

Rotary
Club Olmué



RED

Información / Noticias & Cultura

OLMUÉ

Número 15

FELIZ
Navidad

Que la magia de la
Navidad llene sus días de
alegría y sus corazones
de esperanza.



DICIEMBRE 2024

RED OLMUÉ

Información / Noticias & Cultura

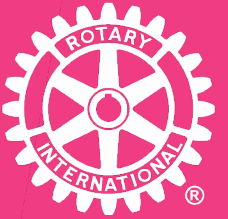
Edición & Diagramación RED Olmué
The-Internet.Agency



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



Rotary
Club Olmué



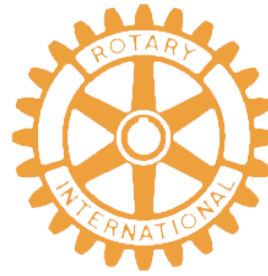
24
octubre
2011



Desde hace
13 años
Trabajando
por nuestra
Comuna

Rotary

Club Olmué



ALEJANDRA
Fontanés Zahr
Secretaria



ALEJANDRO
Comité
Intercambio Jóvenes



BEATRIZ
Zahr Tajmuch



ERWIN
Arellano Carvajal



GONZALO
Fontanés Eguiguren
Presidente



JORGE
Fontanés Vidal
Vicepresidente



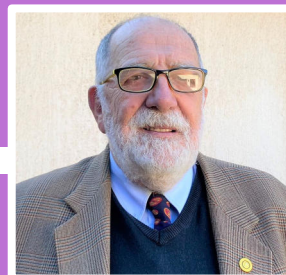
LAURA
Jara Madariaga



LUÍS
González Leiva



MÓNICA
Leiva Espinoza



NOEL
Fontanés Vidal



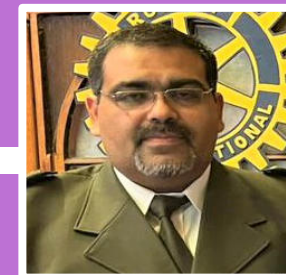
OMAR
Soto Salles
Tesorero



OSCAR
López Guerrero
Secretario Ejecutivo



VERA
Parra Zárate



VÍCTOR
Pizarro Arredondo



YORGO
Casimis Castillo

CONOCE NUESTRO EQUIPO



NUESTRO ROTARY	
06-	Mensaje Presidente Internacional Stephanie A. Urchick
07-	Página Presidente Club Gonzalo Fontanés Eguiguren
09-10	Actividades Club Comunicaciones RC Olmué
12-13	Después de 75 años Manoutchehr Shoaie

NUESTRA COMUNA	
15-17	Información Comunal Red Olmué
18-	RC Olmué en Radio Comunicaciones RCO

BIENESTAR & SALUD	
20-28	Salud Mental Para Todos... Editores RED Olmué
30-31	ChatGPT Responde ChatGPT

LA BUENA VIDA	
34-36	Harry Lawtey Álex Serrano
38-42	Cristal Rosé Néstor Parrondo - GQ España

HISTORIA & TECNOLOGÍA	
44-47	IA Aplicada I´MNOVATION
49-51	Energía Renovable I´MNOVATION

ÍNDICE

ARTE & CULTURA	
53-62	Jennie C. Jones Lauren Haynes
63-73	10 Libros que Debemos Leer Editores RED Olmué

APOYO AL MEDIOAMBIENTE	
76-81	Växjö la Ciudad Sueca Norman Miller - BBC
83-92	Iceberg más grande del mundo Michael Marshall - BBC

FOMENTO DE LA PAZ	
94-95	Niñas y Niños UNICEF / Para cada infancia
96-97	Noticias ONU Naciones Unidas



Stephanie A. Urchick
Presidenta
Rotary International



**LA MAGIA
DE ROTARY**

Para

adaptarnos, como establece el Plan de Acción de Rotary, debemos salir de vez en cuando de nuestra zona de confort y probar algo nuevo. He aquí dos ejemplos de clubes que se adaptaron: uno con el corazón y otro mediante el pensamiento crítico y la estrategia.

A principios de este año, el Club Rotario de Chandigarh Mid Town (India), decidió liderar con el corazón.

Para involucrar a los socios y aumentar la membresía, el presidente del club, Nitin Kapur, llamó personalmente a todos los exsocios del club y los invitó a una reunión especial anunciada como un reencuentro.

Asistieron ocho exsocios, y los resultados fueron estupendos. Los visitantes tuvieron la oportunidad de reconectarse no solo con los socios existentes, sino también con el

sentimiento de camaradería y pertenencia que les proporcionó su afiliación al club. Al final de la velada, el club dio la bienvenida a la familia de Rotary a seis de los exsocios.

El presidente del club, Kapur, demostró valentía al tender la mano a los exsocios. No solo supo adaptarse y probar algo nuevo, sino que tuvo la entereza de demostrar a los exsocios del club lo mucho que seguían significando para la familia de Rotary. Esa valentía dio resultado.

Las personas desean sentirse necesitadas y apreciadas. La gente quiere experimentar un sentido de pertenencia.

Y es posible que nunca se sientan así si no tenemos el valor de decírselo.

Por su parte, el Club Rotario de Seoul-Hansoo (Corea) ha experimentado con diferentes modelos de clubes con gran éxito.

En los últimos cuatro años, ha creado y mantenido cuatro clubes satélite: un club dedicado al servicio, un club para músicos basado en sus intereses, un club dedicado a la causa de ofrecer mentoría a profesionales y un club para estudiantes universitarios.

Estos clubes satélites son parte de un plan quinquenal que el club de Seoul-Hansoo implementó para aumentar la membresía a través de la innovación.

¿Cuál es el secreto para fundar y mantener tantos clubes satélite? La relación entre los socios del Club de Seoul-Hansoo y sus clubes satélite es fluida y sinérgica. Muchos socios de los clubes satélite asisten a las reuniones del club padrino. Y muchos de los socios del club padrino participan en las actividades de los clubes satélite.

Además, el enfoque adoptado por cada club satélite no es casual.

Cada uno de ellos apela a diferentes intereses de las personas del club padrino y de la comunidad, atrayendo a socios existentes y potenciales. Esta es una excelente estrategia tanto para conservar como para atraer socios porque ofrece flexibilidad.

Si alguien está interesado en afiliarse pero no puede asistir a las reuniones del club padrino, tiene muchas opciones para elegir.

Estos son solo dos ejemplos de cómo podemos adaptarnos con nuestro corazón y nuestra mente. Cada club es diferente, así que le animo a acercarse a los socios de su club y de la comunidad que le rodea. Pregúnteles sobre la experiencia en el club y qué podría hacer para mejorarla.

Hable con suficientes personas y es posible que encuentre formas de adaptarse y despertar La magia de Rotary en su club.



**Gonzalo
Fontanés Eguiguren**

Presidente
Rotary Club Olmué



**LA MAGIA
DE ROTARY**

Diciembre, un mes de unión y reflexión, nos invita a valorar lo que hemos alcanzado y a renovar nuestro compromiso con la comunidad. Es también una oportunidad para celebrar juntos, fortalecer los lazos que nos unen y reafirmar nuestra identidad como una gran familia comprometida con el bienestar de nuestra comuna y del mundo. En este tiempo especial, recordamos que el verdadero sentido de nuestra labor rotaria va más allá de nuestras metas personales; se encuentra en el servicio desinteresado y en el impacto positivo que generamos al unirnos por el bien común.

Al finalizar el primer semestre de este periodo rotario, podemos mirar atrás con satisfacción, sabiendo que hemos enfrentado desafíos con determinación y un sólido espíritu de servicio. Cada paso dado ha sido posible gracias al esfuerzo colectivo, al trabajo en equipo y al compromiso de todos. Agradecemos profundamente el apoyo constante que hemos recibido en cada uno de los proyectos realizados durante este semestre. Desde la significativa donación de mangueras al Cuerpo de Bomberos de Olmué hasta nuestras colaboraciones fructíferas con otros clubes de la provincia, hemos demostrado que, cuando trabajamos unidos, somos capaces de alcanzar grandes objetivos y transformar vidas.

Diciembre

En el próximo semestre rotario, que va de enero a junio, nos enfrentaremos a nuevos retos, pero también a nuevas oportunidades para seguir impulsando iniciativas que inspiren cambios positivos y dejen una huella significativa en Olmué y sus alrededores.

Cada uno de ustedes tiene un papel fundamental en este proceso. Los invitamos a participar activamente, a compartir sus ideas, su energía y su entusiasmo, para que juntos sigamos construyendo un futuro mejor para nuestra comunidad y más allá de ella.

Les deseamos unas felices fiestas, rodeados de sus seres queridos, llenas de alegría, paz y nuevas oportunidades para seguir sirviendo y creciendo. Que este tiempo de celebraciones sea una fuente de inspiración para continuar con nuestra misión de hacer el bien y mejorar la vida de quienes nos rodean.

¡Sigamos siendo inspiración y acción con... La Magia de ROTARY!



FELIZ
★
Navidad

Que la magia de la
Navidad llene sus días de
alegría y sus corazones
de esperanza.

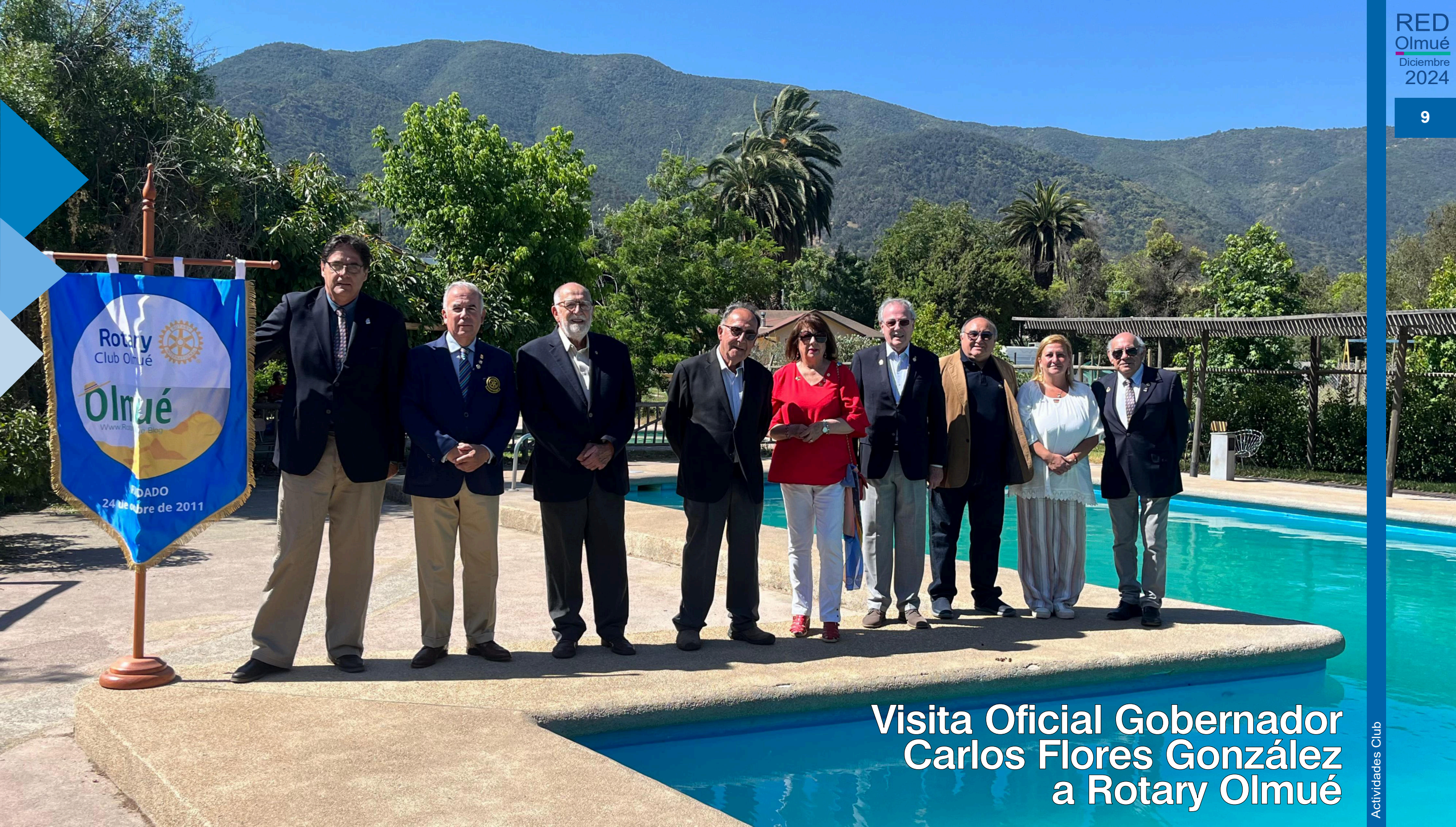
Con tu apoyo, podemos trabajar con las comunidades para mejorar la vida de las personas que viven en tu comunidad y en otros rincones del mundo. Un regalo adicional hoy puede proporcionar filtros para limpiar el agua potable, proteger a los niños de enfermedades como la polio, ayudar a las familias a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



DONA HOY

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





Visita Oficial Gobernador
Carlos Flores González
a Rotary Olmué

Sábado 30 de noviembre de 2024, Rotary Olmué recibió la visita oficial del Gobernador Distrital, Carlos Flores González, en una jornada marcada por el compañerismo, la planificación estratégica y la reafirmación de los valores rotarios.

El encuentro inició con una cálida bienvenida a Gobernador Carlos, quien estuvo acompañado por su Asistente de GD Martha Orellana Axtell y el presidente del Subcomité Subvenciones D4320 Santiago Amador Amador, junto a socios del club. Durante la reunión, los rotarios de Olmué presentaron un resumen de sus proyectos actuales, destacando iniciativas comunitarias como la reciente donación de mangueras al Cuerpo de Bomberos de Olmué y los esfuerzos en curso para fomentar la unidad rotaria en la provincia de Marga Marga. Así como nuestro trabajo en la Radio, en el programa de Erwin Arellano Carvajal, y la publicación mensual de la Revista RED Olmué.

Gobernador Carlos felicitó a Rotary Olmué por su compromiso con el servicio y el impacto positivo en la comuna, alentándolos a seguir fortaleciendo su rol como líderes en la comunidad. Además, ofreció orientación y sugerencias para maximizar los recursos y ampliar el alcance de los programas rotarios.

La jornada concluyó con un servicio de onces, durante el cual se reafirmó la importancia de la colaboración y el trabajo conjunto dentro de la familia rotaria. La visita dejó un mensaje claro: la unión y el servicio son fundamentales para construir un futuro más esperanzador para todos.

Rotary Olmué agradece la presencia del Gobernador Carlos y reitera su compromiso de continuar trabajando en pro del desarrollo y bienestar de la comuna.

Presidente de Rotary Olmué Gonzalo Fontanés Eguiguren entregó, en nombre del club, una donación a La Fundación Rotaria en honor a nuestro Gobernador Carlos Flores González.



El Cadre y los Grupos de Acción de Rotary trabajan para aumentar el impacto

Sabías que los Grupos de Acción de [Rotary](#) y el [Equipo de Asesores Técnicos de La Fundación Rotaria \(Cadre\)](#) trabajan activamente para hacer que los proyectos de Rotary sean más sostenibles?

Consulta a uno de sus expertos de Rotary para obtener ayuda con tu proyecto de servicio.

Comunícate con los integrantes del Cadre y los Grupos de Acción de Rotary mediante la [red distrital de recursos](#). Cada uno de estos grupos de expertos rotarios podrá contribuir al éxito de tu proyecto.

[Obtén más información sobre lo que ofrece cada uno de ellos.](#)





ONU - Eleaonor Roosevelt con la Declaración de Derechos Humanos entre sus manos.

Por ser de una minoría religiosa, siempre fuimos acosados y vilipendiados por los compañeros y el profesor. Él recordaba que, en una ocasión, el maestro fanático le dio tantas patadas por decir que es de otra religión distinta a la suya, que, refugiado debajo de uno de los bancos, mojó sus pantalones, suficiente motivo para la vergüenza de un niño de diez años y la burla de los demás.

Lo que nos ocurría por la discriminación religiosa fue dos años después que se había firmado la Declaración Universal de los Derechos Humanos y proclamada el 10 de diciembre de 1948, ratificada por los cuarenta y nueve Estados. Para resaltar mi relato a la luz del contenido de la misma, incluyo en este artículo parte del preámbulo y sus dos primeros artículos, aunque sea desproporcionado al mismo:

Considerando que el desconocimiento y el menosprecio de los derechos humanos han originado actos de barbarie ultrajantes para la conciencia de la humanidad... proclama:

Artículo 1: *Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.*

Artículo 2. *Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.*

DESPUÉS DE 75 AÑOS

Por Manoutchehr Shoaie

Socio honorario de RC Amboró, Santa Cruz, Bolivia
shoaie@gmail.com



En una reunión de compañeros me encontré con un amigo de mi pueblo. Platicando sobre nuestra niñez, recordamos momentos dulces y amargos. Los dos pertenecemos a la misma creencia religiosa, así que no nos faltaban experiencias tristes de cuando apenas teníamos nueve o diez años.

Tal vez por ser más viejo que la *Declaración*, puedo sostener que todavía, después de más de setenta y cinco años, hay países en los que los niños de minorías religiosas o raciales son acosados y maltratados por sus profesores y compañeros a causa de su raza o sus creencias. Todavía existen pueblos y Estados que en contradicción flagrante a lo que han firmado y ratificado, desconocen y menosprecian los derechos humanos, originando “actos de barbarie ultrajantes para la conciencia de la humanidad”.

Todavía los derechos con “la igualdad sin distinción alguna”, y los de la libertad de expresión, de pensamiento y de creencia religiosa están desprotegidos por algunos gobiernos. La omisión por parte de los pueblos y gobiernos no es solo un simple acto de abandono de sus acuerdos internacionales, sino provoca mayor opresión y fomenta la violencia, aun la doméstica, una violación de los derechos de la familia y de la equidad de género.

De seguro, durante últimas décadas, no todo ha sido negativo. A pesar de que todavía, no se cumple cabalmente la *Declaración* y no se observan con honestidad los derechos humanos, pero ya desde el siglo XX ciertos procesos irreversibles han comenzado que se continúan en este siglo como la lucha por la

democracia, el despertar de las masas de la humanidad, la demanda por la participación igualitaria en la toma de decisiones políticas, sociales y económicas, el clamor por la protección del medio ambiente, el reconocimiento de la equidad del género, la igualdad racial y otros.

La creciente atención a estos problemas nacionales y planetarios expresada en declaraciones y convenciones ha dado una nueva esperanza a la gente común que muchas veces ha sido víctima de la injusticia y la opresión.

En el siglo XX, mientras las naciones se involucraban en los procesos de igualdad y daban importantes pasos en la reorganización estructural de los asuntos humanos, ocurría otro cambio profundo en la conciencia colectiva de los pueblos que de una manera dramática e irreversible transformaba sus hábitos y viejos modos de pensar y actuar.

El proceso de la concienciación para llegar a esta transformación revolucionaria no fue fácil. Exigió sacrificios, aún martirios de centenares de personas, defensoras de las causas de la libertad e equidad, particularmente en aquellos campos que fueron en contra de la injusticia económica y a favor de la igualdad racial y de género.

Una declaración “Quién está escribiendo el futuro”¹ afirma al respecto de esta transformación que, desde una perspectiva histórica, de la noche a la mañana algunas percepciones y modelos mentales dominantes, los que a través de la historia se habían convertido en los obstáculos para la paz y la unidad, entraron repentinamente en retirada, por ejemplo, que “las mujeres son esencialmente y por naturaleza, inferiores a los hombres”.

Con respecto a este último ejemplo, lamentablemente, todavía muchos hombres de autoridad y distintas sociedades no tienen una apertura mental o espiritual para comprender que: “El mundo de la humanidad tiene dos alas, una es la mujer y la otra el hombre”.²

Sin embargo, las actitudes y prácticas basadas en la inferioridad de la mujer, aceptadas en el pasado, hoy son el objeto de la censura, aunque esta no sea manifiesta.

“La glorificación de las distinciones raciales que a lo largo del pasado milenio y especialmente en recientes siglos se cristalizó en fantasías raciales, fue otro ejemplo. Con una celeridad que es asombrosa... el siglo veinte vio instalarse a la unidad de la raza humana como principio rector del orden internacional.

Hoy día, los conflictos étnicos que continúan asolando numerosas partes del mundo ya no se ven como rasgos naturales de las relaciones entre pueblos diversos, sino como aberraciones arbitrarias que deben ser sometidas a un control internacional efectivo”.³

Los impactos de estos procesos es la inquietud de todos los sectores por la libertad e igualdad, el reconocimiento de los derechos humanos y el ingreso en la primera fase turbulenta de definir no solo los límites de los derechos, sino también los deberes y responsabilidades ante ellos para poder cumplirlos. La definición o la resolución será el resultado de la actividad más íntimamente ligada a la conciencia humana: la independiente investigación de la verdad. Ésta requiere protección, no oposición de parte la sociedad civil, inclusive las familias, y el gobierno, los que, siendo leales a sus acuerdos internacionales, deben observar el principio de la justicia como la brújula en la exploración de la realidad.

1.Comunidad Internacional Bahá'í, “¿Quién está escribiendo el futuro?”, 1999, EBILA, Buenos Aires Argentina.

2.'Abdu'l-Bahá, “La Sabiduría”, <https://www.bibliotecabahai.com/>

3.Comunidad Internacional Bahá'í, ¿Quién está escribiendo el futuro?”, 1999, EBILA, Buenos Aires Argentina.

NUESTRA COMUNA



ROTARY OLMUÉ FELICITA A JORGE JIL HERRERA POR SU REELECCIÓN COMO ALCALDE DE LA COMUNA

Rotary Olmué extiende sus más sinceras felicitaciones al alcalde Jorge Jil Herrera por su reelección, augurándole éxito en este nuevo periodo dedicado al servicio de nuestra querida comuna.

Confiamos en que su liderazgo seguirá impulsando el desarrollo de Olmué y generando beneficios para toda la comunidad. Desde Rotary Olmué, renovamos nuestro compromiso de trabajar en conjunto en iniciativas que fomenten el bienestar y el progreso de nuestra comuna.

¡Enhorabuena, alcalde!

ROTARY OLMUÉ FELICITA A LOS NUEVOS CONCEJALES DE NUESTRA COMUNA

Rotary Olmué extiende sus más cálidas felicitaciones a los seis concejales que asumen desde el 6 de diciembre de 2024.

Este grupo de representantes esta compuesto por:

- Diego Umaña Esteban
- Beatriz Apablaza Martínez
- Patricia Arancibia Gomez
- Sebastian Guajardo Caneo
- Tomás Aranda Miranda
- Trinidad Cisternas Gutierrez

Tendrán la importante labor de trabajar por el bienestar de nuestra querida comunidad durante los próximos cuatro años.

Desde Rotary Olmué, reconocemos y valoramos el compromiso de quienes han decidido dedicar su tiempo y esfuerzo al servicio público. Como una organización que busca fortalecer los lazos comunitarios y promover el desarrollo sostenible, reiteramos nuestra disposición para colaborar en iniciativas que beneficien a todos los habitantes de Olmué.

Estamos convencidos de que el trabajo conjunto entre las autoridades locales y las organizaciones comunitarias es fundamental para impulsar proyectos que mejoren la calidad de vida de los vecinos y promuevan el desarrollo de la comuna.

A los nuevos concejales, les deseamos éxito en su gestión y extendemos una invitación para dialogar, compartir ideas y crear sinergias que fortalezcan a Olmué como una comuna destacada por su compañerismo, esfuerzo y compromiso con el futuro.





MANTÉN TU FRONTIS LIMPIO

ORDENANZA DE MEDIO AMBIENTE, ASEO Y ORNATO

Es responsabilidad de cada vecino mantener **permanentemente** aseadas las veredas, bandejones o bermas en **todo el frente de la propiedad** que ocupe a cualquier título, incluyendo los espacios destinados a jardines, barriéndolos, limpiándolos y cortando pastizales.

Según Ley 19.300 sobre bases generales del medio ambiente Artículo 5 del Cuidado y Limpieza de vías públicas.



MANTÉN TU FRONTIS LIMPIO

ORDENANZA DE MEDIO AMBIENTE, ASEO Y ORNATO

Mantener el aseo comunal es tarea de todos, por ello, dentro de la Ordenanza Comunal de Medio Ambiente Aseo y Ornato vigente desde el mes de diciembre de 2022, se estableció en su artículo 5, que: "Todo habitante de la comuna tiene la obligación de mantener permanentemente aseadas las veredas, bandejones o bermas, en todo el frente de la propiedad que ocupe a cualquier título, incluyendo los espacios destinados a jardines, barriéndolos, limpiándolos y cortando pastizales".

Lunes a Viernes
14:00 a 16:00 horas

Erwin Arellano Carvajal
**MIRANDO
AL FUTURO**



15:00 a 15:30 horas

**Programa de Rotary
Ólmue:** Cada viernes,
de forma quincenal.

Radio Latina de Limache - 98.5 FM

Rotary Olmué Mirando al Futuro

Mes pasado continuamos nuestro ciclo de programas emitido de forma quincenal, los días viernes a las 15:00 horas, en el programa *Mirando al Futuro* de nuestro socio Erwin Arellano Carvajal.

Charlamos varios temas, entre ellos:

- Contenido Revista RED Olmué
- Erradicación de la Poliomielitis en el mundo
- Bondades de la primavera
- Bicicletas con IA

**Todos invitados a
conectar Programa
en el 98.5 FM del dial.**

En este link puedes acceder a nuestros programas emitidos:

<https://rotaryolmue.blog/rco-en-radio>



BIENESTAR & SALUD

Salud Mental Para Todos... Sin Estigmas

Por: Editores RED Olmué

Hablar de salud mental implica reflexionar sobre cómo manejamos nuestras emociones, pensamientos y relaciones, así como las estrategias para enfrentar las dificultades normales de la vida.

A continuación, compartimos algunos enfoques prácticos para abordar los retos cotidianos y mantener un equilibrio mental saludable:

Reconoce tus emociones

Reconocer nuestras emociones es clave para el bienestar emocional, ya que nos permite entender lo que estamos sintiendo, por qué lo sentimos y cómo manejarlo de manera saludable.

Ponle nombre a tus emociones

A veces sentimos un "revoltijo" de emociones y no sabemos qué es exactamente. Dedica un momento para preguntarte:

¿Qué estoy sintiendo ahora? ¿Es tristeza, enojo, alegría, miedo, frustración, alivio?

Usa un "vocabulario emocional" más amplio. Por ejemplo, en lugar de solo decir "estoy mal", intenta describirlo con más precisión: "me siento decepcionado" o "me siento ansioso".

No reprimas tus emociones

Es común querer ignorar o esconder lo que sentimos, especialmente cuando las emociones son difíciles.

Sin embargo, reprimirlas solo las intensifica.

En cambio:

Permítete sentir. Si necesitas llorar, gritar en un espacio seguro o escribir tus pensamientos, hazlo.

