VOCES



MOVILIZACIONES QUE GOLPEAN A TODOS

P.14

PRECIO: Bs. 20 Bolivia Edición Nº 36 - Circula a nivel nacional



¿A QUIÉN DARÁ SU VOTO?

P.16,17, 18

CANDIDATURA EN DUDA

PANDO EL TESORO AMAZÓNICO QUE FALTA DESCUBRIR

P. 38-39

ANALISTAS FRENTE A FRENTE



P.22-23

"LLÁMAME FRANCISCO" ESTÁ EN NETFLIX



P. 32

LEATHER LAND VUELVE AL MERCADO



P.30-31

LE DAMOS VOZ A LA HISTORIA

La Vicepresidencia del Estado, a través del Centro de Investigaciones Sociocomunitarias (CIS), reafirma su compromiso con la construcción de una conciencia crítica, descolonizadora y soberana, mediante la publicación y revalorización de obras clave del pensamiento y la historia boliviana.

En el marco de la Biblioteca del Bicentenario de Bolivia (BBB),
celebramos los 200 años de independencia con las siguientes publicaciones:



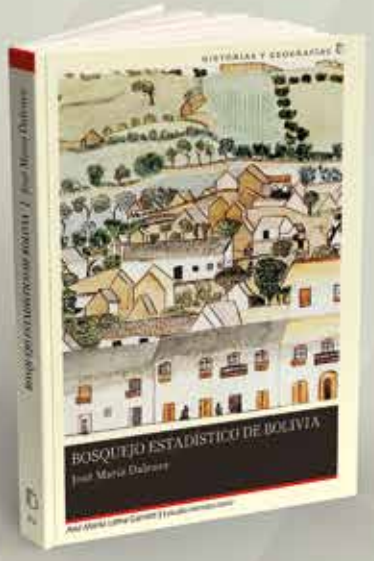
Bolivia: 150 grabados en cobre

Autor: Roberto Gerstmann
Detalle: Recopilación visual que permite revisar críticamente las representaciones coloniales del territorio y sus pueblos desde una estética documental de época.

TAWANTINSUYU
El Estado inca y su organización económica

Autor: Martti Pärssinen
Detalle: Un aporte al debate contemporáneo sobre modelos alternativos de organización económica y social desde las raíces andinas.





Bosquejo estadístico de Bolivia

Autor: José María Dalence
Detalle: Una obra pionera en el análisis estructural del país desde una mirada estadística del siglo XIX.

BIBLIOTECA DEL BICENTENARIO DE BOLIVIA

CIS Centro de Investigaciones Sociocomunitarias

Centro de Investigaciones Sociocomunitarias
Dirección: Final c. Belisario Salinas (pasando c. Capitán Ravelo) #296, La Paz, Bolivia
Teléfonos: 2120720 / 2142000 (Int. 2428).

REVISA NUESTRAS PUBLICACIONES Y MANTÉN VIVA LA HISTORIA
Y LA CULTURA EN EL BICENTENARIO DE BOLIVIA

© 2025 Bicentenario de Bolivia

DIRECCIÓN
Grover Cardozo A.

CONSEJO EDITORIAL
Grover Cardozo A.
Edwin Guzmán O.
Pedro Cardozo C.

REDACCIÓN
Gabriel Cardozo C.
Pedro Cardozo C.
Ernesto Rengel

COLABORADORES
Miguel Brevetta R.
Alberto Meléndez Valdivia
Elisa Mena

DISEÑO
Daniel Quenallata E.
Belén F. Mamani U.

CORRECCIÓN
Keshia Loza C.

AGENCIAS:
EL PAÍS
RT
PÁGINA 12

PORTAL WEB
Juan Carlos Huallpa
73706551

ADMINISTRACIÓN
Virginia Castillo V.
Pedro Cardozo C.
Wendy Mollo

CONTACTO Y PUBLICIDAD :
72004936
grovercar@yahoo.es

DEPÓSITO LEGAL
4-3-206-2021

IMPRESO EN TALLERES GRÁFICOS KIPUS

VOCES ES UN PRODUCTO DE LUCES DE AMÉRICA COMUNICACIÓN S.R.L.

CONTENIDO

06/07 EL TINKU: DE OFRENDA A LA PACHAMAMA A UMBRAL DE UN DEPORTE

16/18 ¿CUAL DE LOS CANDIDATOS SERÁ FAVORECIDO CON SU VOTO?

20/21 ROLANDO RIVAS, TAXISTA: LA HISTORIA DE AMOR DE LOS 80 QUE SE CONVIRTIÓ EN UNA LEYENDA

26/28 ¿POR QUIÉN VOTAN LOS BOLIVIANOS CUANDO HAY INCERTIDUMBRE?

