aleatoria de la IA, se podrían abrir caminos insospechados.

¿Cómo es el proceso de selección y curaduría de las obras para el Atlas de Arte Casual? ¿Has tenido alguna vez la sensación de que una obra de Arte Casual estaba preparada?

La selección, de la que soy responsable, obedece a criterios de idoneidad, en el sentido de medir la cercanía con lo que considero un arquetipo del concepto y, desde luego, también obedece a criterios pedagógicos, de enseñanza de lo que es una obra de AC, de los condicionantes que delimitan sus coordenadas.

No, nunca he tenido esa sensación de fraude en el material recibido, pero sí he tenido que rechazar algunas fotografías al no ajustarse lo retratado a los presupuestos que dicta el Manifiesto, aunque, como ya he dicho antes, por la condición adogmática del mismo, quizá quepan, a corto o medio plazo, leves rectificaciones.

¿Qué consejo darías a los artistas jóvenes interesados en explorar el Arte Casual y seguir su legado?

He detectado que el aprendizaje de lo que es AC produce tanto en jóvenes como en mayores una sensación placentera. Les resulta agradable, divertido, gratificante, descubrir manifestaciones, observar con atención, con muchísima más atención que antes, los detalles que les rodean, enriqueciendo sus paseos, remedando las excursiones de los ornitólogos *amateur* o de cualquier documentado y voluntarioso observador de plantas e insectos.

¿Cómo ves el futuro del Arte Casual? ¿Hay nuevas direcciones o temas que te interesaría explorar?

Acuñado el término Arte Casual me gustaría que perdurara como signifiante, pero sobre todo que perdurara con el actual significado, sin modificaciones espurias, graves y, ya en una sincera declaración ególatra y deplorable, que se asociara AC a mis dos apellidos para consolidar una poderosa imagen de marca.

APOYO AL MEDIO AMBIENTE

Cómo saber si los cosméticos que usas son sostenibles y no dañan el planeta

Ana Santi / BBC Future

Echa un vistazo a la lista de ingredientes en la etiqueta de tu crema hidratante. Primero, cuéntalos. Entonces pregúntate si sabes lo que son.

Mi crema, que es vegana y viene en una botella hecha 100% de plástico reciclado postconsumo, contiene 26 ingredientes enumerados, la mitad de los cuales no puedo pronunciar, y mucho menos explicar.

El más largo de ellos es "polímero cruzado de acrilatos/acrilato de alquilo C10-30".

Una búsqueda rápida en internet me dice que se trata de un ingrediente sintético, comúnmente utilizado en el cuidado de la piel como agente espesante.



Imagen de stockking en Freepik



Pero ¿cuál es el impacto medioambiental de esta sustancia? ¿Se fabricó utilizando "química verde", cuyo objetivo es reducir los procesos y productos químicos nocivos para el medio ambiente?

¿Es biodegradable o persistirá indefinidamente en las vías de agua o en los vertederos?

Tarea complicada

A falta de un título en química, comprender cómo tomar decisiones sostenibles con los productos del cuidado de la piel no es una tarea fácil para la mayoría de los consumidores.

La información sobre el impacto ambiental y social de los ingredientes de belleza es escasa, a pesar de la prevalencia del uso cosmético.

Hay pocos datos recientes sobre cuántos productos se usan normalmente cada día, pero una encuesta de 2.300 personas realizada en 2004 estimó que las mujeres usan alrededor de 12 productos de belleza al día y los hombres seis.

Al igual que la industria de la moda, gran parte de la industria de la belleza, valorada en US \$ 430.000 millones, carece de la transparencia necesaria para que los consumidores puedan tomar decisiones informadas.

"La industria de la belleza utiliza grandes cantidades de ingredientes que se cultivan, cosechan y procesan, o se sintetizan en laboratorio, pero actualmente no existen cifras sobre la cantidad de ingredientes utilizados", dice Lorraine Dallmeier, directora ejecutiva de la escuela de cuidado de la piel Formula Botanica.