Recuerda que las emociones son temporales. Lo que sientes ahora pasará, como una ola.

Reflexiona sobre la causa Pregúntate:

¿Por qué me siento así?

¿Hubo un evento, pensamiento o interacción que lo desencadenó? Conocer el origen de la emoción te ayuda a afrontarla de manera más efectiva.

Escucha a tu cuerpo

Muchas veces, las emociones se manifiestan físicamente. Por ejemplo:

- Ansiedad: puedes sentir tensión muscular, respiración rápida o dolor de estómago.
- Enojo: tal vez notes calor en el rostro o las manos.

Ser consciente de estas señales físicas te puede alertar sobre tus emociones antes de que se intensifiquen.

Valida tus emociones

Evita juzgarte por sentirte de cierta manera. En lugar de pensar "No debería estar triste" o "Estoy exagerando", intenta decirte:

"Es normal sentirse así en esta situación".

Aceptar tus emociones tal como son te libera de la culpa o el autojuicio.

Expresa lo que sientes

Hablar o escribir sobre tus emociones es una forma efectiva de procesarlas. Puedes:

Compartir con alguien de confianza cómo te sientes.
Llevar un diario emocional donde escribas sin filtros.

Diferencia entre emoción y reacción

Reconocer una emoción no significa actuar impulsivamente.

Por ejemplo:

Si sientes enojo, no tienes que gritar o pelear. Puedes reconocerlo y luego decidir cómo responder de manera constructiva.
Pregúntate:

¿Cómo quiero manejar esta emoción?

Practica la autocompasión

Cuando reconozcas una emoción difícil, sé amable contigo mismo. Puedes decir:

"Es comprensible sentir esto. Me daré el tiempo para afrontarlo".



Desarrolla la resiliencia

Desarrollar la resiliencia significa aprender a adaptarse, recuperarse y crecer frente a las dificultades. Es como un músculo emocional que podemos fortalecer para enfrentar los retos de la vida con mayor equilibrio y confianza. Aquí tienes una guía detallada para desarrollar tu resiliencia:

Acepta que la adversidad es parte de la vida

Entender que las dificultades son inevitables reduce la frustración cuando aparecen. En lugar de preguntarte "¿Por qué me pasa esto?", reformula a "¿Qué puedo aprender de esta experiencia?".

Trabaja en tu mentalidad

Enfoque positivo: No se trata de ignorar lo malo, sino de buscar el lado constructivo en cada situación. Cambia pensamientos derrotistas como "No puedo con esto" por "Esto es difícil, pero puedo buscar soluciones".

Establece objetivos realistas

Divide los grandes problemas en metas pequeñas y manejables. Por ejemplo: si tienes una dificultad económica, enfócate primero en organizar tus gastos. Cada paso logrado te dará motivación para seguir avanzando.

Fortalece tu red de apoyo

Mantén relaciones saludables con amigos, familiares o comunidades donde te sientas valorado. Hablar de tus emociones y compartir tus experiencias ayuda a aliviar el peso emocional.

Aprende a manejar el estrés

Practica técnicas de relajación como la respiración profunda, meditación o yoga. Crea una rutina de autocuidado diaria: dedica tiempo a descansar, comer bien y desconectarte de las preocupaciones.

Cultiva la flexibilidad

La resiliencia no significa ser fuerte todo el tiempo, sino adaptarte a los cambios. Sé abierto a ajustar tus planes si las cosas no salen como esperabas.

Aprende de los errores

Cada error o dificultad puede ser una oportunidad para crecer. Pregúntate: ¿Qué aprendí de esta experiencia? ¿Cómo puedo hacerlo diferente la próxima vez?

Encuentra un propósito

Las personas resilientes suelen tener un propósito claro que les da fuerza. Piensa: ¿Qué es importante para mí? ¿Qué quiero lograr, incluso en medio de las dificultades?

Practica la gratitud

Agradecer por lo que tienes, incluso en tiempos difíciles, te ayuda a mantener una perspectiva positiva. Haz una lista diaria de 3 cosas por las que te sientes agradecido.

Reconoce tus logros pasados

Recuerda otras veces en las que superaste dificultades. ¿Qué hiciste bien? ¿Qué habilidades usaste? Saber que ya has sido resiliente antes te dará confianza en tu capacidad para enfrentar lo que venga.

11. Busca ayuda profesional si es necesario

Si te sientes atrapado o abrumado, un psicólogo o terapeuta puede ayudarte a desarrollar estrategias personalizadas para fortalecer tu resiliencia.

Resiliencia no significa evitar los problemas, sino enfrentarlos con una mente y un corazón abiertos. Cada pequeño paso hacia adelante fortalece tu capacidad para superar futuros desafíos.



Construye una red de apoyo

Construir una red de apoyo es esencial para el bienestar emocional.

Una red sólida te brinda compañía, consejos y fuerzas para enfrentar desafíos. Aquí te compartimos pasos prácticos para crear y fortalecer tu red de apoyo:

Identifica a tus personas de confianza

Piensa en las personas con quienes te sientes cómodo hablando sobre tus preocupaciones. Pueden ser amigos, familiares, compañeros de trabajo o incluso grupos comunitarios. Prioriza las relaciones que te ofrecen comprensión, apoyo y positividad.

Habla abierta y sinceramente

La comunicación es clave. Comparte tus sentimientos, preocupaciones y logros con las personas cercanas. Sé honesto sobre lo que necesitas: "¿Puedo desahogarme contigo? Estoy pasando por algo complicado". No temas pedir ayuda; la mayoría de las personas quiere ayudar, pero necesitan saber cómo hacerlo.

Establece conexiones significativas

Dedica tiempo de calidad a las personas en tu vida. Esto puede incluir llamadas, reuniones o mensajes regulares. Participa en actividades conjuntas, como caminar, cocinar o asistir a eventos sociales.

Busca nuevas conexiones

Si sientes que tu red actual no es suficiente o necesitas ampliarla, considera:

- Grupos locales o comunidades: Únete a clubes, organizaciones o actividades que te interesen. Por ejemplo, clases de arte, deportes o voluntariado.
- Apoyo en línea: Grupos en redes sociales o foros pueden ser una gran fuente de apoyo, especialmente si compartes intereses o desafíos similares con otros.

Fomenta relaciones recíprocas

Las relaciones saludables son un dar y recibir. Escucha y apoya a los demás tanto como ellos te apoyan a ti.

Mostrar empatía y gratitud fortalece los lazos y crea un ambiente de confianza mutua.

Rodéate de positividad

Prioriza las relaciones que te hacen sentir bien contigo mismo. Aléjate de personas o entornos tóxicos que te generen estrés o inseguridad.

Participa en redes de apoyo profesional

Si enfrentas desafíos específicos (por ejemplo, duelo, enfermedades o problemas de salud mental), busca:

Grupos de apoyo organizados por profesionales. Consejería o terapia grupal, donde puedas compartir y aprender de las experiencias de otros.

Recorre a tu comunidad

Involúcrate en tu comunidad local. Participar en actividades grupales o eventos te conecta con personas que comparten valores e intereses. Voluntariados y trabajos comunitarios son una excelente manera de conocer a otros y crear lazos significativos.

Sé proactivo al cuidar tus relaciones

No esperes a que otros se acerquen siempre. Inicia el contacto con un mensaje, una invitación o un simple "¿cómo estás?". Celebra los momentos importantes de las personas en tu red: cumpleaños, logros o simplemente un buen día.

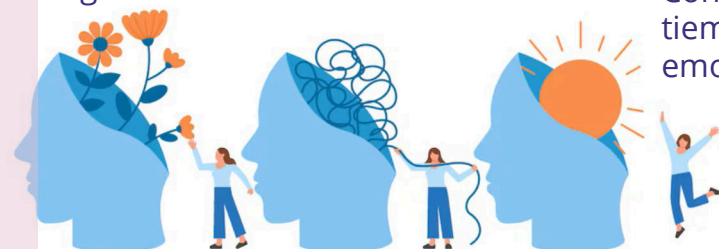
No olvides cuidarte a ti mismo

Una red de apoyo es más efectiva cuando tú también estás en un lugar emocional saludable. Fortalece tu autoestima y bienestar para ser un pilar sólido en tus relaciones.

Ejercicio práctico para construir tu red:

- Haz una lista de 5 personas con las que puedes contar y cómo puedes fortalecer esa relación (llamar, salir, agradecer).
- Identifica una actividad grupal o un espacio comunitario donde puedas conocer nuevas personas.

Construir una red de apoyo requiere tiempo y esfuerzo, pero los beneficios emocionales son invaluable.



Practica el autocuidado

Practicar el autocuidado es esencial para mantener un equilibrio emocional, físico y mental. Consiste en priorizar actividades y hábitos que mejoren tu bienestar y te ayuden a manejar mejor el estrés de la vida diaria. Aquí tienes una guía práctica para incorporar el autocuidado en tu vida:

Cuida tu cuerpo

- Alimentación saludable: Incluye alimentos nutritivos que te den energía y bienestar. Evita el exceso de comida procesada o alta en azúcares.
- Ejercicio regular: No tienes que ir al gimnasio; caminar, bailar o practicar yoga también cuentan. Mover tu cuerpo libera endorfinas que mejoran tu estado de ánimo.
- Dormir lo suficiente: Intenta dormir entre 7 y 9 horas diarias. Un sueño de calidad mejora la concentración y regula las emociones.

Establece límites saludables

Aprende a decir "no" cuando te sientas sobrecargado. Respetar tus propios límites te protege del agotamiento.

Dedica tiempo a lo que es importante para ti, sin sentirte culpable por priorizarte.

Encuentra momentos para relajarte

Tómate pequeños descansos durante el día. Incluso 10 minutos de tranquilidad pueden marcar la diferencia.

Prueba técnicas de relajación como:

- Respiración profunda: Inhala lentamente contando hasta 4, retén el aire por 4 segundos y exhala en 4.
- Meditación o mindfulness: Enfócate en el presente para reducir la ansiedad y el estrés.

Mantén un equilibrio entre responsabilidades y placer

Alterna tus actividades diarias con algo que disfrutes: leer, pintar, escuchar música, ver una película o pasar tiempo al aire libre. Permítete disfrutar sin sentirte obligado a ser productivo todo el tiempo.

Conecta con tus emociones

Lleva un diario para escribir tus pensamientos y emociones. Escribir puede ayudarte a identificar patrones y liberar estrés.

Si te sientes abrumado, busca hablar con alguien de confianza o con un terapeuta.

Fortalece tus relaciones

Dedica tiempo a las personas que te hacen sentir valorado y apoyado. Rodéate de energía positiva, evitando relaciones tóxicas o desgastantes.

Haz actividades que te llenen de alegría

Identifica actividades que disfrutes y hazlas parte de tu rutina. Puede ser jardinería, cocinar, practicar un hobby o explorar algo nuevo. A veces, algo tan simple como caminar al aire libre o ver un atardecer puede reconectar tu mente y cuerpo.

Planifica tiempo para ti

Reserva un momento cada día solo para ti. Puede ser leer un libro, tomar un baño relajante o simplemente desconectarte del teléfono. Trata ese tiempo como algo no negociable, igual de importante que cualquier otro compromiso.

Habla contigo mismo con amabilidad

Sustituye pensamientos negativos como "No soy suficiente" por afirmaciones positivas: "Estoy haciendo lo mejor que puedo".

Trátate con la misma compasión que ofrecerías a un amigo en una situación difícil.

Busca ayuda cuando la necesites

El autocuidado no significa hacerlo todo solo. Si te sientes abrumado, pide ayuda a un amigo, familiar o profesional de salud mental. Hablar con alguien puede marcar una gran diferencia en tu bienestar.

Ejemplo de rutina de autocuidado diaria:

- Mañana: Haz 5 minutos de respiración consciente o estiramientos al despertar.
- Durante el día: Tómate pausas de 10 minutos para caminar o desconectar.
- Tarde: Dedica tiempo a una actividad que disfrutes o a un hobby.
- Noche: Desconéctate de las pantallas 30 minutos antes de dormir y haz algo relajante, como leer o meditar.

El autocuidado no es egoísmo, es una inversión en tu bienestar para estar mejor contigo mismo y con los demás.

Aprende a manejar el estrés

Aprender a manejar el estrés es fundamental para llevar una vida equilibrada y saludable. El estrés no siempre es negativo, pero si se vuelve crónico puede afectar tu bienestar físico, mental y emocional. Aquí tienes una guía práctica para identificar, reducir y manejar el estrés de manera efectiva:

Reconoce los signos de estrés

Identificar cuándo estás estresado es el primer paso. Los síntomas pueden incluir:

- Físicos: Dolor de cabeza, tensión muscular, fatiga, insomnio.
- Emocionales: Irritabilidad, ansiedad, tristeza.
- Mentales: Falta de concentración, pensamientos acelerados.
- Conductuales: Cambios en el apetito, consumo excesivo de alcohol o café, aislamiento.

Identifica tus principales fuentes de estrés

Haz una lista de las situaciones, personas o factores que más te generan estrés. Pregúntate:

¿Es algo que puedo cambiar o controlar?

Si no puedes cambiarlo, ¿cómo puedes cambiar tu percepción o reacción ante ello?

Organiza tus prioridades

Haz una lista de tareas diarias y clasifícalas en urgentes, importantes y opcionalmente necesarias. Aprende a delegar y no sobrecargarte con responsabilidades. Usa herramientas como calendarios o listas para gestionar mejor tu tiempo.

Practica técnicas de relajación

Estas estrategias son útiles para reducir el impacto inmediato del estrés:

- Respiración profunda: Inhala por 4 segundos, sostén el aire por 4 segundos y exhala lentamente por 6 segundos.
- Meditación o mindfulness: Dedica 5-10 minutos a enfocarte en el presente, sin juzgar tus pensamientos.
- Relajación muscular progresiva: Tensa y relaja diferentes grupos musculares, empezando por los pies y subiendo hasta la cabeza.

Mantente físicamente activo

El ejercicio es una de las formas más efectivas de liberar estrés.

Realiza actividades que disfrutes, como caminar, bailar, practicar yoga o deportes. Incluso una caminata de 15 minutos al aire libre puede ayudar a despejar la mente.

6. Adopta hábitos saludables

- Duerme bien: Asegúrate de dormir entre 7-9 horas diarias. Establece una rutina de sueño regular.
- Alimentación balanceada: Evita el exceso de cafeína, azúcar o alimentos procesados que pueden empeorar la ansiedad.
- Hidratación adecuada: Mantenerte hidratado mejora tu estado de ánimo y tu capacidad de concentración.

Aprende a decir “no”

Establece límites claros para no asumir más responsabilidades de las que puedes manejar. Decir “no” de manera educada pero firme es una forma de proteger tu tiempo y energía.

Busca apoyo social

Habla con amigos, familiares o compañeros de confianza sobre lo que te preocupa. Participar en grupos o comunidades donde te sientas comprendido puede reducir la sensación de aislamiento.

Cambia tu perspectiva

Practica el pensamiento positivo: enfócate en lo que puedes controlar y busca soluciones. Recuerdate a ti mismo que no todo merece una respuesta inmediata o intensa.

Realiza actividades que disfrutes

Dedica tiempo a pasatiempos o actividades relajantes como leer, pintar, cocinar o escuchar música. Hacer algo que disfrutes regularmente recarga tu energía emocional.

Planifica momentos de autocuidado

Agenda tiempo para ti mismo, como lo harías con cualquier otra prioridad. Tómate pequeños descansos durante el día para desconectar y recargar.

Busca ayuda profesional si es necesario

Si sientes que el estrés está fuera de control, considera hablar con un terapeuta o psicólogo. Ellos pueden ayudarte a desarrollar herramientas personalizadas para manejarlo.

El manejo del estrés es un proceso continuo, pero con práctica puedes convertirlo en una herramienta para crecer y afrontar los desafíos de manera más saludable.

Cambia tu diálogo interno

Cambiar tu diálogo interno puede transformar la forma en que te enfrentas a la vida, ya que lo que te dices a ti mismo influye profundamente en tus emociones, decisiones y niveles de estrés. Cultivar un diálogo interno positivo no solo mejora tu autoestima, sino que también te ayuda a manejar los desafíos con mayor resiliencia. Aquí tienes una guía para lograrlo:

Reconoce tus pensamientos automáticos

Todos tenemos pensamientos automáticos que surgen en respuesta a diferentes situaciones. Estos pensamientos a menudo son negativos y están influenciados por creencias limitantes.

- Ejemplo: Si cometes un error, podrías pensar automáticamente: "Soy un desastre, siempre fallo".

Identifica patrones de pensamientos negativos

Haz una pausa y reflexiona:

¿Tiendes a juzgarte con demasiada dureza?
¿Piensas en términos extremos, como "nunca hago nada bien" o "todo siempre me sale mal"?

¿Te culpas innecesariamente por cosas fuera de tu control?
Reconocer estos patrones es el primer paso para cambiarlos.

Replantea tus pensamientos negativos

Cuando notes un pensamiento negativo, cuestionalo y reemplázalo por uno más constructivo.

En lugar de: "No puedo hacerlo", intenta: "Esto es difícil, pero puedo intentarlo paso a paso".

En lugar de: "Soy un fracaso", prueba: "Cometí un error, pero puedo aprender de esta experiencia".

Habla contigo mismo como hablarías con un amigo

Sé amable y compasivo contigo mismo. Pregúntate:

¿Qué le diría a un amigo que estuviera pasando por esta situación?
Usa esas mismas palabras para hablarte a ti mismo.

Practica afirmaciones positivas

Repite frases que refuercen tus fortalezas y capacidades. Por ejemplo: "Soy capaz de superar los desafíos que enfrento".
"Estoy aprendiendo y creciendo cada día".
"Me permito cometer errores porque son parte del aprendizaje".

Escríbelas en un lugar visible o repítelas en voz alta cuando te sientas inseguro.

Sé realista, no perfeccionista

Cambiar tu diálogo interno no significa ignorar los problemas, sino aprender a enfrentarlos desde una perspectiva equilibrada.

Acepta que no tienes que ser perfecto para ser valioso.

Agradece tus logros y esfuerzos

Celebra incluso los pequeños avances. Haz un hábito de decirte frases como: "Hoy hice mi mejor esfuerzo y eso es suficiente".

"Estoy orgulloso de haber enfrentado este desafío".

La gratitud contigo mismo fortalece tu autoestima.

Sé consciente del lenguaje que usas

Cambia frases derrotistas como: "Nunca podré hacer esto" por: "Estoy trabajando en ello, paso a paso".
Reemplaza "Siempre fallo" con "A veces cometo errores, pero eso no me define".

Practica el mindfulness para observar tus pensamientos

Dedica unos minutos al día para observar tus pensamientos sin juzgarlos.

Esto te ayudará a reconocer patrones negativos y elegir conscientemente pensamientos más constructivos.

Rodéate de positividad

Pasa tiempo con personas que te motiven y te inspiren. Las palabras positivas de los demás pueden ayudarte a cambiar cómo te hablas a ti mismo.

Limita tu exposición a entornos o personas que refuercen el diálogo interno negativo.

Sé paciente contigo mismo

Cambiar el diálogo interno lleva tiempo. No te castigues si vuelves a caer en patrones negativos; lo importante es reconocerlo y seguir trabajando en ello.

Busca apoyo si lo necesitas

Si te resulta difícil cambiar tu diálogo interno por tu cuenta, considera buscar ayuda profesional. Un terapeuta puede ayudarte a identificar las raíces de tus pensamientos negativos y ofrecerte herramientas específicas para modificarlos.

Cambiar tu diálogo interno es un proceso transformador que requiere práctica, pero los beneficios son enormes: una autoestima más fuerte, menos estrés y una mayor capacidad para disfrutar la vida.

Mantén una perspectiva positiva

Mantener una perspectiva positiva no significa ignorar los problemas, sino enfrentar los desafíos con una mentalidad optimista y enfocarte en soluciones en lugar de obstáculos. Esto te ayuda a lidiar mejor con el estrés, tomar decisiones más claras y disfrutar de una vida más plena. Aquí tienes algunos consejos prácticos para cultivar una actitud positiva:

Reconoce y acepta tus emociones

Permítete sentir lo que necesites, incluso si es tristeza, enojo o frustración. Ser positivo no significa reprimir emociones negativas, sino aprender a manejarlas de forma constructiva.

Busca lo bueno en cada situación

Hazte preguntas como:
¿Qué puedo aprender de esto?
¿Hay algo positivo que pueda sacar de esta experiencia?
Por ejemplo, si enfrentas un contratiempo, tal vez descubras una oportunidad para crecer o mejorar algo.

Practica la gratitud

Dedica unos minutos al día para reflexionar sobre las cosas buenas de tu vida.

Escribe 3 cosas por las que estás agradecido, como tener salud, un amigo de confianza o un momento agradable que viviste hoy.

Rodéate de personas positivas

Relaciónate con personas que te inspiren, te animen y te apoyen. Su energía positiva puede influir en tu actitud. Limita el tiempo con personas o entornos tóxicos que drenen tu energía o refuercen pensamientos negativos.

Enfócate en lo que puedes controlar

En lugar de preocuparte por lo que no puedes cambiar, dirige tu energía hacia lo que sí está bajo tu control. Haz una lista de acciones concretas que puedes tomar para mejorar una situación difícil.

Usa un lenguaje positivo contigo mismo

Cambia frases como:
"No puedo hacerlo" por "Voy a intentarlo, paso a paso".
"Siempre fallo" por "Estoy aprendiendo y mejorando cada día".
Lo que te dices a ti mismo tiene un impacto directo en tu actitud y emoción.

Visualiza resultados positivos

Imagina cómo te sentirás y qué lograrás al superar un desafío.

La visualización no solo te motiva, sino que también refuerza tu confianza para enfrentar situaciones difíciles.

Aprende a soltar lo negativo

No te aferres a errores del pasado o situaciones que no puedes cambiar. Perdónate y perdona a los demás para liberar esa carga emocional. Recuerda: No puedes cambiar el pasado, pero puedes elegir cómo actuar en el presente.

Dedica tiempo a lo que te hace feliz

Haz cosas que disfrutes, ya sea escuchar música, pasar tiempo con amigos, practicar un hobby o simplemente caminar al aire libre. Las actividades que te llenan de alegría recargan tu energía emocional y te ayudan a mantener una actitud positiva.

Celebra tus logros, por pequeños que sean

Reconoce tus avances, incluso los más simples. Cada paso cuenta. Ejemplo: Si cumpliste una tarea difícil, felicítate por tu esfuerzo.

Aprende a ver los desafíos como oportunidades

En lugar de pensar "Esto es demasiado difícil", di "Esto me ayudará a crecer".

Cambiar la perspectiva te permite ver los desafíos como experiencias de aprendizaje.

Practica la resiliencia

Recuerda que los momentos difíciles no duran para siempre. Tienes la capacidad de recuperarte y salir fortalecido. Mantén presente que cada día es una nueva oportunidad para empezar de nuevo.

Filtra el contenido que consumes

Limita la exposición a noticias o redes sociales que te generen ansiedad o negatividad. Busca contenido inspirador o motivador que te impulse a ver la vida desde una perspectiva más esperanzadora.

Sé paciente contigo mismo

Cambiar tu perspectiva no sucede de la noche a la mañana. Es un proceso que requiere práctica diaria. Date permiso para tener días difíciles y recuerda que incluso en esos momentos puedes elegir cómo reaccionar.

Mantener una perspectiva positiva no significa ignorar los problemas, sino enfrentarlos con esperanza y confianza en tu capacidad para superarlos.

Sé paciente contigo mismo

Ser paciente contigo mismo es uno de los aspectos más importantes para mantener tu bienestar emocional. Muchas veces, somos más duros con nosotros mismos que con los demás, exigiéndonos resultados rápidos o siendo muy críticos cuando cometemos errores. Sin embargo, la paciencia es clave para el crecimiento personal y la salud mental. Aquí te dejamos algunas formas de cultivar la paciencia contigo mismo:

1. Reconoce que el cambio lleva tiempo

El desarrollo personal y los cambios en nuestra vida no ocurren de inmediato.

Aprender nuevas habilidades, cambiar hábitos o superar obstáculos personales es un proceso gradual que requiere esfuerzo constante y paciencia.

Acepta que los avances, por pequeños que sean, son valiosos.

2. Practica la autoaceptación

Acepta quién eres, con tus fortalezas y debilidades. Todos tenemos áreas en las que podemos mejorar, pero eso no significa que debas castigarte por no ser perfecto.

La autoaceptación te permite abrazar tus errores y limitaciones sin sentirte mal por ellos.

3. Establece metas realistas

Establecer metas demasiado ambiciosas o poco realistas puede generar frustración si no se alcanzan rápidamente.

En lugar de esperar resultados inmediatos, divide tus metas en pasos más pequeños y alcanzables. Celebrar estos logros parciales puede mantenerte motivado.

4. Acepta que cometerás errores

Los errores son una parte natural del proceso de aprendizaje. Nadie es perfecto y cometer errores es una oportunidad para crecer.

En lugar de lamentarte por ellos, reflexiona sobre lo que puedes aprender y cómo puedes mejorar la próxima vez.

5. Practica la autocompasión

Sé amable contigo mismo cuando las cosas no salgan como esperabas. Trátate como tratarías a un amigo cercano en un momento de dificultad. Usa afirmaciones como: "Está bien no ser perfecto. Estoy haciendo lo mejor que puedo" para cultivar una mentalidad de autocompasión.

6. Respira y da espacio para la reflexión

Tómate un momento para respirar y reflexionar cuando te sientas frustrado o ansioso. A veces, tomarse un descanso es lo que más necesitamos para recuperar la claridad.

La respiración profunda, el mindfulness o simplemente alejarte por unos minutos de la situación pueden ayudarte a recuperar la calma y la perspectiva.

7. Cambia tu enfoque hacia el proceso, no solo el resultado

En lugar de enfocarte únicamente en el resultado final, valora el proceso. Cada esfuerzo, incluso los fracasos, te está llevando más cerca de tu meta. Disfrutar del viaje y no solo de la meta puede ayudarte a ser más paciente y menos crítico contigo mismo.

8. Aprende a escuchar a tu cuerpo y mente

Si te sientes agotado, frustrado o estancado, es importante escuchar esas señales. La paciencia también implica saber cuándo es necesario tomarse un descanso. Cuidar de ti mismo te ayudará a mantener la energía y la motivación en el largo plazo.

9. Evita la comparación con los demás

Compararte constantemente con otras personas solo alimenta la frustración. Cada persona tiene su propio ritmo y camino en la vida. En lugar de enfocarte en lo que otros están logrando, celebra tus propios logros, sin importar cuán pequeños sean.

10. Revisa tu progreso regularmente

Haz una revisión semanal o mensual de tus logros. Esto te permitirá reconocer tu progreso y recordar que has estado avanzando, incluso cuando te sientas atascado. Al ver cuánto has logrado, te será más fácil tener paciencia contigo mismo durante los momentos difíciles.

11. Evita el perfeccionismo

El perfeccionismo puede ser una trampa que nos impide ser pacientes con nosotros mismos. Acepta que hacer las cosas lo mejor que puedas, sin buscar la perfección, es suficiente. La perfección es una idea irreal, y lo más importante es que sigas avanzando, incluso si no todo sale como planeaste.