34/35 AVANCES Y NECESIDADES EN EL USO DE VEHÍCULOS ELÉCTRICOS EN BOLIVIA

42/43 TOBOROCHI, EL DESLUMBRANTE ÁRBOL QUE FLORECE EN OTOÑO Y ADORNA SANTA CRUZ

48/49 INNOVAPLAST: INNOVACIÓN BOLIVIANA QUE TRANSFORMA RESIDUOS EN SOLUCIONES SOSTENIBLES

50/51 MARSIA TAHA, LA CHEF CONTINENTAL: "SE ESTÁ TOMANDO MÁS ORGULLO POR LO NUESTRO"

62/63 MARKO PÉREZ: YO CREÍA QUE ESTE MUNDO ERA DE LA GENTE DURA, DE LOS DUROS

COMO GATO PANZA ARRIBA



Pedro Cardozo

A veces, cuando intentamos evitar un determinado resultado, nuestras acciones conducen precisamente a él.

El filósofo austriaco Karl Popper, uno de los pensadores más lúcidos del siglo XX, dejó una advertencia incómoda pero esencial: los intentos por erradicar un mal pueden, paradójicamente, provocarlo. Es una ironía cruel, como esas pesadillas en las que huyes de algo y, sin saberlo, te acercas más. Pero en la vida real no basta con despertar.

¿Por qué ocurre esto?

Porque la vida no es un mecanismo de relojería donde cada acción genera un efecto predecible. Las sociedades están hechas de personas impredecibles, con miedos, deseos y reacciones que ningún planificador, analista y asesor puede anticipar del todo. Cuando se intenta forzar un resultado, ya sea por ideología, miedo o soberbia, la realidad se encarga de recordarnos que no somos sus dueños.

Popper lo vio con claridad: los grandes diseños sociales, aquellos que prometen “soluciones definitivas”, suelen terminar en fracasos monumentales. La historia está repleta de remedios mágicos que se convirtieron en maldiciones.

En tiempos de polarización, donde muchos prometen “soluciones radicales” a problemas complejos, el mensaje es más urgente que nunca: cuanto más seguro estés de tener la respuesta absoluta, más probable es que estés equivocado. La verdadera sabiduría radica en entender que, a veces, para no caer, hay que soltar un poco el control.

Y sin embargo, seguimos tropezando con la misma piedra. Hay algo casi poético —y a la vez tragicómico— en esta obstinación humana por controlar lo incontrolable. Como esos personajes de fábula que, al querer atrapar su reflejo en el agua, terminan por ahogarlo y perderlo para siempre.

Algo así le ha ocurrido a la política boliviana con Evo Morales. Cuanto más se ha intentado borrarlo del mapa electoral, más se ha convertido en una figura imposible de ignorar.

La represión política, en vez de eliminar a un rival, a menudo lo fortalece. Le da un aura de mártir, le regala el argumento perfecto (“me persiguen porque les temen”) y convierte su nombre en bandera. Pasó con Perón en el exilio, con Mandela en prisión, y ahora con Evo.

Hay una fuerza casi física en estas dinámicas: lo que se intenta suprimir con violencia, resurge con más fuerza. Como cuando aprietas un globo por un lado y se infla por otro. Los adversarios de Morales cometieron el error de subestimar esa lógica. Creyeron que con decretos y fallos judiciales podrían extinguir su influencia, pero solo lograron alimentar el mito. No se confundan queridos lectores, no es un elogio para Morales, es un reclamo para los responsables.

Y aquí está la ironía: quienes querían “liberar” a Bolivia de Evo terminaron atándola más a él. Porque ahora, cada intento de inhabilitarlo no hace más que renovar su relevancia. Es el juego peligroso de intentar controlar la democracia con tijeras: a veces, el corte no elimina el hilo, sino que lo enreda más.

Hay un instinto animal en esta resistencia. Un gato acorralado, cuando queda panza arriba —en aparente desventaja—, se vuelve más feroz: usa garras, dientes y hasta su peso para contraatacar. Así ha operado Morales estos años. Cada intento por eliminarlo lo obligó a desplegar nuevas estrategias. Lo quisieron enterrar, y él respondió echando raíces más profundas.

Pero si la historia nos enseña algo, es que el verdadero camino para evitar el desastre no está en el control ni en la exclusión, sino en el diálogo. Bolivia no necesita héroes eternos ni enemigos perpetuos. Necesita acuerdos, escucha mutua, capacidad de ceder. Porque si seguimos insistiendo en soluciones drásticas, lo único que se logrará es prolongar el conflicto con perjuicios para el conjunto del paìs.*

Régimen de Reintegro en Efectivo del Impuesto al Valor Agregado

Re-IVA

Ley N° 1355 / D.S. N° 4435

¿Quiénes reciben este beneficio?