Dallmeier ofrece cursos online para que las personas puedan preparar sus propios productos botánicos para el cuidado de la piel.

En el nivel básico está la creación de una crema para los ojos, para la que sería necesario una incubadora (en una estufa u hornillo); dos vasos de precipitación (en el curso que vi, uno estaba lleno de aceite de jojoba y el otro de agua de rosas); una batidora, una balanza, dos varillas de vidrio, un termómetro y un bote de emulsionante.

"Todo el mundo puede formular", afirma Dallmeier.

Decido intentarlo y opto por el producto más básico de todos: un aceite facial de dos ingredientes, que no incluye agua.

Si un producto para el cuidado de la piel contiene agua o ingredientes a base de agua (como las lociones), necesita un conservante para permanecer estable y seguro de usar.

La "receta" me la dio la marca de cuidado de la piel Soeder, con sede en Zúrich, que controla toda su cadena de suministro, desde los ingredientes hasta el embalaje, en su propia fábrica y laboratorio, y produce la mayoría de sus productos utilizando aceites prensados en frío e ingredientes naturales como trigo y miel suiza.

"El mayor problema de la industria de la belleza [en lo que respecta a los ingredientes] es que las marcas suelen utilizar premezclas en sus productos, que son combinaciones prefabricadas de materias primas técnicas", afirma el cofundador de Soeder, Johan Åkerström.

No es necesario que los ingredientes constituyentes de estas premezclas figuren en la etiqueta del producto final.

"Por ejemplo, si una premezcla contiene un tensioactivo como el glucósido de coco, es posible que se haya elaborado con aceite de palma. Sin embargo, el aceite de palma no figurará por separado en los ingredientes, lo que no dejará claro a los consumidores qué contiene el producto", explica Åkerström.

La Nomenclatura Internacional de Ingredientes Cosméticos sólo exige que se incluyan los ingredientes finales, en lugar de la fuente original de esos ingredientes.

La falta general de claridad en el etiquetado sigue siendo un desafío para los consumidores que quieren saber exactamente qué contienen los productos de belleza que utilizan.

La receta de Soeder para un aceite facial es relativamente simple: combina cinco gotas de aceite de semilla de cáñamo con 15 gotas de aceite de almendras dulces. Aplicar dos veces al día, después de la limpieza y antes de hidratar.

"Los aceites son difíciles de usar, por eso es importante encontrar un aceite que se adapte a tu piel", dice Åkerström.

"El cáñamo es muy ligero y rico en ácidos grasos omega, por lo que esta es una receta genérica y bien equilibrada, y utilizamos estos ingredientes en nuestro jabón. Primero frótalo en las manos, no directamente sobre la cara".

Pero conseguir los ingredientes fue más complicado. Encontré aceite de almendras dulces 100% prensado en frío (algunos aceites ya están mezclados) en una tienda naturista local, donde una botella de 100 ml cuesta US\$8,90.

Para obtener aceite de semilla de cáñamo puro, tuve que conectarme a internet. Una botella de 500 ml costaba US\$10,20 más US\$3,80 de envío.

Encontré un aceite facial equivalente de marca propia en una conocida tienda que se vende por solo US\$3,20, pero una revisión de los ingredientes requirió un título en química que no tengo.

Calculo que estos suministros podrían durar más de 100 aplicaciones. Además, una vez preparado y aplicado, el aceite olía delicioso y dejó mi piel suave y nutrida.

"Se paga por la calidad de los ingredientes, que son nutritivos, en lugar de rellenos sintéticos baratos", dice Khandiz Joni, un exmaquillador convertido en consultor de sostenibilidad.

"A menudo están más concentrados, por lo que necesitas menos cantidad. Y sólo compra lo que necesites, termina lo que tienes y elige recambios, que suelen ser más baratos".

Cuando los ingredientes de calidad son más caros, vale la pena considerar por qué las alternativas podrían ser más baratas.