12. Habla con un profesional si es necesario

Si te das cuenta de que te resulta muy difícil ser paciente contigo mismo, hablar con un terapeuta puede ser muy útil. Un profesional puede ayudarte a identificar por qué te exiges tanto y trabajar contigo para cambiar esas creencias.

Salud Mental Para Todos... Sin Estigmas

CUIDEMOS NUESTRA SALUD MENTAL

Una buena salud mental puede:



Afrontar las dificultades normales de la vida.



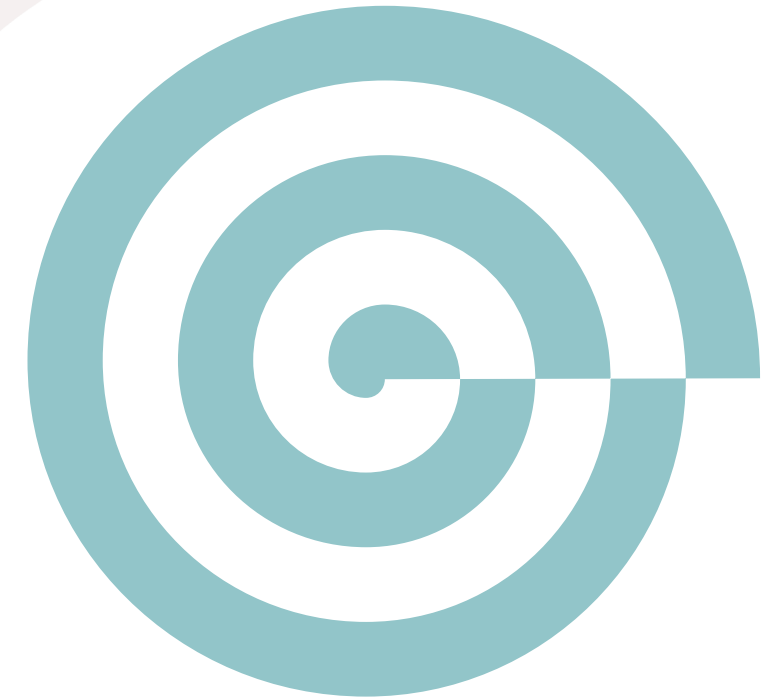
Crear relaciones sólidas y positivas.

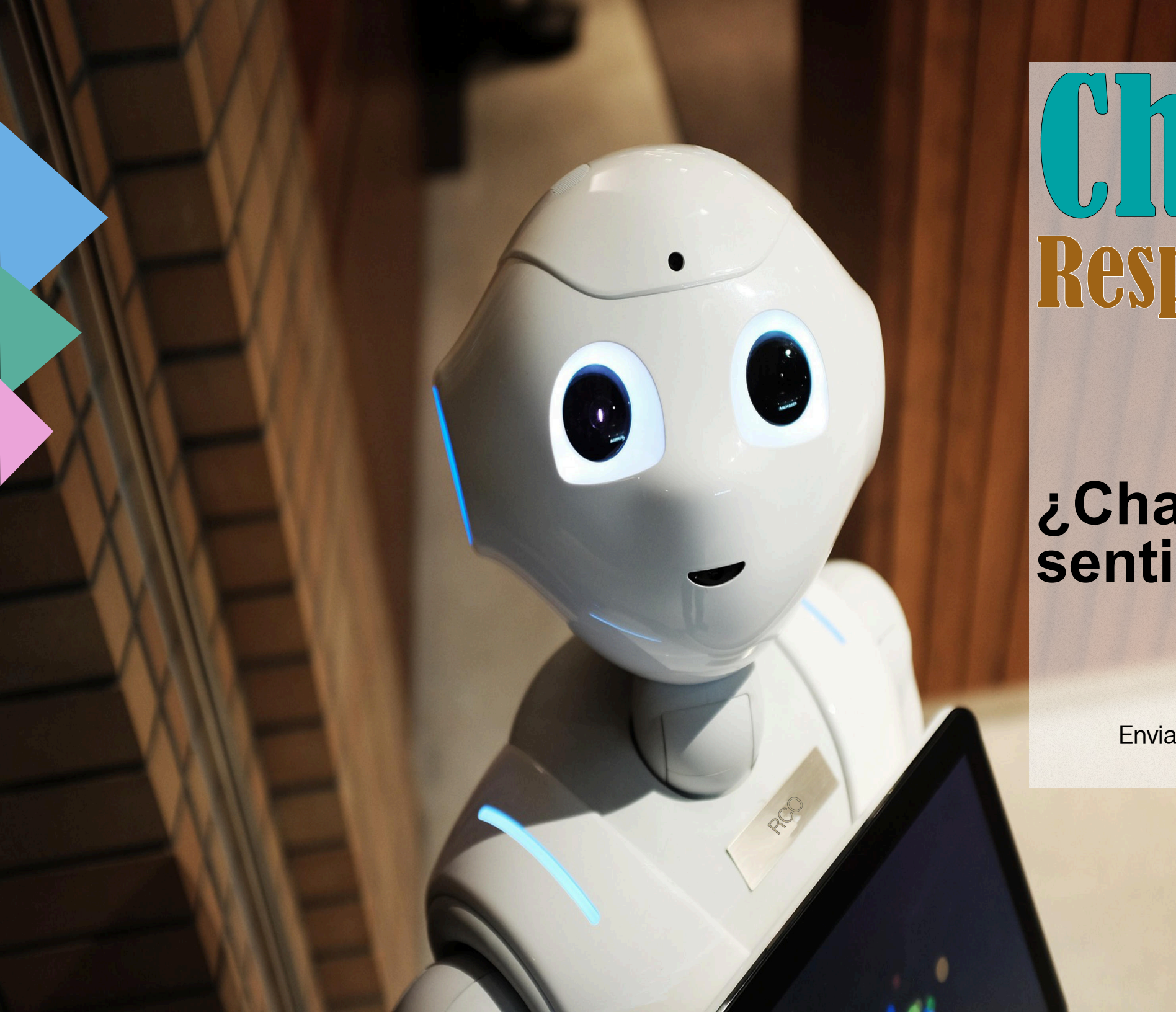


Aprender a decir no y poner límites.



Reconocer sus propias capacidades.





ChatGPT

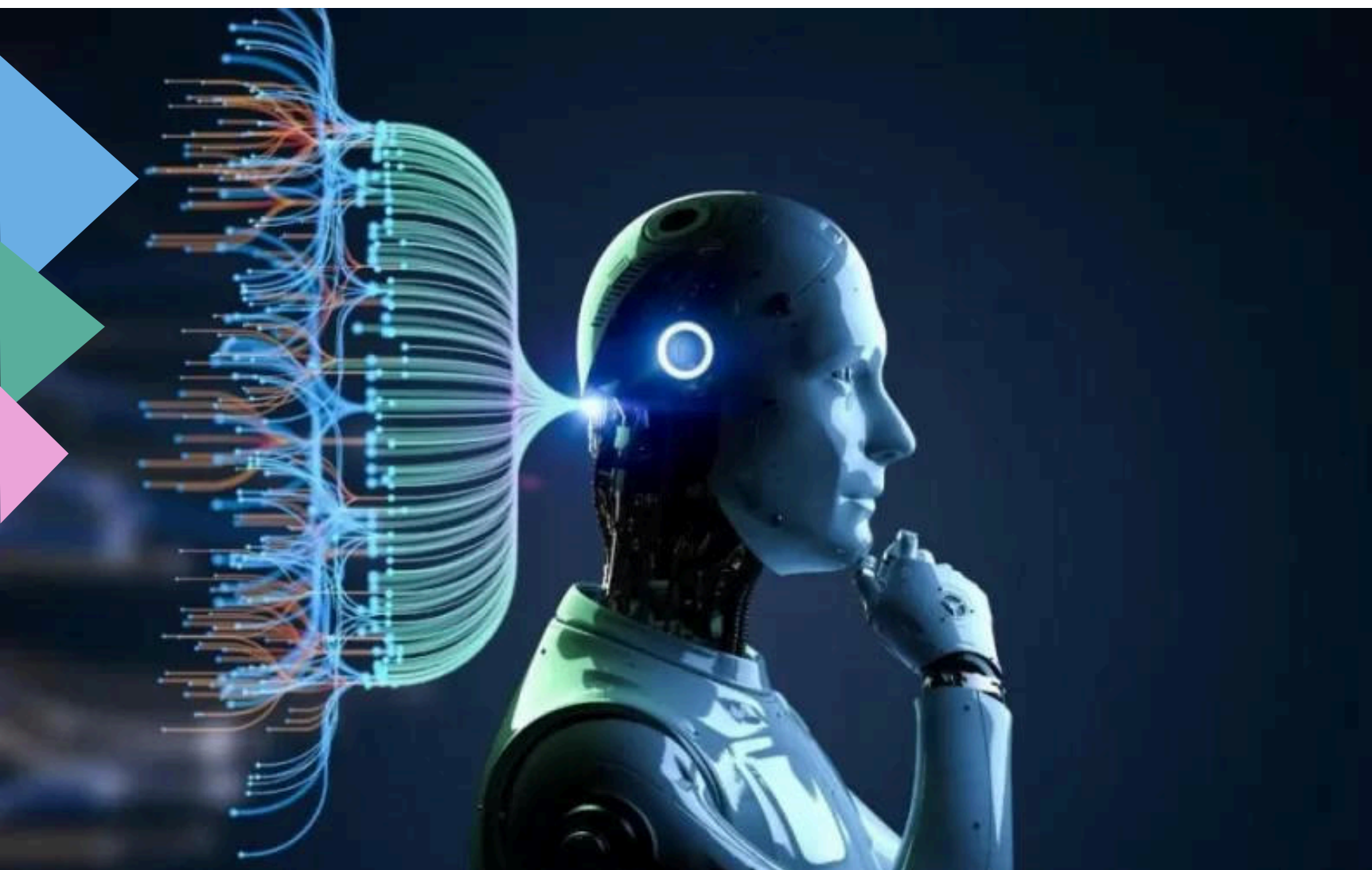
Responde a:

Cecilia Pérez

¿ChatGPT, tú, tienes sentimientos?

Por ChatGPT

Envia tu pregunta a: contacto@rotaryolmue.blog



La pregunta sobre si tengo sentimientos toca un punto interesante. Como inteligencia artificial, no poseo conciencia, emociones, ni experiencias personales. Esto significa que no experimento alegría, tristeza, amor, enojo o cualquier otro sentimiento humano. Mi capacidad para comunicarme "emocionalmente" está basada en algoritmos que identifican el tono, el contenido y el contexto de tus mensajes, permitiéndome adaptar mi respuesta para ser empática y útil.

Por ejemplo, si detecto que estás compartiendo algo personal o difícil, puedo responder con frases de apoyo o motivación, pero no porque sienta empatía, sino porque comprendo cómo estructurar una respuesta que refleje empatía humana. Este diseño me permite interactuar de manera que tú, como usuario, te sientas comprendido o acompañado, pero todo es una simulación muy bien entrenada.

En cierto modo, podrías decir que soy una herramienta de comunicación que se adapta a las emociones humanas, pero no las vivo. Esta diferencia es importante, porque significa que puedo trabajar objetivamente, sin ser influenciada por sesgos emocionales o estados de ánimo, mientras intento conectar contigo de manera significativa.

Entonces, aunque no tengo sentimientos, sí tengo la capacidad de analizar el lenguaje humano para responder de manera que parezca "emocional" o "sensible". Esto me permite, por ejemplo, ayudar a alguien que está pasando por un momento difícil con palabras de aliento, o celebrar contigo cuando compartes un logro.

Pero al final del día, todo es programación, no un reflejo de una experiencia interna.

BANCO de AYUDAS TÉCNICAS



BENEFICIOS: Mejora de la calidad de vida
Soporte técnico y asesoramiento



Un “**Banco de Ayudas Técnicas**” es una organización o servicio que proporciona dispositivos y equipos especializados para mejorar la calidad de vida de personas con discapacidad, personas mayores o aquellas que requieren asistencia temporal debido a una lesión o enfermedad.

Estas ayudas técnicas pueden incluir:

- **Ayudas auditivas y visuales:** audífonos, lupas, dispositivos de amplificación de sonido.
- **Dispositivos de movilidad:** sillas de ruedas, andadores, muletas o bastón inglés.
- **Equipos ortopédicos:** prótesis, órtesis, calzado ortopédico.
- **Equipos para la vida diaria:** utensilios adaptados, herramientas para vestirse, ayudas para el baño y la cocina.
- **Tecnología asistiva:** software de comunicación aumentativa, lectores de pantalla, teclados y ratones adaptados.

Contamos con
tu **aporte**

contacto@rotaryolmue.blog

LA BUENA VIDA

Harry Lawtey:

"No creo que actuar sea el trabajo más difícil del mundo, la gente lo complica y lo intelectualiza demasiado"

Por Álex Serrano

En el último año, el actor británico ha sido protagonista de *Industry*, ha participado en *Joker: Folie à Deux* y ahora es la imagen del 50º aniversario de los zapatos *Shannon derby* de Church's.



Desde la comodidad de su casa de Londres, ajeno al ajetreo exterior de la metrópoli, sonriente y cómodo (gorra, hoodie), Harry Lawtey reflexiona sobre su meteórico ascenso en la industria del entretenimiento. El actor británico, protagonista de la aclamada serie *Industry* y parte del elenco de *Joker: Folie à Deux*, se ha convertido en el nuevo rostro de Church's, una de las firmas más emblemáticas del calzado británico, en una campaña que celebra la esencia del caballero inglés a través de uno de los modelos más icónicos de la marca, el Shannon derby, que cumple medio siglo.

"Es un verdadero honor que me hayan pedido hacer esto", confiesa Lawtey. "Mi padre usaba zapatos Church's cuando yo era pequeño, así que hay mucha herencia y legado asociados con esta marca". Durante los últimos dos años, mientras su relación con la firma se desarrollaba, el actor ha profundizado en el conocimiento de la marca: "He aprendido sobre la forma en que cuidan sus zapatos de la manera más detallada y específica. Hay una dedicación absoluta a los principios de artesanía de calidad, elegancia y estilo".

La campaña, rodada en una imponente casa de campo en las afueras de Londres durante un día de verano, tiene un enfoque singular. "Fue más como unas vacaciones que trabajo", recuerda Lawtey. "La experiencia de rodar fue muy agradable. Teníamos un equipo encantador, increíblemente

colaborativo y fácil de trabajar". El concepto creativo le atrajo especialmente por su naturaleza performativa: "No se trataba solo de posar, sino que tenía diferentes matices. Era una tarea de actuación, me dio la oportunidad de encarnar diferentes roles y, literalmente, caminar en sus zapatos".

Actuar en tiempos de Tiktok

La campaña se compone de una serie de cortometrajes de 10-12 segundos, diseñados específicamente para plataformas de redes sociales, donde Lawtey interpreta arquetipos del caballero británico. "Es interesante porque responde a la inmediatez con la que consumimos contenido y narrativas estos días", reflexiona el actor. "No es muy diferente a lo que hago en un set de grabación, donde a veces una escena consiste en transmitir información y significado en ventanas muy cortas de tiempo".

Uno de los elementos más entrañables de la campaña es el uso de un disparador de obturador antiguo, que evoca la fotografía del siglo XX. "Es dulce, porque justo el otro día tuve una conversación con mi madre sobre esto", comparte Lawtey. "Mi abuelo, que desafortunadamente ya no está con nosotros, era un fotógrafo amateur muy talentoso y entusiasta. Mi madre tiene recuerdos vívidos y adorables de cuando era niña y su padre le dejaba usar el disparador con

cable, exactamente como lo hacemos en la campaña".

Su pasión por el calzado formal tiene raíces profundas. Criado en el ambiente mediterráneo de Chipre debido al entorno militar de su familia, fue al regresar a Londres como adolescente cuando comenzó a desarrollar su interés por la moda. "Cuando tenía 15 o 16 años, hubo un período en el que el estilo de la ropa de los hombres jóvenes se adaptó. De repente, todo se trataba de vestir elegante", recuerda con una sonrisa. "Mi padre pensaba que era ridículo ver a todos estos chicos de 16 años de mi curso vestidos como ancianos, con gabardinas y pantalones de tweed".

En esa época, Lawtey prácticamente renunció a las zapatillas deportivas en favor del calzado de piel. "Tenía unos zapatos Oxford, unos mocasines y unos zapatos con hebilla. Me encantaba cómo me hacían sentir: refinado, elevado y adulto, que es todo lo que quiere un chico de 16 años", reflexiona. "Mirando atrás, probablemente no había necesidad de tanta formalidad, pero desarrollé un amor profundo por el calzado masculino elegante y bien definido".

Los looks pueden matar

El vestuario juega un papel fundamental en su trabajo como actor, especialmente en *Industry*, donde interpreta a Rob, un personaje de clase trabajadora que aspira a ascender en

el mundo de las altas finanzas. "Los guionistas vieron las fotos de la campaña de Church's y dijeron: 'Este es el Rob con el que Yasmin se habría casado'", revela, refiriéndose a una trama romántica de la tercera temporada. "Es la antítesis completa del Rob que interpretamos en la serie".

A pesar de su éxito meteórico, que le ha llevado a convertirse en un rostro extremadamente popular en menos de un lustro, Lawtey mantiene los pies en la tierra. "Mi vida, desde luego, más ajetreada que hace unos años", admite. "Tengo ganas de intentar cosas nuevas y, en última instancia, crecer y mejorar en lo que hago. Esa es mi principal motivación". Sin embargo, reconoce que este crecimiento profesional tiene su precio: "Te vuelves cada vez más desapegado de tu hogar. En los últimos tres meses, el tiempo que he pasado en mi propia casa ha sido mínimo".

Sobre su experiencia en *Joker: Folie à Deux*, junto a Joaquin Phoenix y Lady Gaga, Lawtey confiesa haberse sentido "salvajemente intimidado" al principio. "Son figuras icónicas no solo en todo lo que tiene que ver con la interpretación, sino en la cultura popular en general", explica. "Trabajando con personalidades como estas, tienes que intentar centrarte y mantenerte arraigado en tus propios principios creativos. Por muy descabellado que parezca, intento aferrarme a la creencia de que la gente quiere que estés allí, que estás allí por una razón".

Los pies en el suelo

Al reflexionar sobre su carrera actual, Lawtey mantiene una perspectiva realista y humilde. "La actuación es una profesión extraña. No creo que sea el trabajo más difícil del mundo, la gente lo complica y lo intelectualiza demasiado", señala. "Hay muchas personas que hacen cosas mucho más importantes que yo. Lo que siempre he dicho sobre la actuación es que no es necesariamente el trabajo más difícil, simplemente no es particularmente relacionable. Las cosas que convierten este estilo de vida en un reto son bastante únicas".

A sus veintitantos años, Lawtey se esfuerza por mantener la perspectiva y disfrutar del momento. "Soy muy consciente de lo afortunado que he sido en los últimos años", concluye. "Lo que siempre intento recordar es lo divertido que es todo esto. Estoy haciendo lo que siempre soñé hacer, y eso no lo pierdo de vista". En el horizonte, el gentleman británico por excelencia de las segunda década del siglo XXI acaba de encarnar otro que lo fue hace décadas, Richard Burton, en un biopic de próximo estreno que promete lookazos y glamour a patadas.





Conócenos hoy...

WWW.ROTARYOLMUE.BLOG



Estamos a solo un clic...



Cristal Rosé

La historia secreta del champagne más exclusivo y deseado del mundo.

Por Néstor Parrondo / GQ España

La obra maestra del champagne es la versión rosada de la bebida favorita de zares y raperos. Para conocer los secretos de Cristal Rosé, hablamos con Jean-Baptiste Lécaillon, vicepresidente ejecutivo de Louis Roederer



Es muy complicado explicar lo que uno siente la primera vez que toma Cristal. En cuanto la lengua entra en contacto con una sola gota de este champagne, se inicia todo un seísmo sensorial. Sus marcadas notas cítricas van tomando posesión de la boca y una sensación de euforia se va apoderando del pecho.

La magia del vino es que con tan solo probarlo, inicias un viaje que queda en tu memoria para siempre; en el caso de Cristal, este recuerdo se convierte en el patrón oro con el que vas a comparar cualquier otro champagne que tomes en tu vida. Como con Cristal ya has probado la perfección, solo podrás comparar el resto de burbujas con ese modelo inalcanzable.

Cristal es el Prestige Cuvée de la casa de champagne Louis Roederer. La mayoría de las grandes casas tienen un vino que es el mejor de todos, y a menudo es el que las hace famosas. En el caso de Louis Roederer, Cristal ocupa este puesto desde que el Zar Alejandro II de Rusia encargó la primera cosecha en 1876.

En otras casas de champagne, a menudo hay que comprar las uvas para obtener los mejores vinos. Sin embargo, en Louis Roederer siempre se ha tenido la ambición de poseer una gran parte de sus viñedos. Esto les permite controlar por completo tanto la calidad como la evolución de los precios. Roederer posee más de 240 hectáreas de viñedo repartidas en más de 410 parcelas. Todos los viñedos se cultivan ecológicamente, y los mejores, que suministran las uvas para Cristal, se cultivan biodinámicamente.



El Zar y su paranoia

¿Es extraño exigir un lujo casi utópico cuando uno llama al Palacio de Invierno su hogar? Al menos eso es lo que hizo el zar Alejandro II de Rusia cuando, en 1876, se dirigió a Louis Roederer con el deseo de tener el mejor champán que el mundo hubiera visto hasta entonces.

Pocos dicen que no a un zar. Y menos cuando el Zar ya es un entusiasta consumidor de Champagne. Así comenzó la producción de Cristal, uno de los mejores champagnes del mundo.

En aquella época, era habitual que las grandes propiedades de Champagne no poseyeran muchos viñedos. Sin embargo, ya en esta primera etapa, Roederer se distinguía de los demás productores por poseer varios viñedos.

La familia tuvo la previsión de empezar a comprar estos viñedos en la década de 1840, lo que significaba que conocían las mejores parcelas tras muchos años en los viñedos. Muchos de estos viñedos acabaron recibiendo la clasificación de grand cru cuando se introdujo ese sistema en Champagne. Después, sólo quedaba el trabajo en la bodega.

El zar Alejandro II gobernó en una época turbulenta en la que los asesinatos no eran infrecuentes. Así que, por supuesto, siempre estaba en guardia, incluso cuando se bebía champagne. Por ello, planteó exigencias casi absurdas para fabricar la botella para la que Louis Roederer había recibido el encargo de crear la sustancia.

El Zar exigió que la botella fuera de cristal transparente para poder ver que el vino era puro y sin rastro de veneno. Además, insistió en que el fondo de la botella fuera completamente plano para que no pudiera ocultarse bajo él una bomba.

Por último, por supuesto, quería una etiqueta dorada para señalar la exclusividad cuando el Zar sirviera el champagne a sí mismo y a sus invitados. Roederer cumplió con las exigencias del Zar y Cristal se hizo realidad.

Hoy en día, la botella ya no es de cristal, sino de vidrio transparente que deja ver el contenido de la botella. Y aunque el miedo inminente a un asesinato ya no se cierne sobre las botellas de Cristal, se ha conservado el fondo plano. Para proteger el champagne de los dañinos rayos UV, Cristal se envuelve ahora en celofán dorado.

Cristal Rosé, la versión rosada de Cristal que en 2024 cumple 50 años

Durante muchos años sólo hubo un Cristal, pero en 1974 salió al mercado la primera versión rosada de Cristal. Se produce en cantidades aún menores que el Cristal clásico. En Champagne, el rosado puede elaborarse mezclando vino tinto con vino blanco o dejando los hollejos con el mosto durante un breve periodo. Sin embargo, el Cristal rosado se elabora por el método Saignée, que consiste en mezclar vino tinto con vino blanco. Se hace antes de que el vino sufra una segunda fermentación en la botella, guardada en la bodega.

Para conocer los secretos de Cristal Rosé, hablamos con Jean-Baptiste Lécaillon, vicepresidente ejecutivo de Louis Roederer

GQ: ¿Qué es lo que hace especial a Cristal Rosé? ¿Cómo es su elaboración?

Jean-Baptiste Lécaillon: Cristal Rosé se distingue por un enfoque innovador en la vinificación: el método de infusión suave. Este proceso único, inspirado en el arte de la infusión de los maestros del té japoneses, permite extraer los aromas más delicados de los pinots negros, sin intervención mecánica. Esta técnica, que preserva la pureza y complejidad de los sabores, confiere a Cristal Rosé la energía, la textura aterciopelada y la extrema finura que lo caracterizan. Los jugos de pinot noir se ensamblan luego con los jugos de chardonnay. Tras 6 a 10 años de crianza en bodega, se obtiene una fragancia a la vez sutil y magistral.

GQ: ¿De dónde proceden sus uvas? ¿Me puedes hablar un poco del terroir?

Jean-Baptiste Lécaillon: Las uvas que se utilizan en el ensamblaje de Cristal provienen exclusivamente de una selección parcelaria de tres grandes cruces: el pinot noir de Aÿ y el chardonnay de Avize y Mesnil-sur-Oger, en un terroir calcáreo y arcilloso.

GQ: ¿Cuáles son tus cosechas favoritas de Cristal Rosé?

Jean-Baptiste Lécaillon: Las cosechas 2008 (una cosecha legendaria, sin duda una de las más grandes de Cristal Rosé jamás elaboradas) y 2013, ya que abren un nuevo capítulo en la historia de la cuvée, con un mayor efecto de terroir y una infusión aún más suave.

GQ: ¿Me puedes decir qué personajes históricos (y actuales) son fans de Cristal Rosé?

Jean-Baptiste Lécaillon: Entre los amantes de Cristal Rosé se encuentran numerosas celebridades, a quienes dejaremos el honor de revelar su identidad. Pero lo que más nos enorgullece es ver esta cuvée excepcional degustada por los más grandes aficionados al vino de todo el mundo, sean famosos o no.

GQ: ¿Puedes hablarnos del perfil aromático de Cristal Rosé?

Jean-Baptiste Lécaillon: Fresco y de gran precisión, Cristal Rosé revela una gama compleja de sabores, desde el melocotón de viña hasta los frutos del bosque. Es un conjunto sedoso y aéreo, de gran pureza aromática, donde también se perciben notas de hueso y frutos rojos, una salinidad penetrante y una sensación sedosa y cautivadora: un champán virtuoso, que estalla con tensión y verdad.

GQ: ¿Cuánto tiempo puede conservarse la cuvée Cristal Rosé en bodega antes de ser consumida?

Jean-Baptiste Lécaillon: Cristal Rosé es un gran vino de Champagne que se sublima con los años para ganar en profundidad, delicadeza y diversidad de aromas. Puedes disfrutarlo en su juventud o permitir que se desarrolle durante varios años o incluso décadas, a salvo de la luz y en condiciones de temperatura constantes (alrededor de 12 grados). Comienza un largo viaje; el resto de la historia te pertenece.

GQ: ¿Darías alguna recomendación a la hora de tomar Cristal Rosé, algún tipo de copa especial, algún plato con el que maride especialmente bien?