Las personas naturales que tengan un ingreso promedio mensual igual o menor a **Bs9.000** **(Nueve mil 00/100 bolivianos)**



Jubilado registrando tu número de CUA, NUA ó matrícula

Dependiente registrando tu número de CUA ó NUA

Independiente registrando tu número de CI y tus ingresos mensuales

¿Cómo me habilito?

- Ingrese a la página web **www.impuestos.gob.bo**
- Pulse **SIAT en Línea** siat
- Diríjase a **Registro de Beneficiarios Re-IVA**

Donde realizará una Declaración Jurada en el **FORMULARIO 203** con la siguiente información:

- *Los datos de tu Documento de Identidad*
- *Correo electrónico, teléfono y/o celular*
- *Número de cuenta bancaria de una entidad financiera adherida al Sistema de Pagos del Tesoro (SPT)*

Renueva tu registro en el Re-IVA

*Para continuar recibiendo la **devolución del 5% del IVA en la Gestión 2025**, el beneficiario debe renovar su registro siguiendo los siguientes pasos*

Ingresa a:

1. Página web www.impuestos.gob.bo
2. SIAT en Línea siat
3. Registro de Beneficiarios Re-IVA
4. Renovación Re-IVA 2025



Modalidades de devolución del Re-IVA

MANUAL

A partir del día 10 del mes siguiente *sujeto al periodo del reintegro. El beneficiario registra y envía al SIN el detalle de sus facturas por la compra de bienes y servicios, mediante el Formulario 111 (hasta el 5to día de cada mes)*

AUTOMÁTICA

A partir del día 27 del mes siguiente *sujeto al periodo de reintegro. El SIN identifica y cuantifica automáticamente las facturas a nombre y número del C.I. del beneficiario*

En ambos casos el reintegro se realiza directamente a la cuenta bancaria del beneficiario

¿Qué tipo de facturas me sirven?

- Facturas Electrónicas en línea
- Facturas Computarizadas en línea
- Facturas Portal Web en línea
- Facturas Computarizadas SFV
- **Por ejemplo:** por la compra de bienes y servicios en supermercados, farmacias, cines, pasajes, entre otros

¿Qué facturas NO me sirven?

- Facturas de servicios básicos (luz, agua y gas)
- Facturas de gasolina y diesel oil
- Facturas sin derecho a crédito fiscal
- Facturas con Tasa Cero
- Facturas pre **valoradas y manuales**
- Facturas que expongan por separado el pago del Impuesto Especial a los Hidrocarburos y sus Derivados (IEHD), Impuesto a los Consumos Específicos (ICE) o Impuesto a la Participación en Juegos (IPJ)

AVISO IMPORTANTE

*En caso que el SIN detecte **facturas alteradas, anuladas o no emitidas** según el Registro de Compras y Ventas (RCV) del proveedor y que hubieran sido utilizadas para el Re-IVA, se dispondrá la **retención del importe indebidamente devuelto**, en los siguientes periodos*

EL TINKU: DE OFRENDA A LA PACHAMAMA A UMBRAL DE UN DEPORTE



Alberto Meléndez Valdivia

El Tinku, que en quechua significa “encuentro”, era una prueba de fuerza, una selección natural de los hombres más hábiles para custodiar al emperador Inca.

Hace siglos, en los fértiles valles y las altiplanicies de los Andes, el Tinku no era un espectáculo ni un deporte, sino un acto de fe y supervivencia. Nacido como un ritual precolombino entre los guerreros Qaraqaras, el Tinku —que en quechua significa "encuentro"— era una prueba de fuerza, una selección natural de los hombres más hábiles para custodiar al emperador Inca. El encuentro sagrado: sangre, pachamama y cosechas, cuando la tierra clamaba por sangre.

Más tarde, esta ceremonia evolucionó en un tributo a la Pachamama. Las comunidades se enfrentaban en luchas donde la sangre derramada fertilizaba la tierra, asegurando cosechas abundantes y manteniendo el equilibrio con la naturaleza. El Tinku era entonces una mezcla de devoción y supervivencia, un lenguaje ancestral que conectaba al hombre con su entorno.

Cada mayo, las montañas eran testigos de estas batallas ceremoniales, donde los golpes no solo defendían vertientes de agua y territorios, sino que también expresaban un pacto sagrado con la tierra. Entre música, danzas y fervor, el Tinku vibraba como un grito colectivo, una coreografía de lucha y ritual.

Entre luces y pantallas: El Tinku del siglo XX

Los ecos de los rituales sagrados parecen desdibujarse entre las plazas de toros y los coliseos donde hoy el Tinku resuena como una

¿Un deporte en construcción o un ritual perdido?



fiesta moderna. En un giro que nunca imaginaron los antiguos guerreros Qaraqaras, este enfrentamiento ancestral ha encontrado su lugar en las redes sociales y los espectáculos organizados.