"Es como la moda rápida", dice Joni. "Se necesita energía física, del planeta y de las personas que fabrican los productos que utilizamos; debemos respetar eso. Así que busca las marcas más ambiental y socialmente responsables que puedas permitirte".

Joni aconseja buscar marcas que promuevan la circularidad, por ejemplo, mediante el uso de ingredientes de desecho o química verde en su formulación y fabricación, y que sean transparentes sobre su impacto ambiental desde la producción, el embalaje y el envío.

Siempre vale la pena investigar detenidamente las afirmaciones medioambientales de cualquier empresa.

El origen de los ingredientes

La marca Ilia, con sede en Los Ángeles (California), fundada por Sasha Plavsic en 2011 y adquirida por Clarins en 2022, pretende prestar especial atención al origen de sus ingredientes.

"Clarins cultiva muchos de sus ingredientes, por lo que trabajamos directamente con su equipo regulador para garantizar que nuestros productos cumplan con los requisitos regulatorios necesarios, que incluyen la visibilidad de todos los ingredientes hasta los elementos traza", dice Plavsic.

"Cada ingrediente puede tener problemas con respecto al abastecimiento; no existe un camino perfecto".

Danka Tamburic, profesora de ciencia cosmética en el London College of Fashion, sostiene que a menudo se pasa por alto el efecto del proceso de fabricación de las materias primas a la hora de determinar qué tan sostenible es un producto cosmético.

"En teoría, los ingredientes naturales podrían ser más sostenibles, pero en la mayoría de los casos la huella de carbono es mayor que la de los sintéticos", afirma Tamburic. "La gente olvida que la agricultura requiere muchos recursos".

Tamburic ha estudiado el uso de energía en la fabricación de emulsiones, la forma cosmética más común, y ha descubierto que tiene un efecto mucho mayor en las emisiones de carbono que el origen de las materias primas.

La energía se puede reducir en más del 80% haciendo emulsiones con un método que requiera menos calor.

Tamburic añade que a menudo existe la idea errónea de que "natural" es igual a "seguro".

"La seguridad y la sostenibilidad son dos cosas diferentes, pero la solución común propuesta para ambas es el uso de ingredientes naturales. Esto simplemente no siempre es válido. Los [ingredientes] naturales no son inherentemente más sostenibles ni más seguros; cada caso debe ser analizado por méritos propios".

Atención a los envases

Además de los ingredientes, lo que sucede con el envase una vez utilizado es otro desafío importante para la industria.

Los envases de cosméticos suelen estar hechos de plásticos difíciles de reciclar y más del 90% de los envases de cosméticos acaban en los vertederos.

Cada año, la industria mundial de la belleza aporta 100.000 millones de unidades al consumo total de envases de plástico. Estados Unidos, como mercado único, fue responsable de 11.400 millones de estas unidades en 2023, sólo detrás de China e India.

Algunas marcas participan en programas de devolución en los que los proveedores aceptan envases que los clientes deciden devolver.

Ilia, por ejemplo, trabaja con Pact Collective, una organización sin fines de lucro, para reciclar sus envases difíciles de reutilizar.

Los clientes pueden enviar hasta 10 productos de belleza vacíos al mes a Ilia (de su propia gama o de otra marca) y Pact Collective afirma que los reciclará de forma responsable.

Plavsic dice que la asociación ha reciclado más de 27,7 toneladas de residuos desde su lanzamiento.

La marca independiente Meow Meow Tweet, también con sede en California, utiliza un sistema de circuito cerrado que recupera recipientes a granel vacíos, los esteriliza y los rellena antes de volver a venderlos.

Cada mes, Meow Meow Tweet elige una organización para apoyarla financieramente, dando prioridad a grupos pequeños, de ayuda mutua, centrados en la comunidad y aquellos con liderazgo Queer o BIPOC (negros, indígenas y de color).

"Lo que me emociona es cuando las empresas más pequeñas rompen con los conceptos uniformes, manufacturados y anticuados de la belleza y ofrecen productos que entienden a las personas reales y cómo existen en el mundo y en su propia piel", dice la cofundadora Tara Pelletier.