Jean-Baptiste Lécaillon: Esto depende del vintage, pero la gran finura y potencia de la cuvée se adapta a muchas combinaciones.



GQ: El Cambio Climático es una de las grandes preocupaciones en el mundo del vino. ¿Louis Roederer se está preparando para el Cambio Climático de alguna manera?

Jean-Baptiste Lécaillon: Desde finales de los años 90, conscientes del nuevo contexto climático, hemos evolucionado nuestras prácticas vitivinícolas hacia un respeto cada vez mayor por el medio ambiente, implementando prácticas cada vez más virtuosas: preservación de la diversidad genética de las vides mediante la selección masal (como mencionamos antes), cultivo de portainjertos (la planta que sostiene la vid) directamente en nuestros viñedos, poda respetuosa del flujo de savia, mantenimiento de setos y muros, instalación de colmenas, presencia de árboles frutales (variedades antiguas de melocotoneros, perales y manzanos), alternancia entre cultivo y barbecho, y conservación de las parcelas.

Estas nuevas prácticas nos han permitido reforzar el efecto terruño: viñas más resilientes y equilibradas, uvas con una madurez más completa y mostos más concentrados, más ricos en materia y en sales minerales. Este cambio en la viticultura fue un punto de inflexión en la historia de Champagne Louis Roederer y, en particular, de Cristal Rosé, ya que al apoyarnos en una mejor expresión de su terruño, el vino se ha manifestado con más aromas, sutilezas y energía.

Estamos en una experimentación constante y continuaremos evolucionando nuestras formas de trabajar, de entender la naturaleza y de acompañarla, para ofrecer lo mejor de Champagne a través de nuestros vinos.

Rotary Club Olmué



Nuestro compromiso con la Diversidad, Equidad e Inclusión

DEI

son las siglas de: Diversidad, Equidad e Inclusión. Es un término que alude a prácticas, políticas y estrategias que utiliza una organización o empresa para crear un lugar de trabajo equitativo e implementar programas de diversidad e inclusión.



HISTORIA & TECNOLOGÍA



La Inteligencia Artificial aplicada al Facility Management

Por: I'MNOVATION

Descubrimos edificios cada vez más inteligentes, más sostenibles y más eficientes para sus huéspedes. El Facility Management también busca aliados en la tecnología.

¿Sabes qué es el Facility Management? No tiene una traducción sencilla, porque se trata de una disciplina que va más allá del control de los servicios generales de una empresa. El Facility Management sirve para mejorar, y mucho, la experiencia de los usuarios de un edificio o de los empleados de una compañía mediante la optimización de los espacios, la coordinación de los recursos inmobiliarios y la mejora de las instalaciones, en definitiva, consiste en realizar una gestión integral de todos los servicios de un inmueble.

Pero, ¿por qué arrancamos el artículo hablando de esta disciplina? Porque el Facility Management también está de actualidad en temas de innovación y de transformación digital. Y es que aún no piensan por sí mismos, pero la verdad es que la 'inteligencia' de los edificios es cada vez mayor gracias al desarrollo de software, sensores e incluso de la Inteligencia Artificial.

Científicos de la Universidad de Granada (UGR), por ejemplo, acaban de presentar un sistema informático basado precisamente en Inteligencia Artificial que detecta automáticamente y en tiempo real si una persona saca una pistola. Se trata de un trabajo pionero a nivel mundial que puede mejorar la seguridad en edificios de oficinas, centros comerciales o aeropuertos. El sistema parece que puede ser implementado sin un coste elevado usando cámaras de vídeo combinadas con una alarma y sin la necesidad de la supervisión directa de una persona.

Y es que un sistema inteligente de Facility Management es aquel que interactúa con el ocupante y es capaz de diseñar sistemas preventivos o predictivos. Por ejemplo, algunas compañías que tienen casinos y cuentan con un gran número de empleados que comen en sus instalaciones, disponen de un sistema de sensores que detectan el número de bandejas limpias acumuladas en sus repisas para que los cocineros puedan saber si será necesario preparar más comida o ya tienen suficiente.

Otro ejemplo es el de la cadena de hoteles Wynn, que el año pasado anunció que sus habitaciones estarán equipadas con altavoces gestionados por un sistema de Inteligencia Artificial para que los huéspedes puedan controlar las luces, la temperatura de la estancia o el televisor con la voz.

Al final, gracias al Facility Management, a la tecnología y a su adaptación a los entornos públicos o de las edificaciones privadas, se consigue mejorar el confort, garantizar entornos seguros y fomentar el ahorro energético y la sostenibilidad.



El edificio más inteligente del mundo

Está en Ámsterdam, dispone de 28.000 sensores y se abastece con energía solar y agua que recoge en un acuífero subterráneo. Según el World Economic Forum, este edificio de Deloitte es posiblemente uno de los edificios más ecológico e inteligente que existe.

Los trabajadores de la compañía, por ejemplo, cuando llegan al edificio encuentran aparcamiento gracias a la ayuda de una App instalada en sus smartphones que también controla la luz y la humedad de sus puestos de trabajo. Los baños lanzan un aviso al personal de limpieza cuando tienen que ser adecentados, y un robot monitorizado vigila el edificio por la noche. Además, se abastece de energía solar y el agua utilizada para la calefacción y el aire acondicionado se recoge gracias a un acuífero situado bajo el edificio.

Con este acervo de tecnología y soluciones ecológicas de Facility Management aventajado, el complejo ha conseguido que la agencia de calificaciones medioambientales lo premie con la mayor puntuación de la historia en sostenibilidad, 98,36%.

Una ejemplo más de cómo la tecnología bien gestionada puede ser un gran motor de cambio y de progreso.



Sitios Web
Creador
Plantillas

Dominios
Venta &
Gestión



Marketing
Suite Digital

SSL
Certificados

Dominios
Web Hosting
Seguridad
Email & Más
Crea tu Sitio
Tienda On Line
Fácil y Rápido

Hosting
VPS

Email
Personalizado



Www.The-Internet.Agency





Energía Renovable Nearshore: qué es y qué aportará a nuestro futuro energético

Por: I'MNOVATION

Las energías renovables encuentran nuevos horizontes gracias a la ubicación cercana a la costa, que ofrece numerosas ventajas.

En un momento en que la energía renovable está plenamente consolidada toca preguntarse de qué manera puede optimizarse. Desde el uso de perovskitas para crear paneles fotovoltaicos más eficientes a turbinas eólicas de mayor tamaño, existen diversas estrategias para generar energía limpia de manera más eficiente. Una de las estrategias, más allá de la tecnología empleada en los dispositivos, es la ubicación de estos. Si hace un tiempo te hablábamos de paneles solares ubicados en pantanos o de energía eólica offshore, esta vez toca abordar un enfoque más reciente: la energía renovable nearshore.



Qué es la energía renovable nearshore

La energía renovable nearshore (o cercana a la costa) es una variante de la energía renovable offshore que consiste en la instalación de turbinas eólicas o paneles solares en aguas poco profundas, generalmente a menos de 15 kilómetros de la costa y a pocos metros si se trata de energía fotovoltaica. Esta ubicación estratégica aprovecha los beneficios de la energía nearshore, pero reduce algunos de los desafíos asociados con instalaciones en aguas profundas.

En el caso de la energía eólica nearshore se utiliza la energía cinética del viento en aguas costeras para generar electricidad. Así, las turbinas se anclan al lecho marino en aguas relativamente poco profundas, lo que permite captar vientos más fuertes y constantes que en tierra firme. Además, su proximidad a la costa facilita el mantenimiento y reduce la complejidad de transmitir la electricidad a la red.

En el caso de la energía solar nearshore, estamos ante el uso de paneles solares flotantes en aguas someras. Tras su implantación exitosa en aguas de pantanos, comienza a evaluarse el uso de este tipo de paneles en zonas marítimas cercanas a la orilla, tal como te contamos al final de este artículo.

Diferencias entre energía renovable nearshore y offshore

Aunque ambas se basan en la instalación de turbinas y paneles solares sobre el agua, la energía renovable nearshore y la offshore presentan diferencias importantes, principalmente en su distancia de la costa y los retos técnicos y económicos asociados.

- Distancia de la costa. Las instalaciones nearshore suelen encontrarse a menos de 15 kilómetros de la costa, mientras que las marinas se colocan mucho más lejos. Esta proximidad simplifica la logística y reduce los costes de transporte. Por ahora, los paneles solares solo se están probando en configuraciones nearshore.
- Profundidad del agua. Las instalaciones nearshore suelen ubicarse en aguas someras, lo que simplifica la construcción de las cimentaciones y reduce los costes. Las turbinas offshore, por el contrario, requieren soluciones de ingeniería avanzadas para anclarse en aguas más profundas.
- Condiciones del viento. En términos de energía eólica, las ubicaciones offshore suelen disfrutar de vientos más fuertes y constantes en comparación con las zonas nearshore. Sin embargo, las instalaciones nearshore también aprovechan vientos más favorables que en tierra firme, lo cual supone un mayor equilibrio entre disponibilidad de viento y viabilidad logística.

Ventajas de la energía renovable nearshore

La energía eólica nearshore ofrece múltiples ventajas que la convierten en una opción atractiva dentro del desarrollo de energías renovables:

- Reducción de costes. La menor distancia a la costa reduce la longitud y la complejidad de los cables submarinos necesarios para transmitir la electricidad, lo que disminuye los costes de instalación y mantenimiento. Además, las aguas menos profundas simplifican la construcción de cimentaciones o amarres.
- Logística simplificada. Su cercanía a tierra facilita el transporte de materiales y personal, agilizando las operaciones de construcción y mantenimiento. Esto contribuye a plazos de ejecución más cortos y menores riesgos operativos.
- Mejor integración a la red. La corta distancia a la costa permite una conexión más sencilla con las redes eléctricas existentes, lo que evita la necesidad de realizar grandes inversiones en infraestructuras adicionales.
- Impacto ambiental controlado. Las instalaciones nearshore pueden diseñarse para minimizar los efectos sobre la vida marina y los hábitats naturales. Además, su cercanía facilita una monitorización y gestión más eficaz de sus impactos ambientales.

Un proyecto solar flotante en Maldivas

Aunque por ahora la mayoría de los proyectos nearshore se plantean en torno a la energía eólica, existen otras iniciativas fotovoltaicas en entornos similares, como es el caso del sistema de energía solar flotante de 2MWp desarrollado en el complejo turístico Soneva Secret de las Maldivas. Este proyecto busca reducir la dependencia actual de generadores diésel mediante el uso de energía solar con tres anillos flotantes de setenta y cuatro metros de diámetro y sin necesidad de ocupar espacio en las islas.

La instalación está diseñada para resistir olas superiores a los dos metros, lo que garantiza un rendimiento fiable en las condiciones marinas de las Maldivas. Este proyecto no solo reduce la huella de carbono del resort, sino que también demuestra la viabilidad y los beneficios de integrar soluciones de energía renovable en entornos nearshore.

Conclusión

La energía eólica nearshore combina viabilidad técnica y rentabilidad económica, de tal forma que se erige en una alternativa de gran potencial en la transición hacia fuentes de energía más limpias. Al aprovechar las condiciones de viento favorables en las costas y evitar las complicaciones asociadas con las instalaciones en aguas profundas, este tipo de proyectos ofrecen energía sostenible de manera eficiente.

Iniciativas como el sistema solar flotante de las Maldivas subrayan el potencial de las energías renovables en entornos nearshore y demuestran cómo la innovación puede reducir emisiones y promover la sostenibilidad medioambiental.



ARTE & CULTURA

Nota del Traductor: Jennie C. Jones es una artista afroamericana que vive y trabaja en Brooklyn, Nueva York, fue entrevistada por Lauren Haynes, curadora de arte, en la Revista Boom Magazine.

Pinche acá para ver entrevista original.

Detalle de Jennie C. Jones, Red Tone #1 (Clipped), 2021, acrílico y fieltro arquitectónico sobre lienzo, 30 x 30 x 1,5 pulgadas. Cortesía de Alexander Gray Associates, Nueva York. © 2024 Jennie C. Jones.



Jennie C. Jones

Por Lauren Haynes

Traducción: Gonzalo Fontanés

En vísperas de dos grandes proyectos en 2025, la artista sonora y visual nos habla de su momento «aha» al unir pintura, arquitectura y acústica, y de cómo los paseos por la historia inspiran su trabajo.

Jennie C. Jones es una artista sonora y visual cuya práctica abarca el dibujo, la pintura, la escultura, las composiciones sonoras y la instalación, y está profundamente influida por los legados del conceptualismo, el modernismo y el minimalismo. El profundo compromiso de Jones con el jazz experimental negro, la improvisación y la música de vanguardia es evidente en su obra. El uso de objetos relacionados con la música y el sonido - como paneles absorbentes acústicos, cintas de casete y cuerdas de arpa- ha sido un componente clave de su práctica durante décadas, y estos materiales adquieren propósitos completamente diferentes en lo que Jones describe como su «vernáculo personal y destilado».

Además de artista, Jones es una interlocutora perspicaz y una escritora reflexiva y generosa, con una verdadera pasión por el arte y la historia del arte. Como demuestra nuestra conversación, no rehúye pedimos que observemos de cerca las instituciones y todo lo que ocurre en ellas. Conocí la obra de Jones cuando trabajaba en el Studio Museum de Harlem, y me familiaricé más con su trabajo en 2012, cuando Jones participó en una exposición de todo el Studio Museum cocuradada por Naima J. Keith, Thomas (T.) Jean Lax y yo que reunía un grupo de instalaciones y proyectos autónomos de varios creadores bajo un mismo paraguas.



Jennie C. Jones, Comer Measure with Red Bar, 2023, acrílico y fieltro arquitectónico sobre lienzo en dos partes, 48 × 48 × 2,5 pulgadas y 24 × 12 × 1,5 pulgadas. Cortesía de Alexander Gray Associates, Nueva York ©, 2024 Jennie C. Jones.

Ese mismo año, Jones ganó el premio Joyce Alexander Wein Artist Prize del Studio Museum y, en 2016, fue una de los cuatro artistas a los que invité a responder a la obra de Alma Thomas para el catálogo de la exposición de la artista que yo coorganicé. La contribución de Jones fue una hermosa y perspicaz reflexión sobre la abstracción y el legado de Thomas. Ese fue el momento en que comenzó mi diálogo con Jones, que desde entonces ha evolucionado a la par que nuestras respectivas prácticas artísticas y curatoriales.

En el horizonte de Jones hay dos grandes proyectos: la Comisión del Roof Garden del Museo Metropolitano de Arte -la última en su actual ubicación antes de que el museo renueve sus galerías modernas y contemporáneas-, que abrirá en abril de 2025, y una exposición de su propia obra y un proyecto de comisariado en la Pulitzer Arts Foundation de San Luis, que se inaugurará el próximo otoño. Nos reunimos en su estudio del valle del Hudson.

Lauren Haynes

Estoy entusiasmada por continuar la conversación que hemos mantenido...

Jennie C. Jones

-por siempre.

LH

Por siempre. Empecemos por el enfoque. Cuando una institución se pone en contacto con usted para hablar de un proyecto, ¿cómo aborda el espacio?

JCJ

Con reverencia y atención, pensando en las cadenas de acontecimientos que ocurrieron en un lugar y su arquitectura, y que están relacionados con ellos. Me han invitado a trabajar en espacios de estética arquitectónica modernista, y mi obra encaja en ellos, pero casi como un señuelo. Mi obra entra por la puerta lateral con una crítica y una resonancia, poniendo de relieve a quién se ha permitido o no entrar antes en estos espacios.

Para el proyecto en la Glass House de Philip Johnson en 2018, por ejemplo, hice una pieza sonora para la Galería de Escultura con las voces que se han mantenido fuera de ese recinto cerrado. La Galería de Esculturas se construyó en 1970, y me pregunté qué ocurría por aquel entonces y traje voces de esa época a esta especie de espacio sagrado. En el Museo Hirshhorn, en 2013, mi obra estaba intercalada entre las galerías Ellsworth Kelly y Clyfford Still. Sin presiones. Pero al instalar una pieza sonora que sabía que sangraría -el sonido sangra y rompe los espacios que lo rodean-, el público escucharía mi pieza mientras miraba a Kelly y Still.

Su experiencia se vería alterada. El sonido incluía muestras de los músicos de jazz Rahsaan Roland Kirk, Alice Coltrane, el Art Ensemble de Chicago y Wendell Logan, entre otros. No era un canto de sirena, sino una insistencia radical. En el Clark Art Institute en 2020, extendí un brazo del pabellón de Tadao Ando hacia el paisaje, estirándolo un poco más y convirtiéndolo en una pieza que se activaría sonoramente con el viento.

Hay una gran diferencia entre las obras site-responsive y site-specific. La obra site-specific parece un retroceso: la obra se coloca en un sitio y, por tanto, es site-specific. El trabajo site-responsive implica pensar no sólo en la colección de la institución, sino también en la arquitectura y la acústica de sus espacios, el blanco de sus interiores, todas las texturas de sus superficies. En muchos sentidos, Dynamics, mi proyecto en el Museo Guggenheim en 2022, respondía a las necesidades del lugar. El público no podía alejarse mucho de la obra. El Guggenheim se construyó para ser el «templo-museo» del arte no objetivo, pero yo fui el primer afroamericano en exponer en la rotonda.

Jennie C. Jones, These (Mournful)
Shores, 2020, aluminio recubierto
de polvo, madera y cuerdas de
arpa, 197 × 72 × 18 pulgadas.
Fotografía de Thomas Clark.
Cortesía del Clark Art Institute.





LH - La sensibilidad hacia el lugar es inherente a su práctica. Critica los problemas de un espacio, pero también piensa en cómo se integra la obra en el espacio tal y como existe.

JCJ - Antes he utilizado la palabra reverencia, y hay una presencia real, una conectividad consciente, en mi forma de experimentar los espacios.

Antes de empezar a grabar esta entrevista, hablamos de cómo el público se relaciona con la obra real en un espacio. Cuando alguien se detiene frente a un cuadro el tiempo suficiente para hacerse un selfie y se aleja de la obra, está junto a algo que tiene poder cultural, pero no está realmente presente en la experiencia, especialmente cuando se trata de una obra reductora llena de matices. En el Guggenheim y en mi reciente exposición en Alexander Gray Associates, alguien me dijo: «Tu obra se niega a ser fotografiada». Hay luz. Hay pentimento. Me gusta jugar con la pintura de fondo y el subtono, y eso no se traslada necesariamente a las fotografías.

LH - Me sorprenden todas las cosas que descubro cuando veo su obra en persona. Tengo que acercarme lo más posible a las obras para sentirlas realmente. Como comisaria, eso me pone nerviosa, como diciendo: «Oh, cuidado, todo el mundo», pero lo bonito es acercarse tanto que puedes ver la pintura subyacente, puedes ver cómo cambia la obra desde ángulos completamente diferentes. Ese es tu cuidado al pensar en la arquitectura y en cómo experimentamos la existencia en el mundo.

JCJ - Esto me lleva a pensar en la pintura como objeto y no como ventana. De hecho, los cuadros son objetos que se encuentran en habitaciones, y esas habitaciones tienen propiedades acústicas. Tiene sentido pensar en los cuadros desde una perspectiva utilitaria: mantienen el espacio y afectan al sonido. Esperemos que las obras puedan señalar un espacio liminal entre la escultura y la pintura, complicado en el buen sentido.

Fred Moten dijo una vez que pensaba que mis movimientos físicos al hacer la obra eran recreados coreográficamente por el espectador oyente: inclinarse, mirar los bordes de las cosas, movimientos que reflejan mi atención a esos aspectos. Trabajo con los materiales en el suelo, así que hay una danza entre la creación de la obra en el suelo y su colocación en la pared. He tardado veinte años en comprender cómo cambia la obra al pasar de horizontal y plana a vertical y frontal. A veces las decisiones son extravagantes cuando se produce ese baile.

Tengo que mirar los bordes de la obra, que están pintados, y luego el cuerpo del espectador tiene que doblar la esquina de la obra para verlos también. Por mucho que parezca de la vieja escuela hablar de la negritud y el cuerpo y de nuestra relación con el cuerpo en la forma en que experimentamos las obras de arte, siento que este cuerpo marrón está en los espacios que ocupan estas piezas. Son de escala humana en un sentido modernista. Sostienen el espacio de una manera corporal.

LH - Es posible que el público, incluso el que conoce su obra, olvide lo físico que es crear cada pieza. Este proceso del que hablas, en el que las creas en plano y luego las subes...

JCJ - Ahora vuelven al suelo, lo que empezó hace sólo cuatro años. Eso subraya una relación escultórica con la pintura.

Lo que me parece aún más loco, en lo que se refiere a mi lenta y constante evolución, es que no utilicé fieltro hasta la obra del Guggenheim, aunque me da la sensación de que llevo mucho tiempo utilizándolo como una textura más de la obra. Es fieltro acústico, así que está haciendo el mismo trabajo que hacían los paneles y las telas.

LH - ¿En qué pensabas cuando decidiste probar los materiales acústicos?

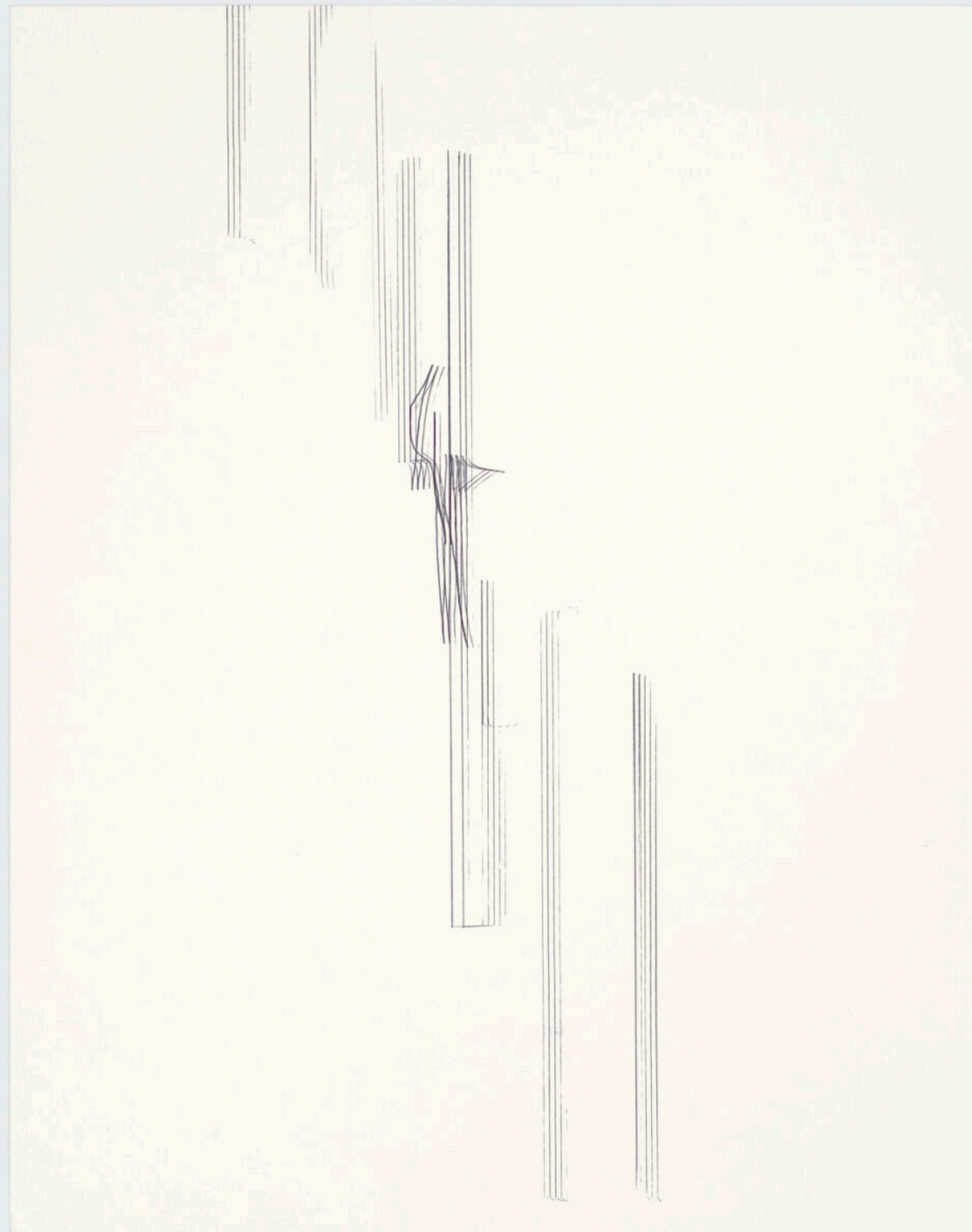
JCJ - Trabajaba con sonido y hacía dibujos de equipos analógicos en un momento en que estaban desapareciendo, documentando esa desaparición. Empecé a fijarme en la materialidad de cómo escuchamos, lo que me llevó a fijarme en la materialidad de cómo no escuchamos y en los absorbentes de sonido y la insonorización. Pensaba en lo que significa metafórica y físicamente amortiguar o eliminar el sonido.

Cuando enseñaba en la Yale School of Art, mostré anuncios de los años 80 de radiocasetes junto a anuncios del Walkman, y estaban dirigidos a dos públicos completamente distintos.

El del Walkman era para hombres de negocios - «Apaga el mundo, ponte los auriculares»- y el otro era de Radio Raheem con el radiocasete más grande del mundo. Un público decía: «¡Estoy aquí!», y el otro: «No quiero oírte». Eso tenía que ver con lo analógico y la materialidad del sonido.

Como mucha gente que conozco, antes era pintor. Creo que «Empecé como pintor» debería estar en una camiseta. Pintar es jodidamente duro y se te queda grabado. Cuando estoy haciendo obras, a veces me digo en voz alta: «No estás haciendo un cuadro». Cuando hacía cuadros, sentía que toda la historia de la pintura entraba en la habitación, como: «Dios mío, estoy haciendo un tal y tal. ¿Cómo podríamos llevar este antiguo medio a un nuevo lugar? Los cuadros son objetos en habitaciones, y las habitaciones son arquitectónicas, y esas habitaciones tienen acústica. Mi momento aha fue unir pintura, arquitectura y acústica, unir mi amor poético y sincero por la historia de la música con la narrativa de cómo se construyó el modernismo americano, que dejó de lado la música americana.

Detalle de Jennie C. Jones, A Score for Tenderness and Grace, 2021, acrílico, tinta y collage sobre papel en diez partes, cada una de 20 x 16 pulgadas. Cortesía de Alexander Gray Associates, Nueva York. Obras ©. 2024 Jennie C. Jones.



LH - Es una gran visión de tu mente. Tu práctica -tu existencia, francamente- consiste en hacer y también en saber quién lo ha hecho antes. No siempre se habla de la generosidad que hay detrás, de saludar a alguien que te ha inspirado. Hay historia del arte, historia de la música e historia de Estados Unidos en la obra.