Ahora, cada fin de semana, comunidades y aficionados se congregan en eventos que recuerdan más a un partido de fútbo. Hay animadores, bandas musicales, puestos de comida y un precio de entrada para disfrutar de las peleas pactadas previamente. El Tinku, convertido en un show, despierta emociones y debates.

Sin embargo, esta modernización tiene sus sombras. En muchos encuentros, las reglas se improvisan, y el consumo de alcohol entre competidores y asistentes desenfoca el propósito inicial. Las grescas no son entre comunidades, sino entre familiares y seguidores frustrados. El Tinku moderno parece haber perdido parte de su esencia, pero ha ganado un lugar en la cultura contemporánea como un fenómeno híbrido que mezcla tradición, espectáculo y globalización.

El Tinku enfrenta un dilema: ¿puede este antiguo ritual convertirse en un deporte legítimo? Para ello debe cumplir con estándares exigentes que incluyan reglas claras, respeto entre competidores, desarrollo físico y emocional, y la eliminación de elementos nocivos, como el alcohol.

La posibilidad de transformar el Tinku en un deporte no solo requiere institucionalización bajo federaciones deportivas, sino también un esfuerzo colectivo por preservar su identidad cultural. "El Tinku no es solo golpes", dirían los ancianos de las comunidades; es un espejo de la lucha histórica de los pueblos andinos, una danza feroz que narra la historia de generaciones enteras.

El reto está en encontrar un equilibrio. Convertir el Tinku en deporte no debería significar la pérdida de sus raíces, sino la adaptación de una tradición que honre su pasado mientras se proyecta hacia un futuro competitivo. De lograrlo, el Tinku podría convertirse en una disciplina única, reconocida globalmente, que en cada golpe lleve la memoria de la Pachamama y el orgullo de los pueblos originarios.

Un encuentro eterno

En cada combate, ya sea en la plaza de un pueblo o en un coliseo abarrotado, el Tinku sigue latiendo como un ritual de resistencia. Aunque ahora bajo luces artificiales y cámaras de smartphones, sus golpes aún resuenan como un eco de los antiguos guerreros que luchaban por algo más grande que ellos mismos: la conexión con su tierra, con su cultura y con el espíritu indomable de los Andes.

BOLIVIA Y SUS LENGUAS ORIGINARIAS: UN



> En Bolivia se hablan más de 30 lenguas indígenas, cada una con su propia riqueza cultural y ancestral.

Bolivia es uno de los pocos países en el mundo que alberga una impresionante diversidad lingüística. Con más de 30 lenguas originarias reconocidas oficialmente, el país es un verdadero mosaico de culturas, historias y tradiciones. Sin embargo, a pesar de ser un pilar de la identidad boliviana, estas lenguas enfrentan un futuro incierto.

Más de 30 lenguas, una sola historia

En Bolivia se hablan más de 30 lenguas indígenas, cada una con su propia riqueza cultural y ancestralidad. Entre las más conocidas están el quechua, aymara y guaraní, pero el repertorio es mucho más amplio. Lenguas como el moxeña, camba, chiquitano y yuracaré siguen vivas en comunidades rurales y urbanas, pero la realidad es que muchas están al borde de la extinción.

Algunas lenguas, como el ayoreo o el baure, son habladas solo por un número reducido de personas, principalmente en áreas alejadas, lo que hace aún más urgente su conservación. Para muchos bolivianos, estas lenguas son más que simples formas de comunicación; son vehículos de historia, sabiduría y cosmovisión. Cada palabra, cada expresión encierra una parte de la identidad de un pueblo.

El español sigue dominando

Aunque la Constitución de 2009 reconoció a Bolivia como un Estado Plurinacional, donde se garantizan los derechos lingüísticos

El futuro de las lenguas bolivianas

El desafío de preservar más de 30 lenguas en Bolivia es grande, pero no imposible. Si bien los esfuerzos del Estado y las comunidades son fundamentales, la participación activa de la sociedad y de las nuevas generaciones será clave para evitar que estas lenguas desaparezcan. Promover el uso cotidiano de estas lenguas, en las calles, en los medios de comunicación y en las instituciones, podría marcar la diferencia.

Bolivia es un país diverso, y su riqueza lingüística es una de sus mayores fortalezas. Como dice el dicho, "quien olvida su lengua, olvida su historia". Por eso, mantener vivas las lenguas originarias no solo es importante para los pueblos indígenas, sino para todos los bolivianos que desean preservar la riqueza cultural que define a su país.

TESORO CULTURAL EN RIESGO DE DESAPARECER

de las comunidades indígenas, el español sigue siendo la lengua dominante en la vida cotidiana. Esto genera una situación de desequilibrio donde, si bien en las áreas rurales muchas lenguas originarias se conservan, en las ciudades el uso de estos idiomas ha disminuido drásticamente.