"Creo que la industria de la belleza tiene un largo camino por recorrer para volverse social y ambientalmente responsable.

Lo más importante que se podría hacer para lograr un impacto es producir menos, pero eso significa vender menos. Y la industria todavía no está lista para reducirse".

Dallmeier cree que marcas pioneras y desafiantes están cambiando la narrativa en torno a la belleza, y han pasado de decirle a la gente que es inadecuada a centrarse más en la piel y la salud mental.

"Durante décadas, nos han dicho que no somos lo suficientemente jóvenes, ni lo suficientemente atractivos, ni lo suficientemente delicados, que la celulitis -una condición perfectamente normal- es antiestética y puede curarse, a pesar de una revisión basada en evidencia que concluye que los productos anticelulíticos no funcionan", afirma.

"Y sabemos por qué lo hacen: para impulsar el consumo masivo".

Joni está de acuerdo y señala a influencers de belleza en las redes sociales que muestran sus estantes de baño llenos de productos.

"¿Cómo pueden acabar con todos esos productos? ¡Piensen en las fechas de caducidad!".



Cambio de mentalidad

Para Joni, gran parte de la dificultad de los consumidores para tomar mejores decisiones reside en el uso de la palabra "sostenible" para definir un tipo de cuidado de la piel.

Los precios comparativamente más altos de los productos de belleza "sostenibles" los posicionan inadvertidamente como lujo.

Sin embargo, para que algo sea verdaderamente sostenible, debe ser equitativo.

"Necesitamos preguntarnos: ¿qué es el cuidado de la piel sostenible? En resumen, es una forma de pensar y depende tanto del consumidor como de la marca. No se trata simplemente de qué tan 'limpio', 'verde' o 'eco' es un producto; si no lo utilizas, no es sostenible", dice Joni.

"Se trata de un cambio total de mentalidad".

Aprovecho la oportunidad para preguntarle a Joni sobre mi propia crema hidratante y el ingrediente con el extenso nombre de "polímero cruzado de acrilatos/acrilato de alquilo C10-30".

"En resumen, es un microplástico", afirma.

Entonces es hora de cambiarlo, pero no hasta que lo haya usado todo primero.

FOMENTO DE LA PAZ



Declaración de la Directora Ejecutiva de UNICEF, Catherine Russell, sobre la situación en Haití

*A medida que la violencia y la
anarquía en Haití adquieren una
nueva y terrible dimensión, la
determinación de la comunidad
internacional y de las partes
interesadas locales para proteger y
apoyar al pueblo haitiano debe
intensificarse.*

“Haití lleva varios años seguidos sufriendo los efectos de una violencia espantosa que en los últimos días ha estado marcada por un nivel sin precedentes de anarquía, violaciones de los derechos humanos, secuestros y un desprecio total por la vida y el bienestar de los niños y sus familias, así como por los servicios esenciales de los que dependen.

Los grupos armados han abierto las celdas de las prisiones para permitir que cientos de detenidos se unan a sus filas, mientras los accesos seguros de la población civil a hospitales, hogares, escuelas, agua, alimentos y otros servicios esenciales están cada vez más restringidos.

La población haitiana está atrapada entre dos fuegos; los espacios para la infancia se han transformado en campos de batalla; los servicios sociales esenciales están al borde del colapso; los puertos y el aeropuerto del país están amenazados; y la respuesta humanitaria de la que dependen millones de niños y civiles como último recurso ha quedado paralizada.

Cada día que pasa trae nuevas privaciones y horrores al pueblo de Haití. Los asesinatos, el secuestro y el cautiverio de seres queridos; la destrucción de hogares por incendios o tiroteos; y las violaciones y otras formas de violencia sexual – especialmente de niñas y mujeres– forman parte de una larga lista de

estrategias para infundir miedo en la población.