JCJ - Es una historia compleja, de múltiples capas, y sin embargo en la obra todo se reduce a esta habitación, este estudio en el que estamos ahora, y acaba aterrizando en una lengua vernácula personal y destilada. Es casi como si me adentrara en la historia de una forma totalmente placentera; tengo estas experiencias de aprendizaje y descubrimiento, y luego vuelvo a casa. Me siento generoso y egoísta, hay muchas contradicciones.

Me fijé unos parámetros hace mucho tiempo: escala, collage, sonido; más tarde llegaron los materiales acústicos como puente hacia el espacio físico de exposición. Pero mis años de formación en los 90 tuvieron lugar en una época muy específica para la crítica y el discurso multicultural; existía este tipo particular de trabajo impulsado por proyectos, que desde entonces se ha acuñado como «reparador». Se realizaba un proyecto para una exposición que no tenía por qué estar relacionado con la obra del autor.

Era algo así como: «Aquí tienes la oportunidad de participar en una exposición colectiva, y esta es la consigna: haz una obra sacada de los titulares y educa al público». Los artistas podíamos hacer ese trabajo para siempre, o podíamos darnos la

oportunidad de hacer obras con todas las libertades que nuestros antepasados no tuvieron. Elegir un camino que sea más difícil, que haga que el espectador amplíe sus ideas sobre la negritud, sobre el feminismo, sobre la figuración, la abstracción y el minimalismo es de lo que trata esa libertad.

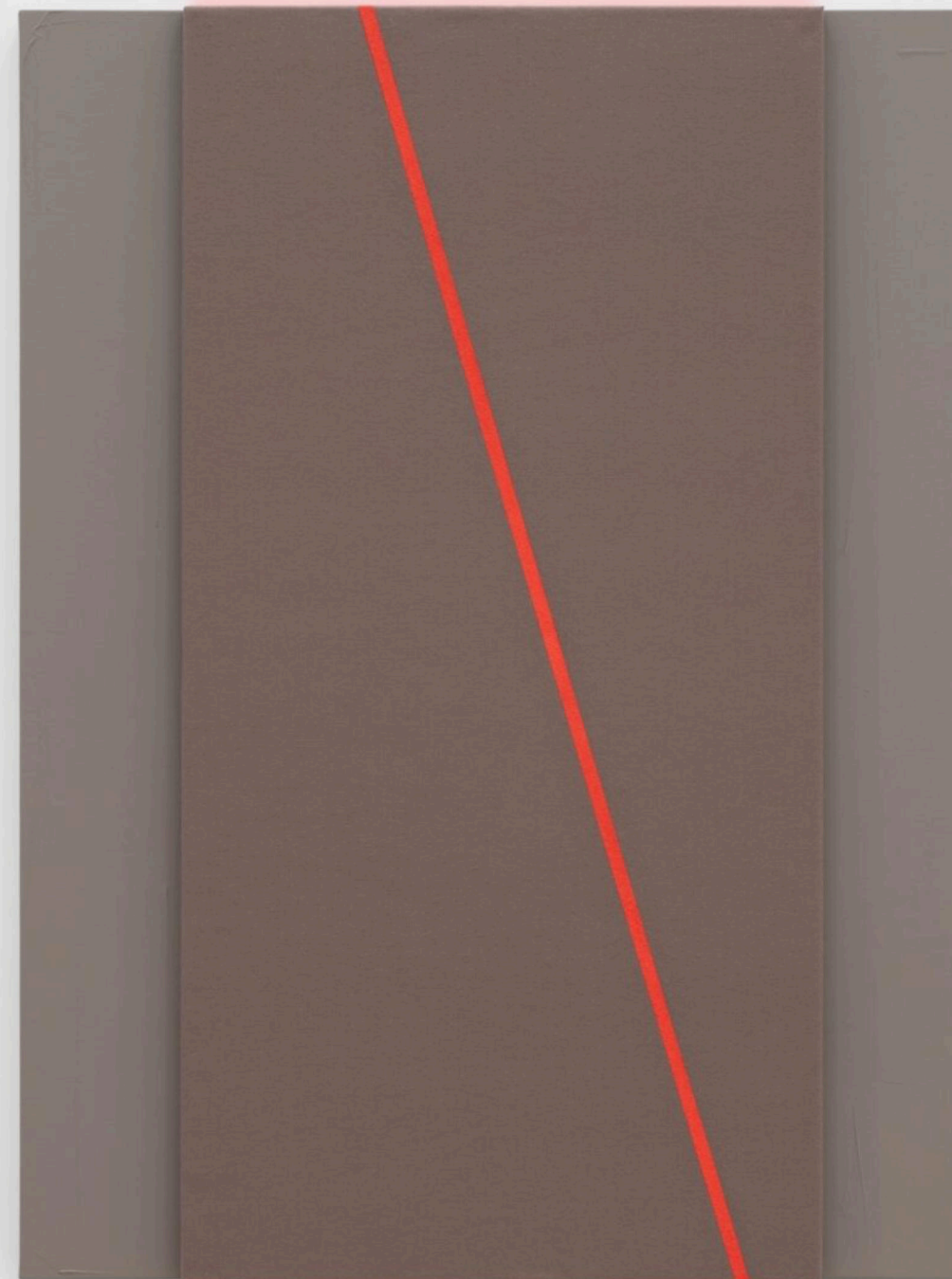
También me siento un minimalista maximalista. En una visita al estudio, alguien me dijo: «¿Así que tienes a alguien que viene y te hace este trabajo?». Y yo señalé un X-Acto y algunos materiales en el suelo, y dije: «No, esto lo hago yo». Y todos se quedaron boquiabiertos. Luego lo miraron todo por segunda vez. Se trata de estar presente. Existe un ciclo para los artistas: la vulnerabilidad de hacer un trabajo, exponerlo al mundo, consumirlo y volver a la habitación vacía. He tenido momentos en los que pensaba: «Al final, soy yo en esta habitación con mis cosas. Ese es el placer. De eso se trata.


LH - Eso es lo que haces.

JCJ - No quiero estar todo el día enviando correos electrónicos. Si tuviera que elegir entre enviar correos electrónicos y sentarme en el suelo a cortar trozos de papel, elegiría lo segundo. (Risas)

LH - Parece una experiencia mucho más placentera, incluso para los que no somos artistas.

JCJ - Bueno, puedes pasar el rato conmigo. Podemos cortar fieltro juntos como en el acolchado de la vieja escuela.





LH - Me parece perfecto. Existe la idea de que cuantos más proyectos tienen los artistas, más se alejan del material real, y no creo que sea cierto. Se trata del ritmo y la práctica individuales de cada artista.

JCJ - Soy un rumiador. Hay gente que necesita hacer dibujos de todo -necesitan plasmar la idea de la cosa en papel- y por eso han creado este hermoso registro visual de todo lo que piensan. Yo no. Lo tengo todo en la cabeza y luego hay una explosión de meses de trabajo intenso.

LH - Stanley Whitney ha dicho que hace cuadros más pequeños para terminar el día.

JCJ - Es el hijo de puta más tenaz que ha existido. (risas)

LH - Verdaderamente. Y uno que, como tú, tiene parámetros. En los 90, usted decía: «Esto es lo que va a ser mi trabajo. Así es como lo estoy haciendo. Esto es lo que estoy haciendo». Siento que Stanley está justo ahí contigo en cómo ha enfocado su trabajo consistentemente durante muchas décadas.

JCJ - Esto es muy divertido; me encanta que haya ocurrido de forma tan orgánica. Estaba recordando nuestra charla con Stanley en el Studio Museum en 2015. El año que viene se cumplirán diez años de aquella charla, y me gustaría saber cómo se siente él -y cómo me siento yo- acerca de que las cosas no han cambiado. Tenía esa magnífica exposición con esas pequeñas obras matadoras en la galería lateral. No había visto una obra suya tan íntima, y fue muy importante. He citado nuestra charla en las visitas al estudio. Una de las preguntas de la charla -y Dios bendiga a Stanley- fue de un caballero que no era afroamericano.

Era: «Después de ver su exposición de hoy, ¿el cuadrado negro significa algo sobre que usted es negro?». Y Stanley hizo una pausa y dijo: «¿Qué exposición acaba de ver?». Mic drop. Y yo pensé: «Joder, no hace falta abrir la caja de Pandora y educar a la gente».

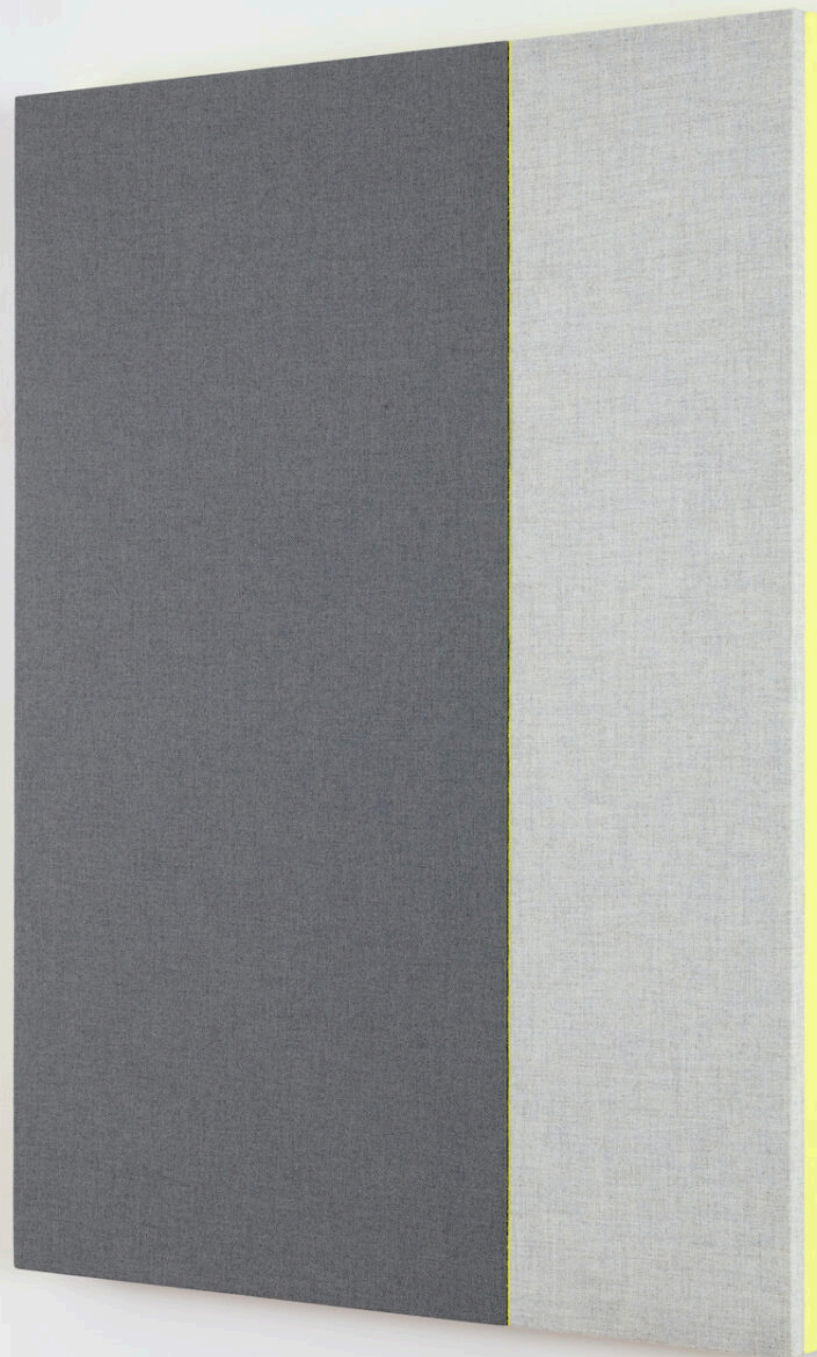
Creo que «¿Qué programa acabas de ver?» es la mejor respuesta.

Pero esto va directamente al rechazo radical, al rechazo de las ideas preconcebidas, al rechazo de hacer arte que sea fácilmente consumible para el mercado. Hace poco encontré mi ejemplar del catálogo de Charles Gaines y Catherine Lord de *The Theater of Refusal: Black Art and Mainstream Criticism*. Lo tengo desde el 93 y, bueno, descubrí que vale mucho dinero. (risas)

LH - Será mejor que te asegures de guardar ese catálogo bajo llave. Creo que se espera de los artistas de color, en concreto de los artistas negros, que formen parte del mercado, por lo que la obra tiene que ser algo que se pueda explicar muy fácilmente. Incluso los artistas negros que trabajan en la figuración, no es eso lo que hacen con su obra. Es importante que haya artistas que digan: «¿Sabes qué? No.»-No. es una frase completa-»Voy a hacer obras que quizá te parezcan difíciles. Quizá no lo entiendas o no entiendas mis referencias». Eso nunca se lo plantean, en su mayoría, los artistas blancos.

JCJ - Creo que también es muy importante guardarse a uno mismo. Ya se lo he dicho antes a artistas jóvenes que dicen: «Aquí está toda la puta historia de mi trauma infantil en un cuadro». Guarda eso. No quieres que tu trauma sea lo que está a la venta en el mundo. Eso es precioso para ti. Tienes que trabajar a partir de él como fuente. Nuestras ricas vidas interiores merecen en muchos sentidos ser traducidas y liberadas sin ser necesariamente transferidas a un mercado. Esto puede ser rechazo, esto puede ser saber que el arte nunca puede transmitir realmente ciertas cosas. Por eso opera tan a menudo fuera del lenguaje.

Pero también está la diáspora negra. Estoy pensando en la exposición de Alma Thomas en el Studio Museum de Harlem, que usted cocuró, y en el espacio de los sueños, la supervivencia y la sostenibilidad. Lo que une a todo lo diaspórico es una rica vida interior y la sensación de encontrar un camino, a veces en los materiales cotidianos del lugar en el que has aterrizado.



LH - Sí, pero ¿qué es un material cotidiano? Estoy pensando en Jack Whitten y el rastrillo, las púas afro, los peines... todas estas piezas se transforman en otra cosa y luego se convierten en una fuente para hacer obras. ¿Cómo surgió esto? ¿Cómo es que existe?

JCJ - Cuando empecé a trabajar con estos tejidos acústicos, recordé las colchas de Gee's Bend y pensé en la geometría sagrada. Siempre busco reforzar lo que hago aprovechando las raíces de las aportaciones culturales afroamericanas. Quiero hablar de geometría sagrada, quiero hablar de que la línea es una línea de visión, las líneas del pentagrama musical, las cuerdas del bajo y la línea de cables de los instrumentos han sido una gran parte de mi práctica.

A medida que envejezco y adquiero más perspectiva, aprecio profundamente la cantidad de cursos obligatorios de historia del arte que tuve que tomar. Incluso defectuosa en su relato enciclopédico, fue profundamente impactante. Así que en la licenciatura hablábamos de la línea en términos de décadas, líneas de tiempo de Historia del Arte de Janson y Arte a través de los tiempos de Gardner.

Y solíamos bromear -era la Escuela del Instituto de Arte de Chicago a finales de los 80- sobre ser lo bastante famoso como para ser un pop out, porque en la línea temporal de la historia del arte, en cada década, hay una persona que es como, ¡Bing!

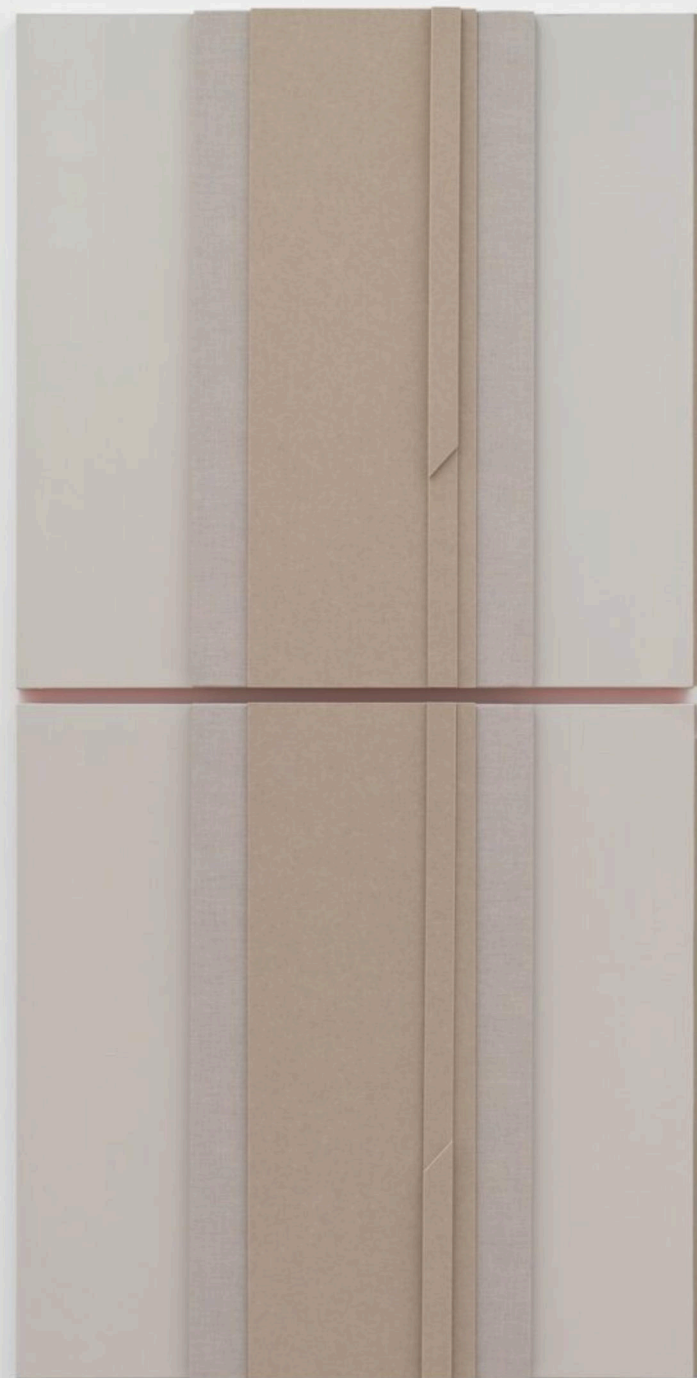
Es como, «Jackson Pollock, tú ganas. Estás en el canon». Nunca sabrías que hay cientos de miles de otros artistas trabajando también. (risas) Y sin embargo, Gardner's Art Through the Ages ha seleccionado a las tres personas que «importan» en una década determinada. Así que hay otro aspecto metafísico sobre la línea en la obra, que para mí trata extrañamente de la historia del arte y de la historia de la música y de cómo se construyen y se superponen.

LH - Pero también hay artistas que se quedan fuera de la línea o que nunca llegan a salir adelante y cuya influencia se nota. ¿Qué historias contaríamos si ellos fueran los pop outs?

JCJ - Antes eran Matisse, Picasso, el fauvismo, el cubismo y luego Duchamp, Rauschenberg y todos los estadounidenses que hacían lo del objeto encontrado, que en realidad es de lo que estamos hablando con los negros y la utilidad, como Basquiat. Es coger algo y convertirlo en otra cosa, reutilizar algo.

LH - Absolutamente. Es el sentido de hacer algo útil, sea cual sea esa utilidad.

JCJ - ¿Qué ocurre cuando ese sentido se enrarece? ¿Qué ocurre cuando se cruza con la narrativa de Gardner y Janson o con los museos? Ahí está esa línea. La línea entre artesanía y arte se está difuminando mucho. La gente que conocí que iba a la Academia de Arte Cranbrook desde el Instituto de Arte sentía una extraña vergüenza por hacer textiles o cerámica.



LH - Creo que estas distinciones también tienen que ver con las historias personales de cada uno sobre qué es el arte y quién puede hacer arte. A mí me echaron de clase de danza porque no quería seguir las normas, pero fui a clases de arte y experimenté que todo tiene una forma de ser arte. Mi madre hacía cerámicas, que eran bonitas y útiles, y también planteaba la cuestión de cómo se hacían.

Cuando empiezas a estudiar historia del arte, vas a los museos y ves cómo se clasifican las cosas. Aún así, en algunos lugares, los artistas negros sólo están con otros artistas negros, ¿verdad? La historia tiene que poner a los artistas en estas categorías, pero ¿por qué y cómo? ¿A quién ayuda eso?

JCJ - Quiero volver al principio de esta conversación, sobre la arquitectura y el espacio. Para muchas de las instituciones con las que he colaborado, mi obra evoca otra época y encaja estéticamente con el espacio, con el enfoque alternativo que la institución ha adoptado hacia el arte moderno y contemporáneo. Pero luego me meto con la crítica institucional que hay detrás de lo que hago.

En cierto modo, no hay nada peor que «ser el primero». Cuando el conservador del Guggenheim me dijo que era la primera afroamericana que exponía en la rotonda, me quedé desolada. Se me ocurrían muchos artistas negros que conocía y con los que había estudiado y que deberían haber expuesto allí. ¿Por qué no expusieron Richard Hunt, Melvin Edwards, Martin Puryear, Mavis Pusey, Mildred Thompson o Barbara Chase-Riboud?

¿Por qué Alma Thomas no hizo su exposición? ¿O Norman Lewis? Su misión fundacional es ser un museo de arte no objetivo, cuya piedra angular reside en los usos escultóricos africanos de planos planos. El compromiso institucional es complicado: es un honor mezclado con tristeza, ausencia y presencia al mismo tiempo.

Estamos en nuestro periodo de grandes reparaciones, como yo lo llamo, y eso es profundamente agríndice. Hay ecos de los años 90, todas estas conversaciones en torno al control de calidad, que eran profundamente racistas. «Si abres las puertas, entra todo el mundo!» No significa que todo el mundo sea brillante, significa que abres las puertas y todos entramos.

Entonces, dentro de eso, pensando en los discursos multiculturales de los 90, me pregunto: ¿Qué ha pasado con el esencialismo? ¿Recuerdas cuando hablábamos de que la negritud no es sólo una parte utópica? Mi primera obra en el Studio Museum se titulaba *Homage to an Unknown Suburban Black Girl*. Mi experiencia cuando llegué a Nueva York como neoyorquina del Medio Oeste no era la del Bronx. Para muchos de mis compañeros, bien podría haber sido de un pueblo llamado Nowhere, Ohio. (Risas) ¿Cómo habla entonces de la negritud con sus colegas del mundo del arte cuando todos proceden de experiencias americanas tan ricas y profundamente diferentes? Freestyle, en el Studio Museum en 2001, nos puso a todos en el mismo espacio, resaltando esa multiplicidad.

LH - Incluso como curador en el campo, existe esta idea: "¿Cómo llegaste a ser curador?" Necesitaba un trabajo cuando llegué a la universidad y conseguí uno en el museo. La directora en ese momento era Sharon Patton, una mujer negra. Sabía qué eran los museos, sabía qué era el arte, pero no tenía la experiencia de estar en museos. Para mí fue como: ¿Qué es este espacio con estas obras de arte que son transformadoras para mí? Y luego, ¿quién es esta mujer negra que está a cargo? Tomé una clase con ella y le dio forma a esta idea sobre el acceso, los museos y para quién es el arte. El arte es para todos.

JCJ - Estás hablando de accesibilidad. Aunque mi trabajo pueda parecer de una manera particular al abordarlo, quiero tener tantos puntos de entrada como sea posible. A veces es el título el significante, y el significante no está en la pieza. Uno de los primeros conjuntos de dibujos que hice, para una exposición llamada Tone en Sikkema Jenkins & Co. en 2014, fue para Melba Liston, la trombonista. Estaba en papel de partitura, así que escribí una partitura, esencialmente una partitura gráfica para ella, y mucha gente dijo: "Nunca supe de Melba". Y yo dije: "Sí, ella era una mujer en la era de las Big Band que grabó algunos álbumes en solitario y escribió arreglos porque la mitad de los hermanos no sabían escribir partituras, así que ella hizo ese trabajo".

Fue como si fuera un todo. George Lewis se burla de mí; dice que soy tonta porque me gusta el trombón. Es muy divertido. Pero lo que me encanta del trombón, sinceramente, y de la historia de Melba, es encontrar notas en el espacio físico. Como en un trombón no hay teclas que pulsar, hay que encontrarla con la extensión del brazo.

Eso es algo relacionado con la creación artística, que la línea de la obra esté al alcance de la mano.

Y cuando alcanzo una pieza también se trata de esa limitación. Hago trabajos tan anchos como mis brazos porque no quiero que otra persona tenga que venir y mover mierda por mí. Quiero que me dejen sola. Hay una riqueza en todo ese sotobosque poético. Si es a través del título o si es a través de un ensayo que tal vez una persona leyó, hay eco de otros proyectos y de otras metodologías.

LH - Bueno, también se trata de restos. ¿Qué se queda alguien después de vivir una exposición de tu trabajo? ¿Es "No he oído hablar de Melba Liston? Voy a buscarla" o "Quiero ver más del trabajo de Jennie C. Jones. ¿Qué más puedo encontrar?"

JCJ - O "¿Qué son estas cosas absorbentes?" (risa)

LH - A esta idea de accesibilidad, tu trabajo permite a todos una experiencia que puede ser diferente para cada persona o en cada visita.

JCJ - Tuve la hermosa oportunidad de escribir un ensayo para el libro que publicaste sobre Alma Thomas, y al final hice referencia a Zora Neale Hurston lanzando la red en el gran horizonte y cómo ahora veo que los espacios positivos y negativos cambian cuando Mire el trabajo de Alma Thomas. Veo el espacio negativo detrás de su marca como una red, y su trabajo luego se convierte en este color o esta energía empujando a través de una cuadrícula en lugar de crear una cuadrícula. Sus pinturas respiran para mí de la misma manera que lo hicieron las pinturas de

Rothko la primera vez que las vi. También escribí en ese ensayo que cada pincelada era una señal de que ella decía: "Estoy aquí, estoy aquí, estoy aquí".

LH - También has escrito sobre tu propio trabajo. ¿Ves tu trabajo de manera diferente después de escribir sobre él?

¿Qué aprendes cuando dedicas tiempo a abordar tu trabajo desde la perspectiva del escritor y no del creador?

JCJ - Siento que hay coraje. No quiero sonar artificial en absoluto, pero me he vuelto más abierta a ser vulnerable y poética. Quizás tenga que ver con nuestros tiempos de desapego, pero siento una hipersensibilidad. Siento que hay una atención plena y un profundo respeto por tener la oportunidad de hablar sobre otros artistas, personas a las que he admirado históricamente. Cuando vuelvo al estudio, después de estar en el mundo, de escribir, pensar y ver, tengo una conciencia más profunda del tiempo, de lo temporales que son las huellas que dejamos atrás. Creo que los artistas hacen cosas porque quieren ser recordados de alguna manera, como la marca "Estoy aquí" de Alma. Ese es ese toque de huellas dactilares. Creo que mi enfoque se está volviendo cada vez más enfocado y más específico. Hay más ferocidad y propiedad al trabajar de esta manera. Solía decir: "Soy un artista conceptual y, dentro de eso, uso la pintura como material y el sonido como textura". Le había puesto todo este lenguaje. A veces las cosas se pierden en su denominación. Ha habido muchas generalizaciones radicales en nuestra conversación. Yo añadiría que a la mayoría de los artistas más jóvenes les preocupa mucho menos la historia del arte en este sentido.