En los hogares urbanos, las lenguas indígenas son cada vez menos escuchadas, ya que el español se impone como el idioma de la educación, los medios de comunicación y el trabajo. Este proceso de "castellanización" pone en riesgo la supervivencia de lenguas que, si bien todavía se enseñan en algunas escuelas rurales, no reciben el mismo trato en las ciudades más grandes.

¿Cómo se preservan?

A pesar de las amenazas, Bolivia está haciendo esfuerzos por frenar la desaparición de estas lenguas. Uno de los mayores avances es el sistema educativo intercultural bilingüe, que busca enseñar a los estudiantes tanto en español como en su lengua originaria. Sin embargo, la implementación de este sistema sigue siendo desigual, y en muchas zonas urbanas, el acceso a una educación bilingüe es aún limitado.

Al mismo tiempo, algunas comunidades están recurriendo a la tecnología como una herramienta para revitalizar sus lenguas. Plataformas en línea, aplicaciones móviles y videos educativos están ayudando a enseñar a las nuevas generaciones a hablar y escribir en quechua, aymara y otras lenguas. Los programas de radio y los canales en YouTube también se han convertido en espacios importantes para promover estas lenguas entre un público más amplio.

El papel de la comunidad indígena

Las comunidades indígenas son las verdaderas guardianas de las lenguas. A través de iniciativas locales, como talleres de transmisión intergeneracional o la creación de literatura y música en lenguas originarias, las comunidades están haciendo todo lo posible por mantener vivas sus tradiciones lingüísticas.

Por ejemplo, el movimiento cultural de las cholitas ha sido clave para visibilizar las lenguas en espacios urbanos, rompiendo estigmas y demostrando que hablar una lengua originaria es un acto de orgullo y resistencia. Este fenómeno también se ha reflejado en el cine y el teatro, donde la lengua originaria se ha utilizado como un medio de expresión artística.



36 LENGUAS INDÍGENAS OFICIALES DE BOLIVIA:

1. Aymara
2. Araona
3. Baure
4. Bésiro
5. Canichana
6. Cavineño
7. Cayubaba
8. Chácobo
9. Chimán
10. Ese ejja
11. Guaraní
12. Guarasuawe
13. Guarayu
14. Itonama
15. Leco
16. Machajuyai
17. Machineri
18. Maropa
19. Mojeño trinitario
20. Mojeño ignaciano
21. Moré
22. Mosetén
23. Movima
24. Pacawara
25. Puquina
26. Quechua
27. Sirionó
28. Tacana
29. Tapiete
30. Toromona
31. Uruchipaya
32. Weenhayek
33. Yaminawa
34. Yuki
35. Yuracaré
36. Zamuco

CUADRO DE SITUACIÓN:

¿POR QUÉ A LOS LIBERALES LES CUESTA







En opinión de analistas bolivianos que son críticos con las posiciones liberales, la derecha tiene un rostro racista y extranjero, por eso no gana en Bolivia. Tiene un plan de gobierno claro, pero no es para Bolivia es para las transnacionales e intereses extranjeros. También sus candidatos son los mismos de siempre, cada 5 años se le suma uno, tenemos al gran "empresario", que es muy criticado por la forma en que hizo su fortuna. Se tiene a Tuto, que desde Bánzer se preocupa más por criticar a la izquierda que de seducir con propuestas propias. Este año también hay varios candidatos que entraron a probar suerte.

1. Bolivia tiene una larga historia de desigualdades sociales y económicas, con una población indígena significativa que ha sido marginada durante siglos. Los movimientos de izquierda, particularmente el Movimiento al Socialismo (MAS), han capitalizado esta situación, promoviendo políticas de inclusión social y reconocimiento de los derechos indígenas.
2. Popularidad del MAS. El MAS, liderado por Evo Morales, ha sido muy popular entre los sectores más pobres y rurales del país. Morales fue el primer presidente indígena de Bolivia y su gobierno implementó políticas que beneficiaron a estos grupos, como nacionalizaciones de recursos naturales y programas sociales.
3. Falta de liderazgo en la derecha. La derecha boliviana a menudo ha sido dividida y carente de un liderazgo claro y unificado. Esto ha permitido que el MAS mantenga su dominio político.

¿QUÉ DICE LA CELAG?

En la última encuesta de CELAG en Bolivia (noviembre de 2022) se consultó a la población opositora al Gobierno de Luis Arce quién consideraba que era actualmente el líder de la oposición, y casi el 70% no identificó un liderazgo claro.

Luis Fernando Camacho fue el más señalado, pero con muy bajo porcentaje (20% de los opositores), y muy concentrado en Santa Cruz.

La mayoría de la ciudadanía opositora también tiene sentimientos negativos respecto a su clase dirigente (entre rechazo y decepción, el 45,3%, e indiferencia, el 22,5%).