Cientos de miles de niños y sus familias viven en algunas de las comunas más peligrosas y asediadas. Más de 362.000 personas desesperadas se encuentran desplazadas internamente, y el hambre y la desnutrición potencialmente mortales alcanzan cifras sin precedentes en todo el país. Dos de cada tres niños y niñas de Haití necesitan ayuda humanitaria.

El pueblo haitiano ya ha sufrido mucho: décadas de inestabilidad política, pobreza, una fuga de talento de maestros y de trabajadores sanitarios y sociales que han abandonado el país, y un sistema de salud que, según los médicos haitianos, está colapsado. El cólera ha reaparecido, y las inundaciones y el terremoto relativamente recientes, que causaron numerosos muertos, siguen siendo un crudo recordatorio de la vulnerabilidad de Haití ante el cambio climático, las catástrofes naturales y su incapacidad para hacer frente a nuevos estragos.

Pero no tiene por qué ser así. A pesar de todos los obstáculos, el sistema humanitario sigue prestando una ayuda vital, y los haitianos –maestros, médicos, madres y padres– siguen desafiando los peligros para acudir al trabajo y cuidar de las mujeres y los niños y niñas del país.

La comunidad internacional debe trabajar con el pueblo haitiano y aprovechar este momento para impedir que Haití siga cayendo en una espiral fuera de control. Ahora es el momento de actuar con urgencia y de forma conjunta con el pueblo haitiano.

Para ello se deben tomar las siguientes medidas:

- **Acelerar** los esfuerzos de la comunidad internacional en favor del pueblo haitiano –y con su colaboración– para proteger a la población civil, restablecer la ley y el orden en las calles y reforzar las instituciones fundamentales, la policía nacional haitiana y el sistema de justicia.
- **Financiar** el Plan de Respuesta Humanitaria global para 2024 con el fin de satisfacer las necesidades de los más vulnerables.
- **Proteger** las escuelas, los hospitales y el acceso humanitario; y salvaguardar los espacios humanitarios.
- **Garantizar** que los esfuerzos humanitarios vayan acompañados de soluciones a más largo plazo para asegurar el acceso a los servicios básicos.

- **Preparar** al país para la llegada de catástrofes naturales inevitables, emergencias de salud pública y epidemias.
- **Animar** y apoyar a las instituciones nacionales para que se comprometan eficazmente con las comunidades afectadas, así como a todos aquellos que tengan alguna influencia para poner fin a la violencia.

La situación actual de inseguridad, miedo y privaciones es inaceptable. Pone en peligro el futuro de millones de niños y niñas que no pueden disfrutar de ninguna forma de normalidad.

La comunidad internacional debe trabajar con el pueblo haitiano y contribuir a poner en marcha una respuesta que consiga restablecer la confianza, la esperanza y el respeto por la legislación internacional en materia de derechos humanos.

Al hacerlo, la comunidad internacional enviará un poderoso mensaje de unidad y esperanza, no solamente al pueblo de Haití, sino también a los civiles de todo el mundo que sufren violencia, privaciones y abusos y violaciones de los derechos humanos”.



© UNRWA Personal de la ONU entrega suministros humanitarios en el norte de la Franja de Gaza.

Israel Palestina:

La decisión
de Israel de no
autorizar más
convoyes de
UNRWA “es
inaceptable”,
asegura Guterres

Ante la amenaza de una hambruna que se extiende por Gaza, el titular de la ONU hace un llamado simultáneo desde el medio oriente para que se ponga fin al conflicto de forma duradera y se libere a todos los rehenes en vista de la “devastación sin precedentes” que sufre el enclave ocupado.



El Secretario General ha asegurado que es "totalmente inaceptable" la decisión de Israel de no permitir más convoyes de ayuda humanitaria de la UNRWA al norte de Gaza, la principal agencia humanitaria en la Franja, donde ya hay personas muriendo de hambre.

António Guterres se encuentra de visita en la región y el sábado, desde el lado egipcio de Rafah, denunció los obstáculos a la ayuda.