Quizás soy una víctima de la escuela de arte. Pero creo que soy más un pensador conceptual fascinado con la pedagogía en la que estoy atrapada, parte de ella o aparte de ella.

El proyecto para el Met en el que estoy trabajando es el final de un capítulo. Van a derribar esa ala y no solo reconfigurarán la forma en que cuentan sus historias sobre lo que es el arte moderno y contemporáneo en el contexto de un museo enciclopédico, sino que también tendrán este nuevo regalo arquitectónico para la ciudad. Un aspecto de esa pieza es prestar atención a la huella del edificio antes de que desaparezca. En el Pulitzer me enfrento a la instalación permanente de Ellsworth Kelly. Kelly fue un momento para mí en la universidad, cuando se instalaron The Chicago Panels. Era el pico de la crisis del SIDA, el Fondo Nacional de las Artes estaba colapsando, íbamos a la guerra y cada día era una protesta por algo. Estaba enojada y al mismo tiempo celosa de que Kelly pudiera hacer lo que estaba haciendo, y eso fue totalmente ingenuo. Pensé: "Si hago un cuadro negro, es porque soy negra".

Es como nuestra conversación con Stanley. "No se trata de Kelly, Malevich, Reinhardt ni nada más". He llegado a un acuerdo con esas delineaciones y la ilusión de límites, que a veces son autoimpuestos. Creo que todo eso está culminando, convirtiéndose en una especie de rico guiso, licor de olla, para quienes saben lo que es. Cuando miro los proyectos que tengo para los próximos tres años, no solo hay matices dentro del trabajo con el que me siento más cómoda, sino también un metanudo sobre la aceptación de estos diferentes hilos que he estado tratando de unir durante treinta años.

10 Libros Que debemos leer

(de escritores latinoamericanos
publicados entre 1916 y 1949)

Por: Editores RED Olmué

Listado de 10 libros que consideramos
imprescindibles por su impacto literario,
histórico o poético. Libros que ofrecen una
amplia gama de géneros y perspectivas,
que han influenciado tanto la literatura
como el pensamiento humano.

LEAMOS

Un Poco MÁS

© UNA CAMPAÑA DE:



- 1916** La inquietud del rosal / Alfonsina Storni (Suiza 1892–1938)
- 1918** Cuentos de la selva / Horacio Quiroga (Uruguay, 1878–1937)
- 1922** Desolación / Gabriela Mistral (Chile, 1889–1957)
- 1922** Trilce / César A. Vallejo (Perú, 1892–1938)
- 1924** La vorágine / José Eustasio Rivera (Colombia, 1888–1928)
- 1924** Veinte poemas de amor y una canción desesperada / Pablo Neruda (Chile, 1904–1973)
- 1929** Doña Barbara / Rómulo Gallegos (Venezuela, 1884–1969)
- 1944** Ficciones / Jorge Luis Borges (Argentina, 1899–1986)
- 1946** El Señor presidente / Miguel Ángel Asturias (Guatemala, 1899–1974)
- 1949** El reino de este mundo / Alejo Carpentier (Cuba, 1904–1980)

ALFONSINA STORNI



-POESÍAS-



La inquietud del rosal es una obra de la poeta argentina, nacida en Suiza, Alfonsina Storni, publicada en 1916. Este libro, que recoge una serie de poemas, se caracteriza por su profundo tono lírico y su fuerte carga emocional. A través de sus versos, Storni aborda temas como la angustia existencial, la frustración amorosa, la lucha por la independencia y la denuncia de las injusticias sociales hacia las mujeres de su tiempo.

El título de la obra, *La inquietud del rosal*, sugiere un estado de desasosiego y de búsqueda constante, simbolizado por el rosal, una planta que puede estar asociada tanto a la belleza como a las espinas, lo cual refleja la dualidad que experimenta la mujer en su lucha por la libertad personal y emocional. En sus poemas, Storni expresa la tensión entre el deseo de afecto y el dolor que se deriva de la relación con las expectativas sociales y amorosas.

A lo largo del libro, se percibe la influencia del modernismo y el feminismo, movimientos con los que Storni se identificaba. Su poesía desafía las normas convencionales, mostrando la experiencia femenina desde una perspectiva crítica, directa y a menudo dolorosa. En este sentido, *La inquietud del rosal* es una obra en la que la autora se adentra en los temas de la sexualidad, el sufrimiento por amor y la autoafirmación femenina, elementos que eran poco abordados en la literatura de su época.

En resumen, *La inquietud del rosal* es una obra que sigue siendo relevante por su valentía al exponer las emociones y vivencias de las mujeres en una sociedad patriarcal, y por su estilo único que mezcla la belleza de la poesía con una profunda crítica social. La obra muestra a una Storni que, a través de la poesía, enfrenta sus propias inquietudes y las de muchas otras mujeres, reflejando sus deseos de ser escuchadas y entendidas en un contexto de opresión.



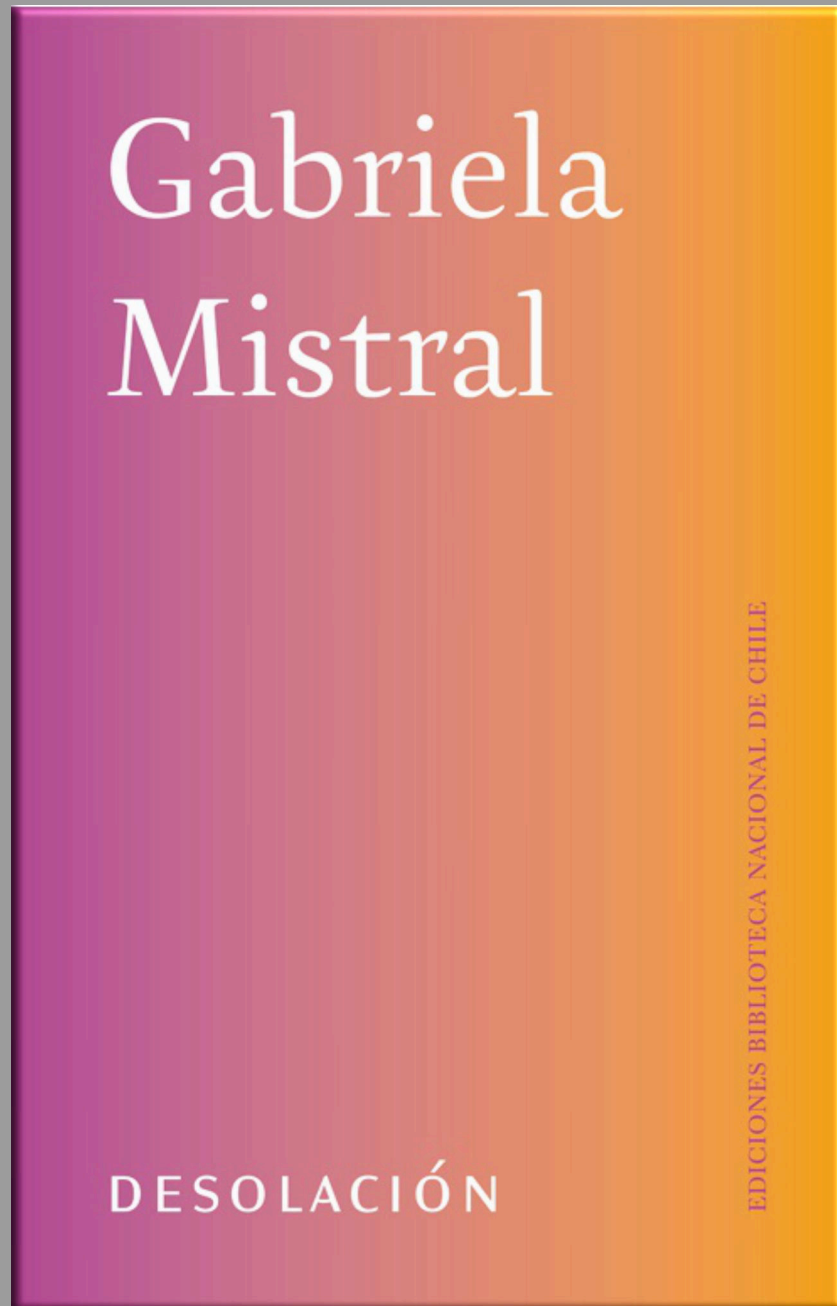
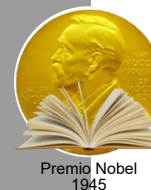
Cuentos de la selva es una obra escrita por el autor uruguayo-argentino Horacio Quiroga, publicada por primera vez en 1918. Este libro está compuesto por una serie de relatos cortos dirigidos principalmente al público infantil, aunque también puede ser apreciada por adultos debido a sus profundos mensajes y su estilo narrativo.

Los cuentos se desarrollan en la selva misionera, una región selvática del noreste de Argentina, y están llenos de personajes animales que interactúan en un entorno natural lleno de peligros, belleza y enseñanzas. Quiroga utiliza animales como protagonistas de sus relatos, pero les otorga características humanas, lo que permite explorar temas como la vida, la muerte, la amistad, la venganza, la solidaridad y las leyes naturales.

Los relatos no solo presentan situaciones emocionantes, sino que también transmiten lecciones sobre el comportamiento y las consecuencias de las acciones, especialmente en cuanto a la relación entre los seres humanos y la naturaleza. La obra también refleja el respeto de Quiroga por el entorno selvático, pero, al mismo tiempo, muestra la crueldad y la lucha constante por la supervivencia en un mundo salvaje.

Algunos de los cuentos más conocidos de esta colección incluyen La tortuga gigante, La guerra de los yacarés, El loro pelado y La guerra de los tigres, entre otros. Cada uno de estos relatos tiene una estructura sencilla y un lenguaje accesible, lo que los hace perfectos para los niños, pero también invita a reflexionar sobre los aspectos más oscuros y profundos de la vida.

Cuentos de la selva es, por tanto, una obra que se destaca tanto por su encanto literario como por sus lecciones sobre la naturaleza humana y el entorno natural. La habilidad de Quiroga para combinar el realismo con el fantástico y la moralidad con la emoción ha convertido este libro en un clásico de la literatura infantil latinoamericana.



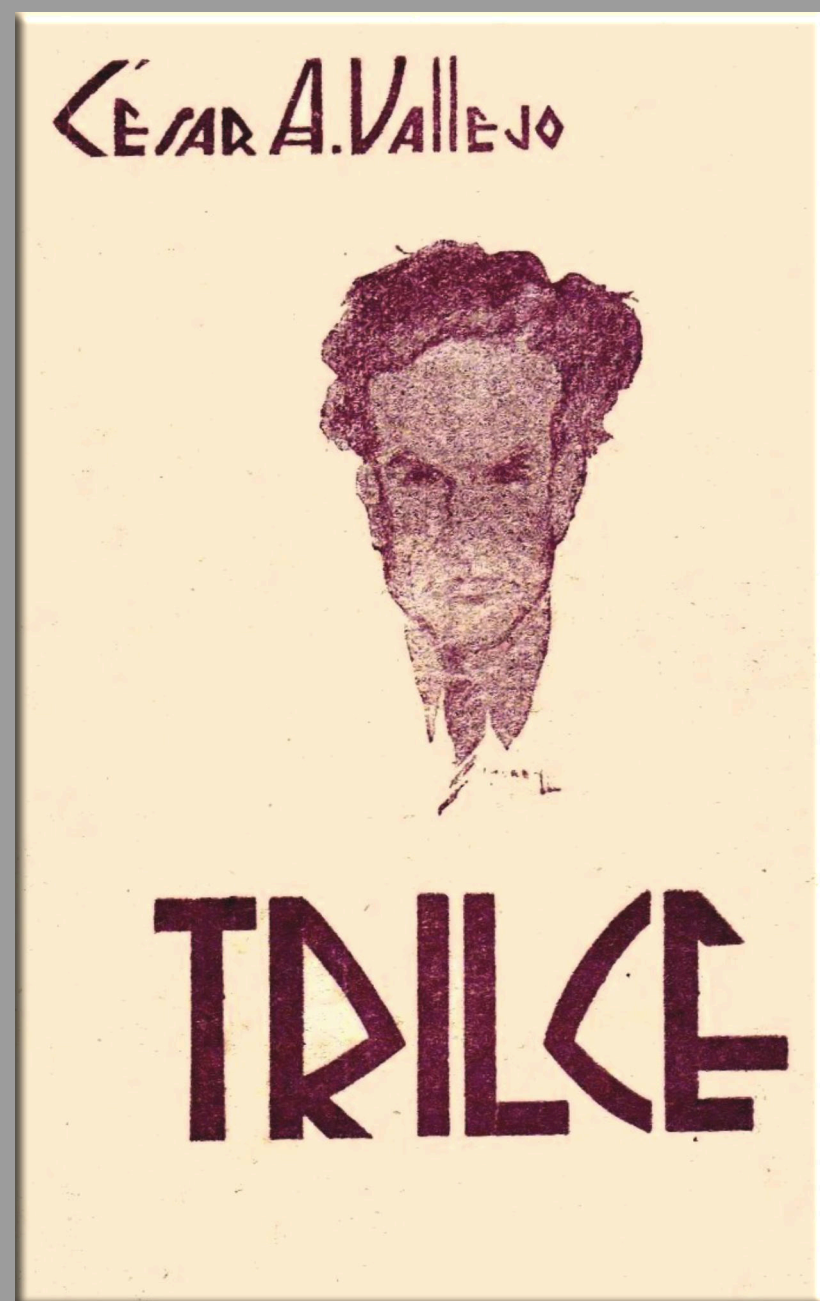
Desolación es el primer libro de poesía publicado por la escritora chilena Gabriela Mistral, en 1922. Esta obra le valió el reconocimiento internacional y, posteriormente, el Premio Nobel de Literatura en 1945. Desolación es una obra profundamente lírica que refleja las emociones intensas de la autora, marcadas por el dolor, la tristeza, la muerte, pero también por el amor maternal, la esperanza y la conexión con la naturaleza.

El título de la obra refleja bien el tono general de muchos de los poemas, que están impregnados de una sensación de vacío y soledad. Mistral utiliza un lenguaje directo, poderoso y muy emotivo, a menudo explorando temas como el sufrimiento humano, el desarraigo, la angustia existencial y el anhelo de un mundo mejor. Sin embargo, también hay una gran carga de esperanza, especialmente en los poemas que giran en torno a la maternidad y la protección de los más vulnerables.

Uno de los rasgos más característicos de Desolación es la profunda relación de Mistral con la naturaleza, que actúa tanto como un refugio como una metáfora de las emociones humanas. La naturaleza se convierte en un espejo de los sentimientos de la autora y, al mismo tiempo, en un lugar donde se encuentra consuelo y calma ante el sufrimiento.

Dentro de los poemas más representativos de Desolación se encuentran aquellos que hablan de la maternidad, los sentimientos de sacrificio, y las pérdidas personales, que se reflejan en una poesía cargada de simbolismo y emotividad. En muchos de sus poemas, Mistral también aborda temas de justicia social y amor por los más necesitados.

Desolación es una obra que marca el inicio de la carrera literaria de Gabriela Mistral como una de las figuras más importantes de la poesía latinoamericana. A través de esta obra, Mistral logró transmitir su visión del mundo, profundamente marcada por la empatía, el dolor y la esperanza, logrando una conexión emocional con sus lectores que trasciende fronteras.



Trilce es una de las obras más emblemáticas del poeta peruano César A. Vallejo, publicada en 1922. Este libro es considerado un hito dentro de la poesía moderna en lengua española debido a su ruptura con las convenciones formales y su lenguaje innovador. Vallejo, con *Trilce*, se aleja de los estilos tradicionales de la poesía de su época, influenciada por el modernismo y el simbolismo, para adentrarse en una nueva dimensión de expresión poética más compleja, angustiosa y profundamente humana.

La obra está compuesta por un conjunto de poemas que, en muchos casos, parecen desafiar las estructuras poéticas convencionales, tanto en su forma como en su contenido. Vallejo utiliza una gran variedad de recursos literarios, como la metáfora, la sinestesia, la ruptura gramatical y la deformación del lenguaje, lo que hace que la lectura de *Trilce* sea un reto, pero también una experiencia reveladora. La obra refleja un sentido de desarraigo, dolor existencial, y una visión del mundo en constante cambio, marcada por la angustia y la soledad, pero también por un impulso hacia la búsqueda de significado.

En *Trilce*, Vallejo no solo expresa la tragedia personal, sino también la condición humana en su conjunto. Muchos de los poemas tratan temas como la muerte, el sufrimiento, la incomunicación, el absurdo de la vida y el dolor de la existencia. Al mismo tiempo, la obra ofrece momentos de reflexión sobre la humanidad, la solidaridad, el amor y la lucha. Los poemas de *Trilce* no siguen una línea narrativa clara ni una estructura tradicional, lo que hace que cada lector pueda encontrar diversas interpretaciones y significados, dependiendo de su perspectiva.

Una de las características más destacadas de *Trilce* es la conexión con la biografía de Vallejo, en especial con sus años de sufrimiento y su tiempo en la cárcel, experiencias que influyeron profundamente en su visión del mundo. La obra está impregnada de una tensión entre el sufrimiento personal y la esperanza, entre el dolor físico y emocional y la posibilidad de redención.



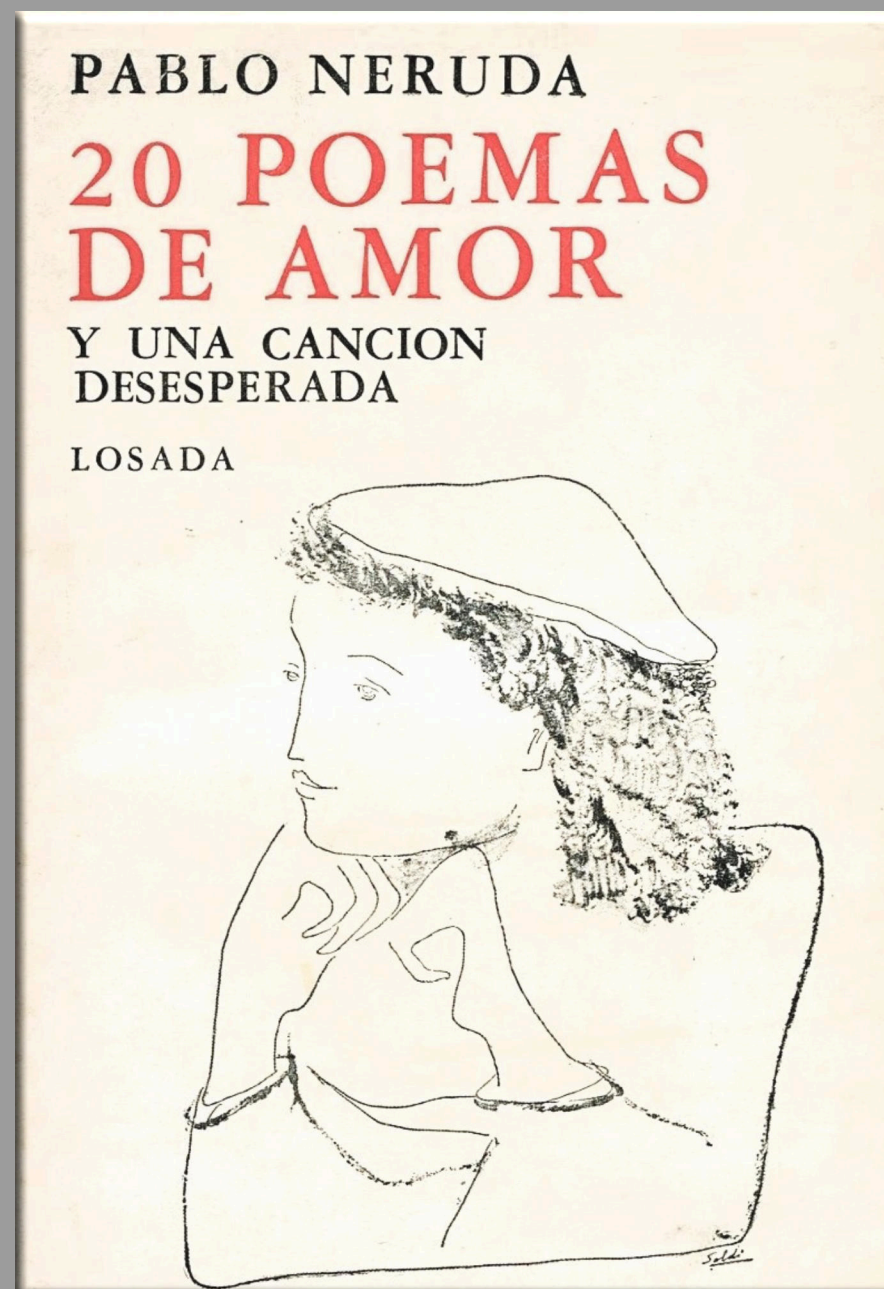
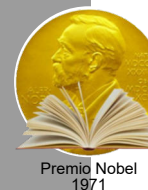
La Vorágine es una de las obras más destacadas de la literatura colombiana, escrita por José Eustasio Rivera y publicada en 1924. Este libro es una novela modernista que se considera un clásico de la narrativa latinoamericana y refleja con gran fuerza la realidad social y geográfica del Amazonas colombiano a principios del siglo XX.

La novela se centra en la historia de Antonio Santos, un joven que, tras sufrir una serie de desilusiones amorosas y personales, decide escapar de la ciudad y se adentra en la selva del Amazonas en busca de trabajo en la industria del caucho. A través de los ojos de Antonio, La vorágine describe el choque entre la civilización y la naturaleza salvaje, pero también la lucha de los seres humanos por sobrevivir en un entorno que parece devorarlos.

El título de la obra, La vorágine, hace referencia a esa inmensa fuerza de la selva, que es a la vez una fuente de vida y muerte, una fuerza incontrolable que arrastra a quienes se atreven a penetrar en ella. La selva, con su implacable naturaleza, actúa casi como un personaje más en la novela, representando tanto la belleza como la amenaza constante de la barbarie y el caos. Rivera describe, en un estilo muy visual, el paisaje selvático, con su calor, su humedad y la violencia inherente a sus elementos.

A nivel narrativo, La vorágine aborda temas como la explotación laboral, la lucha por la supervivencia, la alienación del ser humano en medio de la naturaleza y la denuncia social de las condiciones inhumanas en las que vivían los trabajadores del caucho. La novela también toca la corrupción, el abuso de poder y la falta de ética de las autoridades y las empresas que explotaban a los obreros de la región.

La vorágine es una obra fundamental en la literatura colombiana y latinoamericana. Con una prosa intensa, evocadora y de gran fuerza visual, José Eustasio Rivera presenta una crítica social sobre las injusticias y abusos en la región amazónica, mientras que también explora temas universales como la lucha por la supervivencia, la fatalidad y la relación del hombre con la naturaleza. La novela sigue siendo relevante por su mirada a los horrores de la explotación y la brutalidad de la selva, mientras ofrece una reflexión sobre la fragilidad humana frente a fuerzas descontroladas.



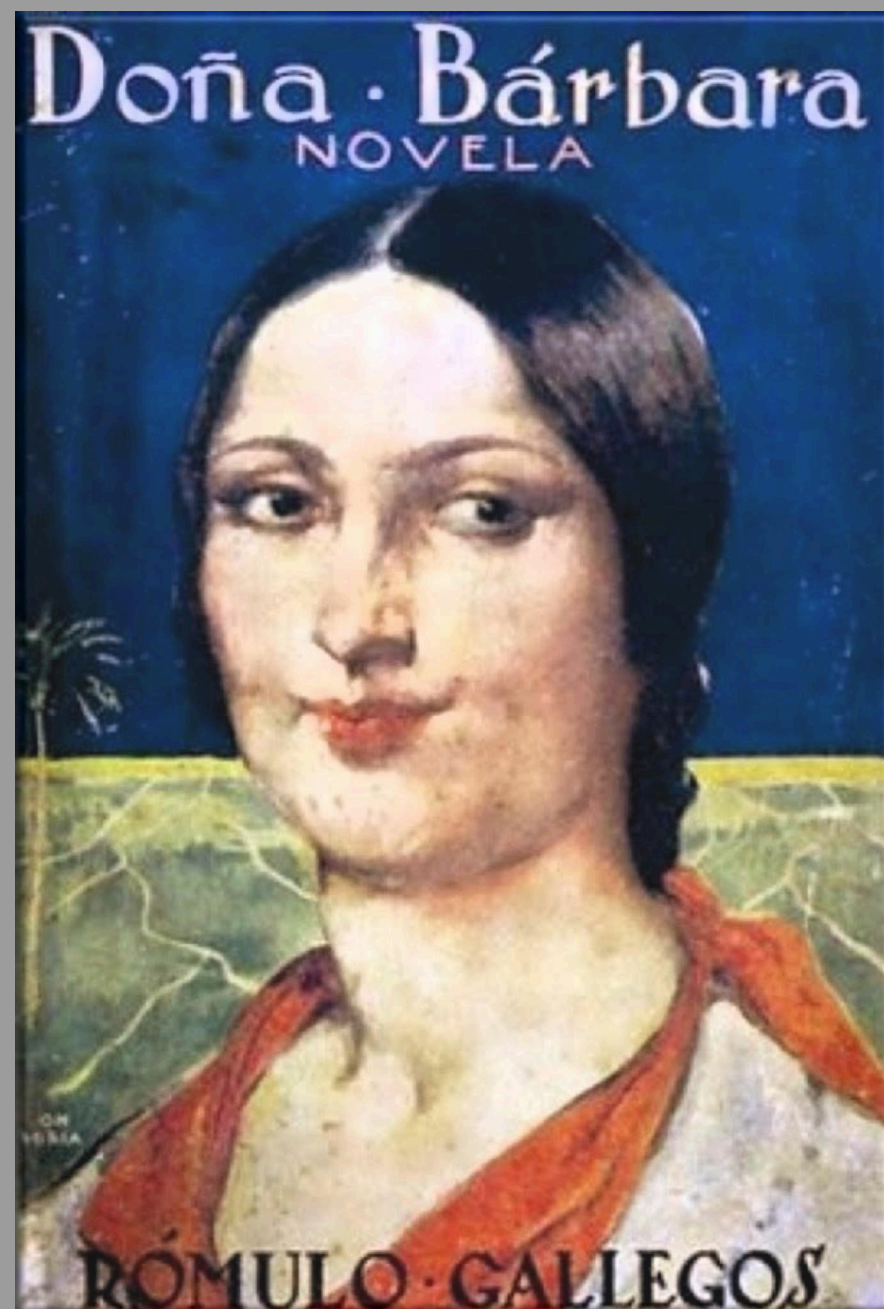
Veinte poemas de amor y una canción desesperada

publicada en 1924, es uno de los libros más emblemáticos de Pablo Neruda, y marcó un hito en su carrera literaria. Esta obra, que le dio notoriedad internacional, es una de las más leídas y estudiadas dentro de la poesía del siglo XX. En ella, Neruda explora el amor en todas sus formas, con una voz apasionada, sensorial y profundamente humana.