Los resultados electorales de 2020 (Arce 55,1%, Carlos Mesa 28,8% y Camacho 14%) dejaron a la oposición muy golpeada. Asimismo, los resultados de las elecciones subnacionales de 2021 dejaron a la oposición de derecha con un limitado alcance territorial: Creemos, el partido de Camacho, se circunscribe sólo a Santa Cruz, y Comunidad Ciudadana (Mesa) no tiene Alcaldías ni Gobernaciones propias. Estas dos siglas son las únicas de la oposición que tienen representación en la Asamblea Plurinacional. Se ha demostrado una vez más que, desde que gobierna el MAS, no son capaces de alcanzar el poder por la vía democrática.

Actualmente, podríamos diferenciar varios tipos de oposición en Bolivia:

1. Derecha fascista y regionalista: tiene elementos similares a la trumpista o la bolsonarista, sobre todo en la utilización de símbolos religiosos y un discurso intolerante (racista, misógino, antidemocrático y secesionista). Está liderada por Luis Fernando Camacho, gobernador del departamento de Santa Cruz (actualmente en prisión) y artífice del golpe de Estado de 2019. Durante el paro por el censo no logró

GANAR ELECCIONES EN BOLIVIA?

nudo ha estado fragmentada en varios partidos y movimientos, lo que dificulta la consolidación de un frente unido capaz de competir efectivamente contra el MAS. Todas las elecciones tienen más de 4 candidatos.

4. Crisis y descontento político. Aunque ha habido momentos de descontento con el MAS, como durante las elecciones de 2019 y el posterior golpe de estado, la derecha no ha logrado capitalizar consistentemente este descontento para construir una alternativa viable y atractiva para la mayoría de los votantes.

5. En Bolivia hay una fuerte identificación de muchos votantes con las políticas de izquierda, que son vistas como más cercanas a las necesidades de la mayoría de la población. La derecha, por otro lado, a menudo es percibida como representante de las élites económicas y políticas tradicionales.

6. Estrategias políticas y de comunicación. El MAS ha sido efectivo en su comunicación y movilización de bases, especialmente en áreas rurales. La derecha, en cambio, ha tenido dificultades para conectar con estos sectores y para presentar un mensaje claro y convincente.

7. El miedo al regreso del neoliberalismo. Muchos votantes aún asocian a la derecha con las políticas de ajuste estructural de los años 80 y 90, que llevaron a privatizaciones y despidos masivos. Este recuerdo sigue pesando en el electorado, dificultando que la derecha gane respaldo popular.







convencer a otros alcaldes o gobernadores de irradiar nacionalmente el conflicto.

2. Derecha tradicional: la expresión de esta facción es Manfred Reyes Villa, alcalde de Cochabamba. Militar en retiro y empresario, fue miembro del partido de Banzer, ocupó diferentes cargos ejecutivos en su departamento y concurrió dos veces a elecciones presidenciales. Durante el conflicto por el censo respaldó la definición técnica de la fecha para 2024 y asistió a todas las convocatorias hechas por el presidente Arce.

3. Derecha en declive: Carlos Mesa y Tuto Quiroga serían las expresiones de esta derecha que tuvo una proyección nacional importante en su momento y que hoy no sólo se ha mimetizado discursivamente con la derecha dura, sino que sus dos principales e históricas figuras no han conseguido mantener su capital político y mediático. En el conflicto por el censo apoyaron los reclamos cruceños.

4. Oposición de origen popular: existe una oposición que no es de derecha. Se trata de un conjunto de autoridades electas a nivel departamental y local en las subnacionales de 2021 que tienen un origen plebeyo y/o son cercanos a los sectores populares en sus territorios. Ninguno de estos funcionarios fue electo por los partidos con representación nacional en la Asamblea Legislativa Plurinacional. Ideológicamente, algunos se muestran como una centroizquierda indigenista y otros como una centroderecha democrática. Representantes de la primera tendencia son, por ejemplo, Eva Copa (alcaldesa de El Alto) y Damián Condori (gobernador de Chuquisaca), que pertenecieron al MAS hasta esa elección, y en la segunda tendencia estarían Jhonny Fernández (alcalde de Santa Cruz) o Alejandro Unzueta, gobernador del Beni. Todos tuvieron una postura diferente a la ultraderecha cruceña liderada por Camacho en el último conflicto en Santa Cruz y mostraron distanciamiento con el paro.