"La decisión de no permitir los convoyes de UNRWA hacia el norte de Gaza donde tenemos una dramática situación de hambruna es totalmente inaceptable. Aquellos que han tomado la decisión deben asumir la responsabilidad frente a la historia de las consecuencias de esta decisión en relación con la dramática situación de la gente en el norte de Gaza, donde, como mencioné, ya tenemos a niños muriendo de hambre", dijo este lunes en una rueda de prensa en Amán junto al ministro de Exteriores jordano, Ayman Safadi.

El Secretario General dijo que habló con heridos palestinos y con veteranos trabajadores humanitarios que han estado en las peores crisis de las últimas décadas: "Lo han visto todo y aun así, todos sin excepción dijeron que nunca habían visto algo tan horrible como lo que está ocurriendo en Gaza".

Guterres insistió en que una invasión terrestre de Ráfah, donde Israel obligó a trasladarse a millones de gazatíes, sería "catastrófica".

"La necesidad es urgente", dijo Guterres al tiempo que se comprometía a seguir presionando "para que se eliminen todos los obstáculos a la ayuda vital, para que haya más acceso y más puntos de entrada" al enclave.

El llamamiento del dirigente se produjo en un momento en el que la ONU y otros socios humanitarios informan de situaciones cada vez más desastrosas, especialmente en las provincias del norte, donde la OMS ha informado de que 27 niños han muerto por complicaciones relacionadas con la malnutrición grave.

"Debemos afrontar los hechos. No habrá una solución humanitaria sostenible con una guerra en curso tan sangrienta como ésta", subrayó el titular de la ONU, para luego añadir: "Permítanme repetirlo: nada justifica los aborrecibles ataques del 7 de octubre y la toma de rehenes por parte de Hamás y nada justifica el castigo colectivo del pueblo palestino".

Siguen los obstáculos a la ayuda

El pedido del Secretario General de una paz duradera y un alto el fuego humanitario para permitir la entrega efectiva de alimentos, combustible y medicinas se produjo mientras la Agencia para los Refugiados Palestinos, UNRWA, confirmaba que las autoridades israelíes le habían prohibido transportar ayuda al norte del enclave.

Al mismo tiempo, la agencia de la ONU informó de que los productos básicos en las provincias del norte eran ahora "25 veces más caros de lo que eran antes de la guerra", con un saco de harina de 25 kg costando más de 400 dólares.

A pesar de las advertencias de que la hambruna es inminente en la franja, *"no se ha producido ningún cambio significativo en el volumen de suministros que entran en Gaza ni en la mejora del acceso al norte",* insistió la UNRWA. También declaró que durante los primeros 23 días de marzo, sólo 157 camiones de ayuda por día cruzaron a Gaza, en promedio. Esto está *"muy por debajo de la capacidad operativa de ambos pasos fronterizos y del objetivo de 500 al día".*

Siguen produciéndose retrasos en el cruce de Kerem Shalom desde Israel y en Rafah desde Egipto, señaló la agencia, que añadió que la muerte de varios policías palestinos en ataques aéreos israelíes cerca de los cruces a principios de febrero había "afectado gravemente" a la entrega de ayuda.



UNRWA es imprescindible

Anteriormente, el Secretario General destacó una vez más el impacto positivo de UNRWA en la vida de millones de personas, durante la última etapa de su visita solidaria anual con motivo del mes sagrado musulmán del Ramadán.

"Debemos esforzarnos para que los servicios únicos que proporciona UNRWA sigan fluyendo porque eso mantiene la esperanza", dijo tras reunirse con los residentes del campamento de refugiados de Palestina de Wihdat, donde viven algunos de los 2,4 millones de refugiados de Palestina de Jordania, el mayor número de la región. Insistiendo en que la agencia sigue siendo "un salvavidas de esperanza y dignidad" para muchos, Guterres subrayó la "diferencia real" que sus escuelas y centros de salud marcan en las vidas de los refugiados palestinos de todas las edades.