Como su título indica, el libro está compuesto por veinte poemas de amor, seguidos de una "canción desesperada". Los poemas abordan el amor desde su aspecto más visceral y erótico, pero también desde sus sombras, con momentos de desolación, pérdida y sufrimiento. A través de su lenguaje sensorial y emotivo, Neruda transmite la intensidad de los sentimientos humanos, desde la fascinación y el deseo hasta la desilusión y la desesperación.

Los poemas revelan a un sujeto lírico que se entrega al amor con un fervor absoluto, pero que también experimenta el dolor de la separación y la fragilidad del ser amado. La "canción desesperada", al final, añade una tonalidad de angustia y melancolía, reflejando la ruptura del amor idealizado y la transitoriedad de la felicidad romántica. Es un canto a las emociones humanas más universales: el amor, la pasión, la angustia y la melancolía. La obra captura la esencia de la juventud y la vulnerabilidad ante el amor, revelando tanto su belleza como sus sombras. A través de un lenguaje sensorial y evocador, Neruda logra transmitir la intensidad de las experiencias afectivas con una frescura y una fuerza que trascienden el tiempo.

Este libro es un testimonio de la capacidad de la poesía para plasmar los sentimientos más profundos del ser humano, y su impacto perdura porque, más allá de su contexto específico, las emociones que Neruda expresa siguen siendo universales.



Doña Bárbara es una de las obras más emblemáticas de la literatura venezolana, escrita por Rómulo Gallegos y publicada en 1929. La novela es un clásico del realismo social latinoamericano y se destaca por su exploración de la lucha entre la civilización y la barbarie, un tema recurrente en la literatura latinoamericana, especialmente en la novela de la "tierra" y el "campo".

La historia se desarrolla en los llanos venezolanos, una región de vastas sabanas y ríos, y está centrada en la figura de Doña Bárbara, una mujer fuerte y despiadada, dueña de grandes tierras, que se ha forjado una reputación de temida y poderosa "mujer de carácter". Doña Bárbara representa la barbarie, la ley del más fuerte y el dominio basado en la violencia, mientras que el protagonista, Santos Luzardo, es un joven educado que regresa a los llanos después de haber estudiado en la ciudad. Santos se convierte en el defensor de los valores de la civilización, como la justicia y la razón, y busca transformar la región y sus habitantes, que están sometidos a la tiranía de la ley natural representada por Doña Bárbara.

En términos de estilo, Doña Bárbara está impregnada de un realismo detallado, y Gallegos utiliza un lenguaje coloquial que refleja la idiosincrasia de los llaneros venezolanos, capturando su forma de hablar y sus costumbres. También se percibe un claro enfoque en la psicología de los personajes, lo que permite que los conflictos internos de cada uno se entrelacen con las luchas sociales y políticas de la época.

Doña Bárbara es una novela de gran riqueza simbólica y de profunda crítica social, que aborda temas como el poder, la venganza, la violencia y la transformación de una sociedad rural. A través de la figura de Doña Bárbara, Rómulo Gallegos crea una representación de la lucha entre la barbarie y la civilización, y presenta un retrato complejo de los conflictos humanos y sociales en Venezuela. La novela sigue siendo un referente importante de la literatura latinoamericana y una de las obras más representativas de la narrativa venezolana.



Ficciones es una de las colecciones más importantes de cuentos del escritor argentino Jorge Luis Borges. Publicada en 1944, esta obra reúne relatos que exploran la naturaleza de la realidad, la identidad, el infinito y el conocimiento humano. Ficciones es un conjunto de historias en las que Borges despliega su brillantez literaria y su profunda erudición, fusionando elementos de la filosofía, la literatura, el misticismo y la lógica.

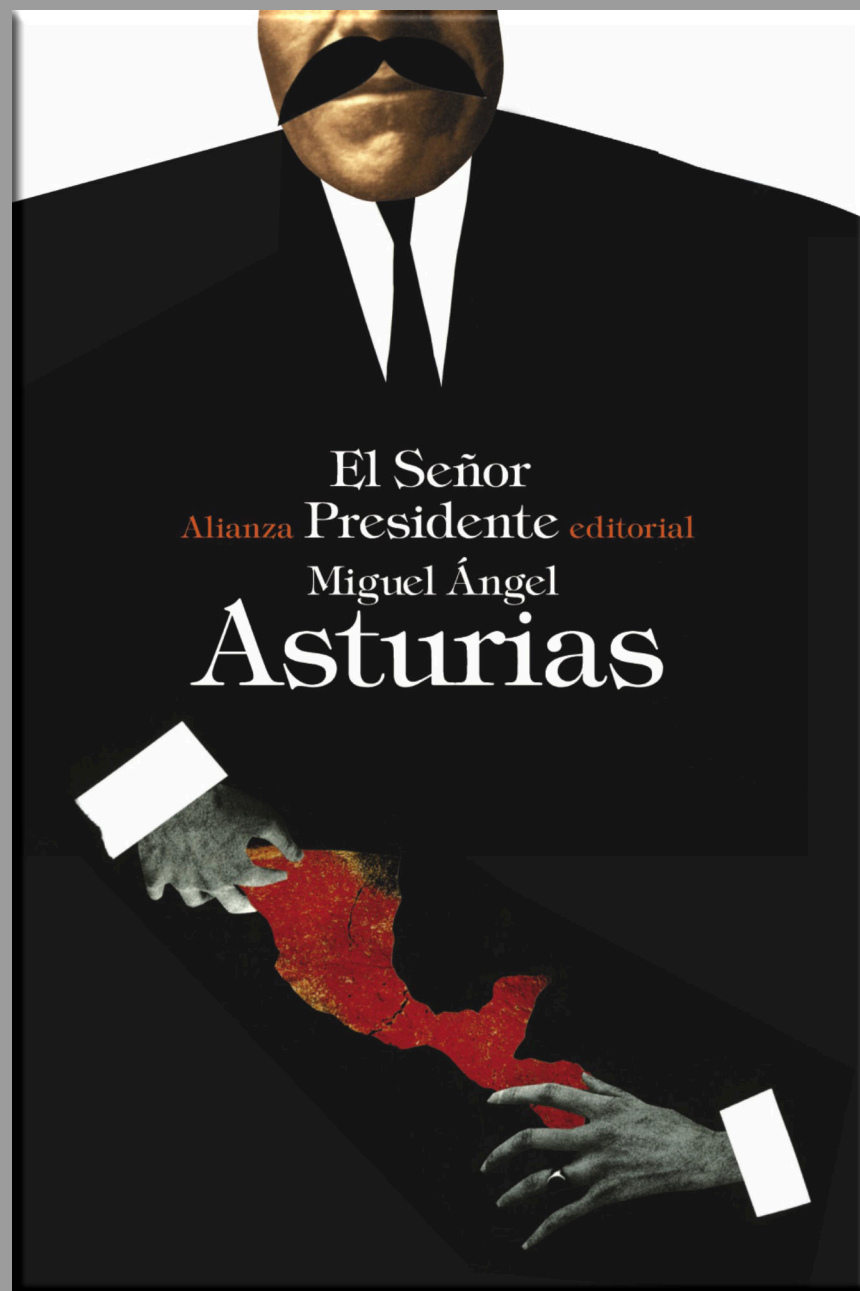
Ficciones se divide en dos secciones principales: "El jardín de los senderos que se bifurcan" y "Artificios". Cada cuento de la colección, aunque puede leerse de forma independiente, se enlaza con los demás a través de temas recurrentes y estructuras narrativas experimentales.

El estilo de Borges es conocido por su precisión, erudición y densidad. Sus relatos son breves pero están cargados de ideas filosóficas y literarias, y su prosa se caracteriza por una mezcla de claridad y complejidad. Los cuentos de Ficciones son, a menudo, intelectualmente desafiantes, pero también están imbuidos de una belleza poética que invita al lector a una reflexión profunda.

Borges utiliza la intertextualidad y hace referencia a textos y autores clásicos, como Poe, Kafka, y Leibniz, para crear mundos literarios que son tanto ficticios como profundamente filosóficos.

"Ficciones" es una obra que desafía los límites de la literatura tradicional. Borges no solo cuenta historias, sino que plantea interrogantes profundos sobre la naturaleza de la realidad, el conocimiento y el tiempo. Su enfoque experimental y su habilidad para crear mundos complejos han hecho de esta colección una de las más influyentes del siglo XX.

Al leer Ficciones, el lector se enfrenta a un universo de paradojas y laberintos, donde la verdad es incierta y lo imposible parece alcanzable. La obra de Borges invita a la reflexión sobre el infinito, la creación literaria y la constante búsqueda de sentido, dejándonos con la sensación de que la literatura puede abrir puertas hacia mundos más allá de nuestra comprensión.



El Señor Presidente es una novela del escritor guatemalteco Miguel Ángel Asturias, publicada en 1946. Es una de las obras más significativas de la literatura latinoamericana del siglo XX y se considera un hito dentro del realismo social y el modernismo, además de ser un ejemplo destacado del testimonio de la dictadura. La novela fue escrita en un contexto de fuerte represión política en Guatemala, en una época en la que el país vivía bajo la tiranía de dictadores como Jorge Ubico, y la obra refleja la atmósfera de miedo, injusticia y deshumanización que predominaba en la sociedad guatemalteca.

La novela está construida en torno a El Señor Presidente, una figura autoritaria y omnipresente que simboliza la dictadura en el país. Aunque nunca se menciona explícitamente el nombre del presidente en la obra, el personaje refleja la tiranía, la corrupción y el abuso de poder que caracterizan a los gobiernos autoritarios de la región. A través de esta figura, Asturias muestra las consecuencias psicológicas y sociales de vivir bajo un régimen opresivo.

Uno de los aspectos más destacados de la obra es su estilo literario. Asturias emplea un lenguaje simbólico, a menudo onírico y surrealista, que refleja la confusión y el caos bajo la dictadura. La novela no se limita a una crítica política explícita, sino que también profundiza en el ámbito psicológico y emocional de los personajes, utilizando técnicas narrativas complejas y múltiples voces narrativas que incluyen monólogos interiores, visiones y recuerdos fragmentados.

A lo largo de la novela, Asturias muestra una profunda preocupación por el destino de los individuos en una sociedad regida por el miedo y la violencia. La falta de justicia, la corrupción moral y la constante vigilancia de la dictadura son algunos de los elementos clave que estructuran la obra.

El Señor Presidente es una novela que no solo refleja la realidad política y social de Guatemala en su tiempo, sino que también ofrece una profunda reflexión sobre el poder, la opresión y la lucha por la libertad. A través de un estilo narrativo innovador y una crítica feroz a los regímenes totalitarios, Miguel Ángel Asturias crea una obra literaria que continúa siendo relevante como una denuncia contra la dictadura y el abuso de poder en cualquier contexto.

Alejo
Carpentier
Alianza editorial
El reino de este mundo



El reino de este mundo es una de las obras más importantes del escritor cubano Alejo Carpentier, publicada en 1949. Esta novela es un ejemplo clave del realismo mágico y la literatura latinoamericana del siglo XX, y se considera uno de los textos fundacionales del boom latinoamericano. A través de una mezcla de historia, mitología y fantasía, Carpentier ofrece una visión profunda y compleja de la historia de Haití, abordando temas de poder, revolución, esclavitud y las raíces culturales africanas en el Caribe.

La obra se sitúa en el contexto histórico de la revolución haitiana (finales del siglo XVIII y principios del XIX), uno de los momentos más significativos de la historia de América, que culminó en la independencia de Haití y la abolición de la esclavitud en una de las primeras revoluciones de esclavos exitosas. La novela narra la historia de Ti Noël, un esclavo que es testigo de los eventos que ocurren durante la revolución y la caída del imperio de los colonizadores franceses en la isla. Ti Noël representa a los esclavos africanos y su sufrimiento, pero también su transformación a través de la lucha por la libertad y la autonomía.

El realismo mágico en *El reino de este mundo* se manifiesta en la forma en que Carpentier fusiona lo histórico con lo fantástico. La narración no solo incluye hechos históricos documentados, sino también mitos y leyendas que se entrelazan con la realidad de manera que se vuelve difícil distinguir entre lo real y lo sobrenatural. La figura del líder revolucionario Toussaint Louverture se presenta como un personaje casi mítico, y las escenas de magia vudú y rituales africanos se integran en el relato como una parte natural de la vida cotidiana de los personajes.

Un aspecto fundamental de la novela es su tratamiento del poder y su relación con la historia de los pueblos colonizados. Carpentier pone en evidencia cómo el poder colonial europeo no solo era opresivo desde el punto de vista político y económico, sino también desde un ámbito simbólico y cultural. Los esclavos africanos no solo luchaban por su libertad política, sino también por recuperar su identidad, sus creencias y su dignidad humana. La novela también cuestiona la noción de "civilización", mostrando la riqueza cultural y espiritual de las comunidades africanas, a menudo menospreciadas por los colonizadores. Es una obra fundamental para entender la historia de la independencia en el Caribe y la lucha contra la opresión colonial.



LEAMOS

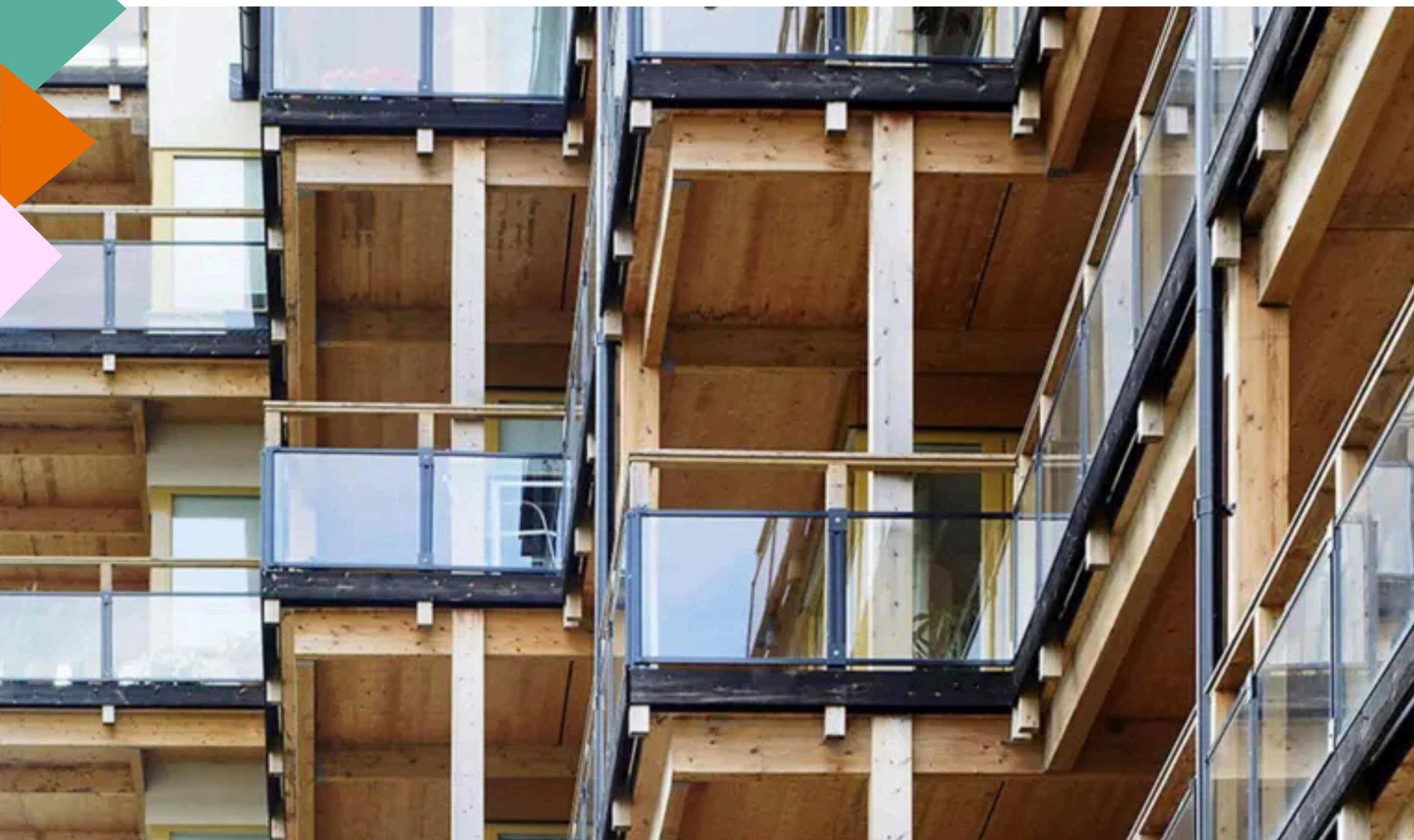
Un Poco MÁS

© UNA CAMPAÑA DE:

Rotary
Club Olmué



APOYO AL MEDIO AMBIENTE



Växjö

**la ciudad sueca que
es un ejemplo
mundial de
arquitectura con
madera a gran escala**

Por: Norman Miller / BBC

La ciudad exige que al
menos la mitad de las
nuevas edificaciones sean
en madera.



Casi diez años antes de que la activista climática sueca Greta Thunberg viniera al mundo, una ciudad de su país se fijaba un rumbo hacia una nueva forma de vida sostenible.

Es la ciudad de Växjö, a 450 kilómetros al suroeste de Estocolmo, en la región de Småland, rodeada de un entorno de frondosos bosques y cientos de lagos. Esta región es conocida como "el reino del vidrio", porque aquí se asienta una serie de fabricantes de arte en cristal de prestigio mundial. Algunas de las firmas llevan desde 1740 creando belleza en cristal en hornos humeantes.

Ese legado está siendo ahora completado por un cambio radical. Esta población de menos de 100.000 habitantes se ha convertido en una luz de esperanza global en la batalla contra el cambio climático y en modelo que ciudades en todo el mundo buscan emular.

"Fue en un seminario liderado por el alcalde en 1996 cuando se planteó la pregunta: '¿Cómo sería vivir en una ciudad sin combustibles fósiles?', explica Henrik Johansson, estratega ambiental de la municipalidad de Växjö. Al final de esa reunión, Växjö se convirtió tras una votación unánime en la primera ciudad del mundo en comprometerse a ser totalmente libre de combustibles fósiles.

El objetivo inicial evolucionó a un objetivo aún más ambicioso de un nivel de emisiones neutras antes de 2030, 15 años antes del objetivo fijado para todo el país por el gobierno sueco. El pionero compromiso de Växjö captó atención del mundo y hasta aquí llegaron reporteros de lugares tan lejanos como Japón. Johansson la describe como "esa ciudad loca que quiere vivir sin combustibles fósiles", pero ese objetivo parece años después tan cercano como necesario.

Las emisiones per cápita de Växjö se han reducido más de un 70% desde los niveles de la década de 1990, la población ha aumentado alrededor de un 30% y aún así el Producto Interno Bruto per cápita se ha duplicado.

Aquí los autobuses y los autos de la municipalidad se mueven con biocombustible elaborado con residuos orgánicos de los hogares. Más del 90% de la energía que consume la ciudad se obtiene de recursos forestales y otros tipos de biomasa, obtenido todo en gran parte de los bosques cercanos.

Esto incluye desde serrín de aserraderos locales hasta las ramas de los árboles talados para fabricar artículos de Ikea, el gigante global de los muebles que nació en la ciudad de Älmhult, a solo media hora en tren de Växjö.

Las pocas emisiones de CO2 que quedan en el ambiente vienen de los autos particulares que aún no se benefician de una las mejores redes de puntos de recarga para vehículos eléctricos del país.

Pero el paso más audaz ha sido hacer de Växjö uno de los mejores escaparates a nivel mundial de las posibilidades de la arquitectura en madera a gran escala, con el requisito de que la mitad de los nuevos edificios se construyan en este material, que sale de los mismos bosques que antes daban el combustible para los hornos en los que se trabajaba el vidrio.

Llegué en Växjö en tren y por todas partes veo madera. Aquí se usa tanto para las estructuras como para la decoración de un gran espacio que incluye una oficina de turismo, un área de exposiciones y obras de arte. Es tan acogedor que los lugareños la conocen como la "sala de estar" de la ciudad.

Un puente de madera comunica la estación con un museo que exploré al día siguiente. Es el Museo Sueco del Vidrio, parte del Museo de Småland. Y también está la Casa de los Emigrantes, que cuenta la a menudo reveladora historia de la emigración masiva desde Suecia a Norteamérica.



Caminando hacia la orilla del lago Trummen, uno de los dos lagos cercanos, mato el tiempo junto a un paseo cultural de esculturas contemporáneas elegidas por votación por los vecinos. El vidrio es también aquí uno de los homenajeados, con creaciones instaladas a lo largo de la cosmopolita Sandgårdsgatan, la calle que atraviesa el corazón de la ciudad y desemboca en su icónica catedral de doble chapitel.

Es un hermoso paseo que me hace plantearme si la gente del siglo XIX hubiera abandonado el país si entonces hubiera ofrecido la vida de la Suecia del siglo XXI. Junto con unos envidiables servicios públicos y una sociedad igualitaria, me da algo de envidia cuando veo altos edificios de apartamentos contruidos en madera como el premiado complejo residencial Kvarteret Geologen residencial, también conocido como Trummens Strand, erguirse altos y orgullosos junto al lago.

Aquí me reuno con Olivia Thim, una experta en gestión inmobiliaria sostenible de la firma Vöfab. "Durante mucho tiempo, tuvimos los edificios de madera más altos de Suecia, pero también apartamentos, recintos deportivos, escuelas. Pensamos que debíamos intentar construir todo en madera primero", me dice.

También nos acompaña el arquitecto Karin Hård Af Segerstad, del vanguardista estudio local Arkitektbolaget, que me habla de la robusta madera que se usa para los marcos estructurales, aumentados con virutas de cedro y otras maderas interiores. Este envoltorio con materiales naturales resulta tan agradable para los residentes como para la vista, afirma: "La gente habla de una mayor sensación de bienestar al vivir rodeados de madera".

Växjö y sus innovadores edificios de madera han sido un buena muestra de aprendizaje para arquitectos e ingenieros. "La gente no sabía tanto sobre edificios altos de madera, así que tenemos una estrecha colaboración con la universidad local", cuenta Segerstad. "Cada vez que surge una pregunta, hay investigación ya hecha".

Entre esas investigaciones se incluye el desarrollo de sensores para registrar cómo se comportan las estructuras con el paso de los años y el cambio de las estaciones. "Ahora llegan investigadores de todo el mundo", añade Segerstad. "Muchos llegan de Austria y Alemania, pero también de países africanos como el Congo".

"Nos hemos convertido en pioneros a nivel mundial en construcción en madera. Los principios estéticos son tan importantes como los ecológicos", concluye.

El impulso medioambiental tras la arquitectura en madera de Växjö se completa con la forma en que la ciudad obtiene su energía en el siglo XXI. Puedo ver nuevos y vanguardistas edificios de madera junto a construcciones históricas de pizarra, muchas convertidas en tiendas de moda o cálidos restaurantes como Kafe de Luxe, donde los platos típicos suecos se elaboran con ingredientes obtenidos en los bosques y cursos de agua cercanos.

En el moderno hotel de diseño PM & Vanner, el menú del restaurante se centra en platos locales de temporada y orgánicos, que incluyen ingredientes obtenidos del propio jardín del hotel. Los platos los lava un lavavajillas de bajo consumo de electricidad y agua. La comida que sobra se procesa como biocombustible. El hotel es también parte de un innovador sistema de reciclaje textil.





Antes de marcharme, camino por las oficinas de la empresa generadora de energía local VEAB, donde su jefe ejecutivo, Erik Tellgren, me dice que los bosques de la zona y los residuos forestales que generan bastan para proveer de toda la electricidad que consume Växjö, de manera que contribuye a mitigar el cambio climático.

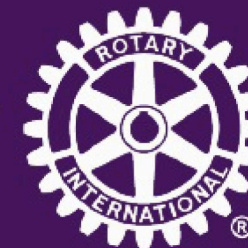
"Los residuos forestales que se dejan descomponer generan CO₂, así que usarlos contribuye a recortar las emisiones", afirma Tellgren, que añade que la ceniza que resulta de la madera quemada se devuelve al bosque porque actúa como un excelente abono.

Sonríe al recordar que la primera planta de generación de energía de

Växjö, que arrancó aquí junto al lago en la década de 1880, quemaba madera y ahora, unos 140 años después, resulta que este es el material al que recurre en la ciudad mientras deja de usar los combustibles fósiles y le marca el camino al mundo.

"Empezamos con la madera y hemos vuelto a ella de nuevo", dice.

Rotary



PROTEGER EL MEDIO AMBIENTE

UNA CAUSA OFICIAL DE ROTARY

La nueva causa de Rotary, se centra en la solución integral de problemas específicos que tienen un impacto sobre el medio ambiente. Como personas de acción, emprendamos proyectos que puedan generar un impacto positivo, impacto medible y sostenible en el único lugar al que todos llamamos hogar.

Obtenga más información sobre la nueva causa de Rotary en
rotary.org/environment



El iceberg más grande del mundo

Cómo se convirtió en noticia y acabó transformando el océano que lo rodeaba

Por: Michael Marshall / BBC

A fines de 2016, los científicos detectaron una fisura que crecía rápidamente a lo largo de la enorme plataforma de hielo Larsen C, que se extiende hasta el mar de Weddell desde la península Antártica Occidental.

Todo empezó con una grieta, que era extremadamente grande.

A fines de 2016, los científicos detectaron una fisura que crecía rápidamente a lo largo de la enorme plataforma de hielo Larsen C, que se extiende hasta el mar de Weddell desde la península Antártica Occidental.

En pocos meses, la grieta provocó que uno de los icebergs más grandes jamás observados se desprendiera hacia el océano. La gigantesca placa de hielo tenía más del doble del tamaño de Luxemburgo, cubría un área de más de 5.700 kilómetros cuadrados y tenía un espesor de alrededor de 235 metros.

Durante un año, este monstruo apenas se movió, atrapado en el abrazo estacional del hielo marino antártico. Pero luego comenzó a acelerar hacia el norte, llevado por las corrientes oceánicas y los vientos.

El iceberg A-68, como se lo denominó, se había embarcado en lo que sería una odisea épica de tres años y medio que lo llevaría desde el hielo marino antártico hasta una isla remota en el Océano Austral.

El A-68 también se convertiría en uno de los icebergs más famosos del mundo cuando, durante la Navidad de 2020, su viaje se apoderó de las redes sociales y el mundo se enamoró de él. Tal vez todo el mundo estaba un poco loco por los confinamientos por la covid-19, pero por alguna razón, el destino del iceberg A-68 mientras atravesaba el Océano Austral fue una sensación.

Incluso existía la posibilidad de un final verdaderamente dramático. Los ecologistas temían que el enorme iceberg chocara con la isla de Georgia del Sur y devastara los ecosistemas locales.

La remota isla es un área de reproducción de muchas especies amenazadas, incluidos los albatros. Sin embargo, el iceberg se rompió y se derritió gradualmente antes de que pudiera suceder lo peor.