SEGUIMOS TRABAJANDO PARA PROTEGER A LA CIUDAD DE INUNDACIONES



CANAL EMISARIO
8VO ANILLO SUROESTE

DISTRITO 10





LONGITUD TOTAL DEL CANAL:
6,44 km

INVERSIÓN TOTAL:
Bs 165.061.963

Obras que sirven a la gente

VIADUCTO

4TO ANILLO-AV. VIRGEN DE COTOCA



MÁS DE 300 MIL HABITANTES BENEFICIADOS

INVERSIÓN BS 120,6 MILLONES

CONTARÁ CON: DRENAJE, SEÑALÉTICA, ILUMINACIÓN Y ORNAMENTACIÓN

GESTIÓN JHONNY FERNÁNDEZ Alcalde

GOBIERNO AUTÓNOMO MUNICIPAL DE Santa Cruz de la Sierra

Movilizaciones golpean sin piedad a todos los sectores

En Bolivia se han registrado numerosos bloqueos en distintas carreteras, distribuidos en varios departamentos, movilizados por seguidores de Evo Morales. Estas acciones, impulsadas desde el trópico de Cochabamba, persiguen dos objetivos: presionar para que se habilite a Morales como candidato presidencial y exigir la renuncia del presidente Luis Arce. Sin embargo, las autoridades ya han determinado que legalmente Morales no puede postular debido a restricciones constitucionales tras haber gobernado cuatro periodos

Estas protestas se enmarcan en una crisis económica profunda: Bolivia enfrenta escasez de combustibles, falta de divisas, limitada capacidad para importar hidrocarburos, alta inflación y caída de las exportaciones, especialmente de gas natural

El desplome de los ingresos por exportación de gas –de US 5 000 M a apenas US 1 000 M– ha generado carencia de dólares, lo que dificulta la compra de gasolina y productos básicos en el mercado extranjero

Las interrupciones en las carreteras están agravando aún más la situación. Se calcula que los bloqueos ocasionan pérdidas diarias de entre US 150 y 200 millones, por la paralización de transporte, producción agropecuaria, turismo, y otras actividades económicas

Además, han generado enfrentamientos violentos en zonas como Llallagua, donde simpatizantes de Morales y pobladores se enfrentaron, resultando heridos y muertos entre civiles y fuerzas del orden

El gobierno acusa a Morales de conspirar para desestabilizar la democracia, incluso presentando denuncias por terrorismo, instigación pública y golpe de Estado

El presidente Arce, por su parte, ha descartado dimisión alguna y responsabiliza a Morales de una estrategia diseñada para forzar su candidatura y debilitar al Ejecutivo, a la vez que despliega a policía y Fuerzas Armadas para despejar rutas

Disputa política interna en el MAS: El distanciamiento entre Morales y Arce profundizó una crisis dentro del Movimiento al Socialismo.

Restricciones legales a Morales: El Tribunal Constitucional y el Tribunal Supremo Electoral han reiterado que Morales está impedido de postular debido a la norma que limita los mandatos presidenciales a dos.

Caída de exportaciones y reservas: Los bloqueos no son un fenómeno nuevo: en 2024 y meses anteriores ya habían afectado en más de 79 días a regiones como Cochabamba y Santa Cruz, provocando caídas del 40 % en exportaciones y un 30 % en importaciones.

Escasez de combustibles: El país necesita cada año al menos US 2 000 millones para importar combustibles, una cantidad imposible de financiar tras la disminución de exportaciones de gas y la baja de reservas en dólares.

Los bloqueos actuales no se limitan a una protesta electoral. Son el resultado de una compleja intersección: una pugna política al interior del partido oficialista MAS entre Morales y Arce, un marco legal que impide la candidatura de Morales, una profunda crisis económica con escasez de combustibles, altos precios, caída de exportaciones y erosión de reservas. Estos tres factores se retroalimentan, provocando una espiral de paralización económica y evidencia de una alta tensión política y social en Bolivia.



BICENTENARIO DE BOLIVIA

Gestora
PÚBLICA DE LA SEGURIDAD SOCIAL DE LARGO PLAZO

ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA



Solicita tu Abono en Cuenta

Ahora tienes una excelente opción para cobrar tu Pensión de Jubilación
Solicita la habilitación de tu Abono en Cuenta en cualquiera de nuestras agencias en el ámbito nacional.

¡Tu Jubilación Digna y Segura!

REQUISITOS

Deben presentar los siguientes documentos en físico:

- Carta dirigida a la Gestora solicitando el Abono en Cuenta (Cuenta de Ahorro Personal*).
- Comprobante del Banco donde figure el Número de Cuenta y el nombre de la entidad financiera.
- Presentación de Documento de Identidad del/la Solicitante (Asegurado/a o Derechohabiente).
- El/la Solicitante debe apersonarse en cualquiera de nuestras agencias a nivel nacional.

* La cuenta deberá pertenecer únicamente al/la Asegurado/a o Derechohabiente.

APS
Autoridad de Fiscalización y Control de Pensiones y Seguros
Estado Plurinacional de Bolivia

Este operador está bajo la fiscalización y control de la Autoridad de Fiscalización y Control de Pensiones y Seguros - APS.