Además de proporcionar educación a más de 500.000 niñas y niños, unos dos millones de personas reciben atención sanitaria y oportunidades de trabajo, explicó Guterres, mientras que medio millón de los palestinos más pobres también se benefician de su ayuda. Todos estos factores contribuyen a que el UNWRA desempeñe un papel clave en "el avance de la cohesión social, la promoción de la estabilidad y la construcción de la paz", afirmó.

"Imaginemos que todo esto nos fuera arrebatado. Sería cruel e incomprensible, especialmente cuando honramos a las 171 mujeres y hombres de UNRWA que han sido asesinados en la Franja - el mayor número de muertes de personal de la ONU en nuestra historia."

En Gaza, mientras tanto, el conflicto continuó sin tregua durante el fin de semana, con bombardeos y ataques aéreos israelíes en el sur de la Franja, incluyendo Rafah, donde la UNRWA estima que 1,2 millones de personas viven ahora, "la gran mayoría en refugios formales e informales".

La guerra debe terminar

Insistiendo en que hay "una creciente conciencia en todo el mundo de que todo esto debe terminar", el número uno de la ONU dijo que una solución de dos Estados es la única manera de garantizar un final duradero al conflicto palestino-israelí.

"Los israelíes deben ver materializadas sus legítimas necesidades de seguridad, y los palestinos deben ver realizadas sus legítimas aspiraciones a un Estado plenamente independiente, viable y soberano, en consonancia con las resoluciones de las Naciones Unidas, el derecho internacional y los acuerdos anteriores", afirmó Guterres.

Preocupación ante nuevos asaltos a hospitales

El director general de la OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, también expresó el lunes su profunda preocupación ante las noticias de que las fuerzas israelíes habían "asediado y atacado" el domingo el hospital Al-Amal de la ciudad meridional de Jan Yunis.

Tedros señaló que un trabajador palestino de la Media Luna Roja y otra persona refugiada en el hospital habían resultado muertos. "Se informa de otro ataque contra el Hospital Al-Amal en Gaza, otra situación en la que los pacientes y los trabajadores sanitarios corren un gran peligro", dijo Tedros en una publicación en X, antes Twitter. "Pedimos su protección inmediata y reiteramos nuestro llamamiento al alto el fuego".

La agencia de salud dijo previamente que un equipo de la OMS "no recibió autorización" para llegar al hospital para evaluar las necesidades ni garantizar la derivación de pacientes, aunque pudo dar agua y primeros auxilios a nueve trabajadores sanitarios "que caminaron desde Al-Amal hasta el sur de Gaza".

Los medios de comunicación informaron el domingo de que vehículos militares israelíes habían llegado a los hospitales Al-Amal y Nasser de Jan Yunis. Las Fuerzas de Defensa de Israel han justificado anteriormente estas incursiones como necesarias para buscar a combatientes de Hamás.



NOS APOYAN

contacto@rotaryolmue.blog



I. Municipalidad
de OLMUÉ



CESFAM
de OLMUÉ



Of. de la Discapacidad
de OLMUÉ



Bomberos
de OLMUÉ



Camara de Turismo
de OLMUÉ



Restaurant
Doña Anita



Radio Latina
Limache



VICAN
Centro Mediación Familiar



ASIND
Aseo Industrial



LOUIS VUITTON
Santiago / Chile



Fundación Educacional
San Nicolás-Hijuelas



Próxima Página
¿Estas Tú...?

Abogados Viña del Mar

[Contáctanos](#)

Abogados en Viña del Mar

En **Canessa Abogados**, contamos con un equipo de abogados altamente capacitados y comprometidos con la defensa de los derechos e intereses de nuestros clientes, utilizando nuestra experiencia y conocimiento del marco legal para ofrecer soluciones eficaces y adaptadas a sus necesidades específicas. Nuestro objetivo es proporcionar un servicio personalizado, profesional y confiable para garantizar la satisfacción de nuestros clientes.

Rotary
Club Olmué



Www.RotaryOlmue.Blog