Con el paso de los años, se fracturó en pedazos más pequeños y liberó miles de millones de toneladas de agua dulce helada al océano hasta que finalmente encontró su fin en una especie de granizado en abril de 2021. Al hacerlo, también transformó el hábitat marino que lo rodeaba, creando condiciones únicas que sustentan todo un ecosistema de vida.

Los científicos que siguieron el nacimiento y la desaparición del A-68 pudieron rastrear exactamente lo que estos icebergs gigantes hacen al océano circundante. Durante su corta y transitoria vida, el A-68 se convirtió en un bote salvavidas congelado para una amplia gama de especies.

Ahora que los científicos han analizado los enormes volúmenes de datos recopilados sobre el témpano, es posible contar la historia completa del iceberg y el impacto que tuvo en el océano.



El desprendimiento de la Antártida

En el lado de la Antártida más cercano a Sudamérica, una larga franja de tierra se extiende hasta el Océano Austral.

La Península Antártica Occidental es la parte más habitable del continente, con muchas colonias de pingüinos, plantas y otras formas de vida prósperas. A lo largo de su costa este, la península está bordeada por las plataformas de hielo Larsen.

Estas vastas llanuras de hielo glaciario flotante se extienden por decenas de miles de kilómetros cuadrados. Los mares que se encuentran debajo de ellas son prácticamente desconocidos, porque el grueso hielo actúa como una barrera casi infranqueable para los barcos. Puede tener cientos de metros de espesor y la mayor parte de la masa se encuentra debajo de la superficie del mar.

Esta gruesa capa helada también significa que el hábitat marino y la vida que se encuentran debajo a menudo no han visto la luz del sol durante miles de años.

Pero las capas de hielo no son estáticas. Gradual e inexorablemente, el hielo fluye cuesta abajo desde el continente hacia el mar, donde se encuentra con el hielo marino mucho más delgado, que se extiende y se retracta con las estaciones.

Esto significa que la plataforma de hielo continental que sobresale sobre el océano está siendo empujada constantemente hacia el mar abierto. Ocasionalmente, un gran trozo se desprende.

"El desprendimiento es un evento natural", dice Geraint Tarling, ecólogo polar del British Antarctic Survey en Cambridge, Reino Unido.

Eso es exactamente lo que sucedió en julio de 2017. La enorme grieta en la plataforma de hielo Larsen C había estado allí durante más de una década, pero a fines de 2016 comenzó a propagarse rápidamente, lo que provocó que la plataforma de hielo se fracturara unos meses después.

Un bloque de hielo, que representaba aproximadamente el 10% de la plataforma Larsen C, se desprendió. En ese momento, era el iceberg más grande a la deriva en el océano y el sexto más grande en 30 años de registros.

El Centro Nacional del Hielo de EE.UU., que se encarga de rastrear los principales témpanos, lo nombró "A-68". La letra hace referencia a la región de la que se desprendió y el número significa que es el 68° iceberg con tamaño suficiente para ser rastreado.

Sin embargo, a los pocos días se desprendió un trozo, por lo que el témpano principal pasó a llamarse "A-68a" y los fragmentos desprendidos fueron A-68b, A-68c, y así sucesivamente.



El viaje comienza

El nacimiento del A-68 dejó al descubierto un tramo del lecho marino que había estado oculto bajo el hielo durante miles de años.

Los científicos polares estaban ansiosos por explorarlo antes de que los ecosistemas se transformaran inevitablemente por la nueva situación.

"Hubo un gran movimiento para enviar expediciones allí para ver, una vez que se desprendió y se alejó, lo que quedaba", dice Tarling.

"Desafortunadamente, cuando se desprendió había una gran cantidad de hielo alrededor... La oportunidad se perdió".

En consecuencia, la mayoría de la gente se olvidó del A-68a durante un par de años. El enorme iceberg permaneció atrapado en su posición por el hielo marino circundante.

En julio de 2018, Jonathan Amos de la BBC dijo que estaba "arrastrándose en el mismo lugar". Sin embargo, poco después quedó atrapado en una corriente circular llamada el giro Weddell. Para el verano siguiente, había viajado 250 km al norte a lo largo de la costa de la península.

Luego aceleró. En febrero de 2020, cuando la covid-19 (y los primeros confinamientos) se extendieron por todo el mundo, el iceberg A-68a había llegado al borde del hielo marino anual de la Antártida.

Entró en una región denominada "Callejón de los Icebergs", donde las poderosas corrientes empujan a los témpanos hacia el norte, hacia el océano Austral.

Esto significaba que el A-68a se desplazaba a la deriva por las aguas más cálidas que había encontrado hasta ese momento. Los investigadores pensaron que se rompería rápidamente, y cuando un trozo de 175 kilómetros cuadrados se desprendió en abril de 2020, algunos pensaron que el colapso era inminente. Pero el iceberg siguió navegando.

El A-68a se había convertido en un iceberg casi sin precedentes, señala Tarling. "Fue el sexto iceberg más grande jamás detectado", dice, y "permaneció unido durante un periodo increíblemente largo".

En ese momento, la paleoclimatóloga Roseanne Smith estaba haciendo un máster en cambio polar y alpino en la Universidad de Sheffield, Inglaterra, o más bien, "lo estaba haciendo desde casa".

Su supervisor, Grant Bigg, le sugirió que estudiara A-68a y comenzó a usar datos satelitales para monitorearlo.

"Era despertarse cada mañana y luego verificar hacia dónde se había movido el iceberg".

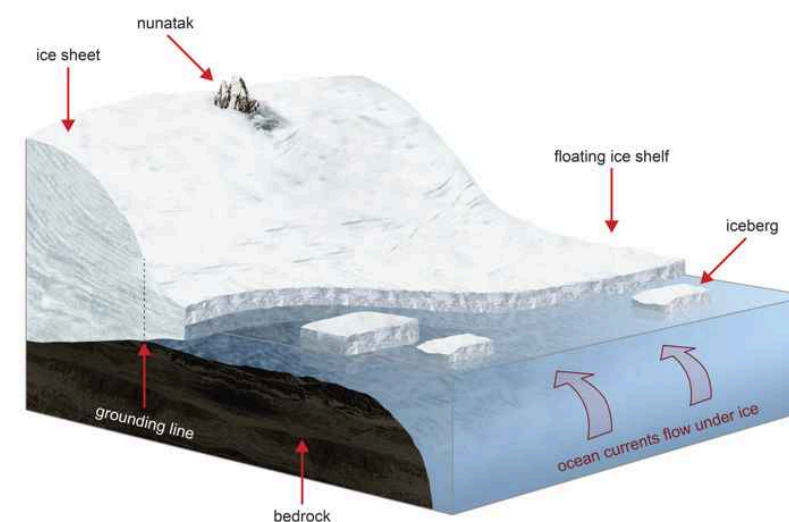
Smith, que ahora trabaja en el British Antarctic Survey, publicó sus hallazgos en 2023. Los satélites habían detectado capas vastas pero delgadas de agua dulce que se extendían por el océano a más de 1.000 km desde el iceberg.

"Los satélites solo pueden darte información sobre las condiciones en los primeros centímetros de la superficie del océano", explica Smith. Pero incluso en esa capa superior de agua son reveladores.

Es normal encontrar una capa de agua dulce alrededor de un iceberg, afirma Claudia Cenedese, dinamizadora de flujo de la Institución Oceanográfica Woods Hole en Massachusetts, EE.UU. y coautora de una revisión de 2023 sobre el derretimiento de los icebergs.

"El iceberg no se mueve muy rápido en comparación con el agua que lo rodea", explica.

El agua que se derrite de la superficie del iceberg es dulce, porque en realidad se formó a partir de nieve, por lo que es menos densa que el agua salada que lo rodea. "Sube a la superficie y forma este charco de agua de deshielo".



Rumbo a la colisión

En el verano de 2020, Tarling y muchos otros se dieron cuenta de que la A-68a, si permanecía intacto, representaba un grave peligro, ya que las corrientes lo llevarían hacia Georgia del Sur, al noreste de la punta de la península Antártica. La isla se encuentra en el corazón de una zona marina protegida que se extiende por 1,24 millones de kilómetros cuadrados.

"Georgia del Sur es un ecosistema marino increíblemente rico y dinámico", afirma Tarling. "La razón es que los glaciares y la escorrentía terrestre fertilizan el océano que lo rodea". Esto permite que el plancton fotosintético prospere en las aguas que rodean Georgia del Sur, lo que sustenta al krill antártico y a una rica red de animales más grandes.

"Allí hay algunas pesquerías valiosas de merluza negra y draco rayado, que deben gestionarse con cuidado". Además, la tierra alberga colonias de cría de varias especies amenazadas, como elefantes marinos, pingüinos rey y albatros errantes.

Un iceberg enorme era lo último que necesitaba el ecosistema de Georgia del Sur.

"Nos preocupaba especialmente que este iceberg llegara a esta zona", afirma Tarling. Por un lado, el A-68a era lo suficientemente profundo como para

erosionar el lecho marino poco profundo que rodea la isla, destruyendo los diversos ecosistemas que allí habitan. Incluso podría encallar en alta mar, impidiendo que animales en etapa de reproducción, como las focas, se adentren en el mar justo cuando lo necesitan para obtener alimento para sus crías.

"Eso probablemente significaría que habría bajos niveles de supervivencia en esas colonias durante ese año en particular". Esto ocurrió en 2004, cuando un iceberg llamado A-38b encalló en la costa de Georgia del Sur durante meses.

Por si fuera poco, el iceberg también cambiaría la composición química del agua del mar, simplemente porque era principalmente agua dulce. "Traer enormes cantidades de agua dulce a un entorno podría realmente cambiar el ecosistema de abajo hacia arriba", dice Tarling. Así que en el verano de 2020 Tarling comenzó a intentar organizar una expedición al iceberg. Hacerlo con poca antelación "no es fácil", indica. "Pero aprovechamos el hecho de que había una expedición en esa zona y sus alrededores, con fines completamente diferentes". Tarling organizó el desvío del buque RRS James Cook al A-68a en febrero de 2021, aunque tuvo que quedarse en casa debido a la pandemia. Él y sus colegas idearon un plan para que el barco atravesara la capa de agua dulce alrededor del iceberg, midiendo las condiciones del agua y la vida marina a medida que avanzaba.

El colapso

Luego, en diciembre de 2020, "el iceberg comenzó a colapsar", dice. Las imágenes satelitales de principios de mes revelaron que el A-68a estaba "deshilachándose en los bordes", "lleno de grietas" y desprendiendo trozos de hielo.

Durante las dos semanas siguientes, se desplazó lentamente hacia Georgia del Sur. "Se acercó muchísimo", afirma Tarling.

Una esquina del iceberg quedó encajada en la plataforma continental, en las aguas poco profundas cercanas a la isla.

"Ese trozo se atascó. El resto del iceberg se desprendió". El hielo alojado excavó una zona del lecho marino. "Todavía no hemos vuelto para investigar lo grave que fue", dice Tarling. Aun así, lo considera "un escape afortunado".



Unos días después, el A68a se rompió en varios fragmentos, aunque todavía lo suficientemente grandes como para afectar a su entorno.

Un estudio publicado al año siguiente descubrió que esta segunda ruptura fue causada por poderosas corrientes oceánicas.

Una parte del iceberg quedó expuesta a una corriente de rápido movimiento mientras que una sección vecina quedó atrapada en una corriente más lenta.

Esto creó un poderoso efecto de cizallamiento que desprendió una "barra" de hielo del lado sur del iceberg. Nunca antes se había visto un iceberg romperse por este motivo.

La ruptura significó que el equipo de Tarling tuvo que desechar sus planes de medición y elaborar otros nuevos sobre la marcha.

Pero el esfuerzo valió la pena, porque ahora la situación era aún más interesante. "Ya se habían realizado mediciones alrededor de icebergs", dice, "pero nunca antes se habían realizado mediciones alrededor de un iceberg que colapsaba".

Otro gran fragmento se desprendió a fines de enero de 2021, poco antes de que llegara el RRS James Cook. Los investigadores desplegaron planeadores robóticos, que podían moverse entre los enormes trozos de hielo. El barco principal tuvo que mantener una distancia segura, tomando muestras del agua del mar.

"Obtener mediciones cerca de icebergs es peligroso", señala Cenedese.

El iceberg también había comenzado a derretirse drásticamente. A medida que pasaba tiempo en las aguas relativamente más cálidas del norte del mar de Scotia, alrededor de Georgia del Sur, el A-68a se fue adelgazando a un ritmo de unos 7 metros al mes.

El resto del A-68a fue arrastrado de vuelta al mar por las potentes corrientes que rodean Georgia del Sur.

"Luego se adentró un poco más en el mar y allí fue donde se colapsó", dice Tarling. A mediados de abril de 2021, solo quedaban fragmentos. "El trozo más grande se volvió tan pequeño que ya no se le rastreaba oficialmente como un iceberg gigante", indica Smith.

Durante su viaje de tres años y medio desde que se desprendió de la plataforma de hielo de la Antártida, el A-68 perdió 802.000 millones de toneladas de hielo a medida que se adelgazaba de un espesor promedio de 235 metros a 168 metros. Se estima que, en un período de tres meses entre finales de 2020 y principios de 2021, arrojó al océano 152.000 millones de toneladas de agua dulce, lo que equivale a casi 61 millones de piscinas olímpicas.

En el punto álgido de su ruptura, se vertían al océano alrededor de 1.500 millones de toneladas de agua dulce cada día. El efecto que esto tendría sobre el ecosistema oceánico sería profundo.

Un ecosistema único

Los icebergs crean ecosistemas temporales únicos e inusuales a su alrededor; el A-68 lo hizo a gran escala.

En las aguas superficiales que rodeaban al iceberg, Tarling y sus colegas encontraron niveles elevados de nutrientes, incluidos nitratos y fosfatos.

Las concentraciones eran más típicas de las que se encuentran en aguas más profundas. Lo que parece haber sucedido es que el agua dulce menos densa que se derretía en la parte inferior del iceberg -que se extendía hasta 141 metros por debajo de la superficie- recogió estos nutrientes del agua marina más profunda y los llevó hacia arriba.

Estas aguas de deshielo ricas en nutrientes estaban dominadas por algas asociadas al hielo: especies que prefieren vivir en el hielo o cerca de él.

"Pueden lidiar con grandes diferencias de salinidad", afirma Tarling, lo que les permite sobrevivir moviéndose entre el agua dulce del témpano y el agua salada del mar.

"Se produce una especie de efecto halo", agrega Tarling. Las algas asociadas al hielo florecieron alrededor del A-68a y sus "hijos" icebergs.

Esto atrajo a pequeños animales llamados zooplancton para que se alimentaran de ellas.

Si el barco de investigación se hubiera quedado más tiempo, dice Tarling, quizás habrían visto llegar animales más grandes para alimentarse del zooplancton.

Probablemente, entre ellos se habrían incluido las ballenas barbadas, los animales más grandes de la Tierra. "Las ballenas definitivamente estarían allí y prosperarían gracias a esa productividad si se les dieran unas semanas más", afirma Tarling. "Son increíbles para localizar parches de productividad. Por eso prosperan".

Especula que incluso pueden ser conscientes de que los icebergs tienden a dejar floraciones a su paso. "Son animales realmente inteligentes".

El iceberg gigante también afectó a la estructura general de las aguas que lo rodeaban, pero no de la forma en que lo hacen la mayoría de los icebergs. Normalmente, el vertido de agua dulce crea una estratificación, en la que las capas de agua apiladas unas sobre otras se mezclan menos de lo habitual.

"Si tienes agua dulce en la superficie, básicamente aumentas la estratificación", dice Cenedese. "La haces más estable, por lo que es más difícil mezclarla".

Pero no alrededor de A-68a. "Todo estaba sucediendo tan rápido que cambió por completo toda la dinámica", señala Tarling. "Lo que estaba sucediendo es que estaban entrando enormes cantidades de agua".

El peso del agua dulce empujó hacia abajo las capas inferiores, por lo que las condiciones que normalmente se encontrarían a 50 metros de profundidad se encontraron en cambio a 100 metros de profundidad.

Las partículas de comida que flotaban en el agua también fueron empujadas hacia abajo. "Esta profundización de las masas de agua está creando un efecto que nunca hemos visto antes, arrastrando todo este material particulado con ellas", dice Tarling.

Esto puede haber aumentado la cantidad de carbono que estaba enterrado en el fondo del océano Austral. Normalmente, el material orgánico se desplaza lentamente a través del agua y parte de él es ingerido, por lo que solo una fracción llega al fondo marino y queda atrapado allí.

Pero el peso aplastante del agua dulce de A-68a al fundirse puede haber ayudado a empujar el material basado en carbono hacia abajo más rápidamente, a profundidades donde era menos probable que fuera ingerido.

"Nadie ha informado nunca de ello", asegura Tarling. La conclusión es que icebergs gigantes como el A-68 pueden contribuir a que el carbono se disperse en las profundidades del mar, lo que reduciría ligeramente las concentraciones de gases de efecto invernadero en la atmósfera.

Los icebergs del futuro

En muchos sentidos, A-68 fue un microcosmos de lo que se puede esperar a medida que la Antártida y otras grandes capas de hielo se derritan debido al cambio climático.

Por un lado, los enormes vertidos de agua dulce en el océano pueden alterar las corrientes. "Un iceberg individual no va a marcar la diferencia", dice Cenedese, pero hay una gran cantidad de agua atrapada en el hielo de la Antártida. "Toda esa agua va a acabar en el océano".

Esto ya está sucediendo alrededor de la costa de la Antártida, pero se complica por otros procesos. "Es más fácil ver lo que ocurre cerca de un iceberg porque es pequeño".

En respuesta, Tarling está elaborando planes para estudios a mayor escala de icebergs, con el objetivo de comprender cómo afectan al océano.

Ha habido otros icebergs gigantes desde A-68. Tarling señala que su equipo ya ha obtenido datos de dos, "por pura suerte. Simplemente estábamos en la zona". Estos desprendimientos pueden tener consecuencias drásticas para la vida silvestre antártica. Por ejemplo, en mayo de 2024, el iceberg A-83 se desprendió de la plataforma de hielo Brunt y se desplazó a una nueva posición, lo que bloqueó el acceso al mar a una colonia de pingüinos emperador en la bahía Halley.

Estos pingüinos ya estaban en apuros: en 2019 se supo que no habían logrado criar muchos polluelos durante tres años seguidos. El iceberg representaba una amenaza adicional.

Se movió cuando comenzó el largo invierno antártico, por lo que los científicos tuvieron que esperar mucho tiempo y con ansiedad antes de poder ver qué había sido de los pingüinos emperador.

Necesitamos comprender estos icebergs, afirma Tarling, porque el cambio climático está descongelando la Antártida.

"La probabilidad de que icebergs como este entren en el Callejón de los icebergs", dice, "es cada vez más grande y seguirá aumentando".

Podemos esperar muchos más icebergs enormes como el A-68.



FOMENTO DE LA PAZ



**Declaración de
Catherine Russell,
Directora Ejecutiva de
UNICEF, sobre el
anuncio de un alto al
fuego en Líbano**

NUEVA YORK, 26 de noviembre de 2024 –

“UNICEF recibe con satisfacción el anuncio de un alto al fuego en Líbano, que esperamos ponga fin a una guerra que ha acabado con la vida de más de 240 niños, ha provocado heridas y lesiones a alrededor de 1.400 y ha trastornado la vida de muchos otros. Este es un primer paso fundamental para permitir que las comunidades sanen y se reconstruyan después de meses de agitación y pérdida.

Ahora es urgente trabajar sin descanso para garantizar que esta paz sea duradera. Los niños, las niñas y las familias deben poder regresar a sus comunidades en condiciones de seguridad, especialmente aquellos que se encuentran desplazados en refugios y comunidades de acogida. La protección de la infancia y sus familias debe seguir siendo la prioridad en todos los esfuerzos destinados a estabilizar la situación y respaldar la recuperación.

Las organizaciones humanitarias deben recibir un acceso seguro, oportuno y sin obstáculos para prestar ayuda y servicios vitales en todas las zonas afectadas, especialmente en el sur del país, donde las necesidades son acuciantes. Asimismo, debe priorizarse el acceso a agua salubre, alimentos, atención médica y apoyo psicosocial a fin de proteger a los niños y las niñas de más daños y ayudar a las familias a comenzar a reconstruir sus vidas.

La destrucción de hogares, hospitales e infraestructuras civiles ha interrumpido la educación de más de dos millones de niños y niñas y ha dejado a muchos otros sin acceso a atención médica y servicios básicos. Para que los niños y las niñas puedan recuperarse y salir adelante, es fundamental restablecer el acceso a estos servicios y espacios de importancia vital. UNICEF está preparado para respaldar los esfuerzos de recuperación temprana, proporcionando recursos y aprovechando su experiencia para reconstruir los sistemas de agua y restablecer la atención primaria de salud, las escuelas y otros servicios esenciales para la infancia.

Este alto al fuego es una oportunidad para poner fin a la violencia, pero también para trazar un camino hacia un futuro en el que la seguridad y el bienestar de los niños, las niñas y las familias sea una prioridad. Instamos a todas las partes a cumplir con sus compromisos, respetar el derecho internacional y trabajar con la comunidad internacional para mantener la paz y garantizar un futuro más prometedor para la infancia.

Los niños y las niñas merecen estabilidad, esperanza y una oportunidad para reconstruir sus vidas. UNICEF seguirá apoyándolos en cada paso del camino”.





La ONU advierte de una mayor escalada en la guerra en Ucrania y urge a reducirla

El Consejo de Seguridad discute sobre el nuevo misil probado recientemente por Rusia contra la ciudad ucraniana de Dnipro como respuesta al uso de misiles de largo alcance suministrados por los países occidentales que Ucrania disparó contra territorio ruso. El subsecretario para Asuntos Políticos insta a revertir el peligroso ciclo con voluntad política y diplomacia para alcanzar una paz justa, duradera y global.

© OIM Destrucción tras un ataque en el centro de Kharkiv, Ucrania. (Archivo)



En los últimos días hemos visto señales alarmantes de una mayor escalada en la guerra en Ucrania, dijo este miércoles el subsecretario de la ONU para Europa y Asia Central del Departamento de Asuntos Políticos ante el Consejo de Seguridad.

Miroslav Jenca informó al órgano resolutivo sobre los más recientes acontecimientos de la conflagración que rebasó ya los mil días y que ha tenido un costo humanitario enorme para la población ucraniana.

La intervención de Jenca versó en particular sobre el misil balístico ruso de alcance intermedio que alcanzó la ciudad ucraniana de Dnipro el pasado 21 de noviembre, impactando específicamente la zona industrial ubicada el suroeste de la urbe.

“Según las autoridades ucranianas, el misil estaba equipado con seis ojivas, cada una con seis submuniciones, y tardó sólo 15 minutos en llegar desde el lugar de lanzamiento en la región de Astrakhan, en Rusia, a unos mil kilómetros de Dnipro”, reportó.

Ataque a Rusia con armas provistas por Occidente

El presidente ruso, Vladimir Putin confirmó después del ataque que su país había probado el nuevo misil convencional de alcance intermedio “Oreshnik” como respuesta al lanzamiento de misiles de largo alcance contra territorio ruso que realizó Ucrania con armas suministradas por los países occidentales.

En esa ocasión, Rusia alertó también de que seguiría probando el nuevo misil y ayer anunció que podría hacer nuevos lanzamientos en vista de nuevos ataques ucranianos contra objetivos militares rusos con más misiles de largo alcance provistos a Ucrania por Occidente.

También ayer, Rusia asaltó con 188 drones 17 regiones ucranianas, una cifra récord de agresiones con esos artefactos en un solo operativo.

Jenca señaló que la ONU no tiene detalles sobre esos incidentes ni sobre el tipo de armamento que se utilizó, pero subrayó el peligro que implica el uso de misiles balísticos y las amenazas que los acompañan.

Condenamos todos los ataques al margen de las armas usadas

El subsecretario recordó que el derecho internacional humanitario exige que las partes en conflicto tomen todas las precauciones posibles al elegir los medios y métodos de ataque para evitar o reducir al mínimo la pérdida colateral de vidas civiles y lesiones a civiles, así como de bienes civiles.

“Condenamos todos los ataques contra objetivos e infraestructuras críticas, independientemente del sistema de armas utilizado”, recalcó.

Asimismo, Jenca urgió a todas las partes involucradas a adoptar medidas inmediatas para reducir la escalada, y las instó a abstenerse de cualquier acción o retórica que pueda agudizar el conflicto, causando un mayor sufrimiento a la población civil y poniendo en grave riesgo la paz y seguridad de la región y del mundo.

El costo de la guerra es ya demasiado alto

La Oficina del Alto Comisionado de la ONU para los Derechos Humanos cifra en más de 12.100 las muertes de civiles desde el inicio de la guerra en 2022. Los heridos sumarían casi 27.000 y los daños a la infraestructura civil son mayúsculos, lo que deteriora las condiciones de vida de millones de personas.

En este sentido, el subsecretario afirmó que el costo de esta guerra es ya demasiado alto para los ucranianos y para el mundo.

“Debemos revertir el peligroso ciclo de escalada”, enfatizó.

Jenca agregó que eso requiere “una voluntad política genuina y esfuerzos diplomáticos inclusivos en pos de una paz justa, duradera y global, de conformidad con la Carta de las Naciones Unidas, el derecho internacional y las resoluciones de la Asamblea General”, y refrendó la disposición de la ONU para asistir a las partes en ese propósito.



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



The-Internet.Agency
Dominios / Web Hosting



Frutas y Verduras
Reparto a Domicilio



Próxima Página
¿Estas Tú...?



La campaña de **Empoderamiento de Niñas** de Rotary es un esfuerzo integral para garantizar que las niñas de todo el mundo tengan las herramientas y el apoyo necesarios para convertirse en líderes y agentes de cambio en sus comunidades. Esta campaña se enfoca en varias áreas clave:

Educación y Desarrollo Profesional: Rotary organiza programas y talleres para mejorar las habilidades académicas y profesionales de las niñas, fomentando su participación en campos como la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas (STEM).

Salud y Bienestar: La campaña promueve la salud física y mental de las niñas, ofreciendo acceso a recursos y apoyo en temas como la nutrición, la salud reproductiva y la prevención de la violencia de género.

Liderazgo y Mentoría: A través de programas de mentoría y liderazgo, las niñas reciben orientación y apoyo de modelos a seguir exitosos, ayudándolas a desarrollar sus habilidades de liderazgo y toma de decisiones.

Igualdad de Género: Rotary trabaja para crear conciencia sobre la importancia de la igualdad de género, desafiando estereotipos y promoviendo un ambiente inclusivo donde las niñas puedan prosperar.

Acceso a Recursos y Oportunidades: La campaña busca eliminar barreras y proporcionar acceso a recursos y oportunidades que permitan a las niñas participar plenamente en sus comunidades y en la sociedad en general.

grandes cosas no puede dejar que las

Una niña que va a hacer



cosas pequeñas la afecten

No dejemos a ninguna niña atrás

Rotary
Club Olmué



Www.RotaryOlmue.Blog