Línea Gratuita
800 10 1610

www.gestora.bo

¿CUAL DE LOS CANDIDATOS SERÁ



Andrónico Rodríguez
ALIANZA POPULAR

Trayectoria política (desde 2011)
Inició en sindicatos cocaleros del Trópico de Cochabamba: presidente estudiantil (2011), vicepresidente y luego presidente interino de las Seis Federaciones (2018–2020)
Se convirtió en senador por Cochabamba en 2019 (elección anulada), y nuevamente en 2020, siendo elegido Presidente del Senado.
Ha ejercido como presidente interino de Bolivia en ausencia de Arce y Choquehuanca (septiembre 2022 y junio 2024)
Anunció su candidatura presidencial el 3 de mayo de 2025.



Eduardo Del Castillo
MOVIMIENTO AL SOCIALISMO

Trayectoria política y pública
De 2006 a 2020 fue Asesor y oficial mayor del Senado,
Asesor legal en Migración en Santa Cruz, abogado en Impuestos y Ministerio Público.
Del 9 de noviembre de 2020 al 17 de mayo de 2025 fue Ministro de Gobierno en la gestión de Luis Arce, a los 32 años.
Algunas de sus acciones relevantes fueron la Interpelación por vehículos robados (2023), enfrentamiento con juicios en Santa Cruz, orden de aprehensión contra Evo Morales por presunta trata y tráfico de personas.
El 16 de mayo de 2025 renuncia al cargo para postularse y es proclamado candidato presidencial del MAS acompañado por Milán Berna.



Rodrigo Paz
PARTIDO DEMOCRÁTICO

De 2002 a 2006 fue diputado uninominal por Tarija, representando al Movimiento de la Izquierda Revolucionaria (MIR-FRI).
De 2006 a 2010 fue reelecto como diputado por el mismo departamento, esta vez por Social Democratic Power
De 2010 a 2015 fue presidente del Concejo Municipal de Tarija
De 2015 a 2020 fue Alcalde de Tarija, liderando el grupo «Primero la Gente», con una agenda municipal enfocada en infraestructura urbana.
Desde 2020 es Senador nacional por Tarija y llegó a ser Vicepresidente Segundo del Senado entre 2020 y 2021.

FAVORECIDO CON SU VOTO?



Samuel Doria Medina
ALIANZA UNIDAD

Es uno de los políticos con mayor trayectoria en la oposición boliviana.
De 1992 a 1993 fue Ministro de Planeamiento en el gobierno de Jaime Paz Zamora, desde donde impulsó privatizaciones en el marco de la "capitalización".
en 2003 funda el partido Unidad Nacional (UN), que buscaba renovar el centro político y hacer frente a los extremos ideológicos del MAS y la derecha tradicional.
Fue candidato presidencial en 2005, 2009 y 2014, sin éxito en ninguno de esos comicios.
En 2015 apoya a varios candidatos subnacionales y se convierte en uno de los líderes visibles de la oposición al MAS.
En 2020 participa en la alianza "Juntos" con Jeanine Áñez. Tras la ruptura de la coalición, Doria Medina se retira de la carrera presidencial.



Jorge Tuto Quiroga
ALIANZA LIBRE: LIBERTAD Y DEMOCRACIA

Inició en la administración pública como subsecretario de Inversión Pública (1989), luego subsecretario (1990), y fue Ministro de Finanzas en 1992 bajo la presidencia de Jaime Paz Zamora.
En 1997 asumió como vicepresidente con Hugo Banzer, siendo el más joven de la historia del cargo. Tras la renuncia de Banzer por enfermedad, ejerció la presidencia interina del 6 de agosto de 2001 al 6 de agosto de 2002.
Se presentó como candidato presidencial en 2005 (agrupación PODEMOS) y 2014 (PDC), sin éxito.
En 2019 fue delegado internacional de Jeanine Áñez para DD.HH, se retiró en octubre para postularse con la alianza "Libre 21", aunque finalmente no compitió.
En total tiene más de 30 años en la política nacional, con múltiples candidaturas.



Manfred Reyes
AUTONOMÍA PARA BOLIVIA

De 1993 a 2000 fue Alcalde de Cochabamba durante tres gestiones consecutivas. De 2002 a 2003 fue Prefecto (gobernador) de Cochabamba, pero fue destituido por el presidente Carlos Mesa en medio de conflictos políticos.
En 2005 se presentó como candidato presidencial por Nueva Fuerza Republicana (NFR).
En 2006 fue electo asambleísta constituyente por NFR.
En 2009 vuelve a postular a la presidencia, esta vez con PPB-CN (Plan Progreso para Bolivia – Convergencia Nacional), obteniendo el segundo lugar (26,5 %).
En 2010 gana la elección a la Alcaldía de Cochabamba pero es inhabilitado judicialmente.
De 2010 a 2020 vive en el exilio en Estados Unidos tras una serie de procesos judiciales iniciados por el gobierno de Evo Morales.
En 2021 retorna a Bolivia y gana las elecciones municipales con Súmate.

Pasa a la pàgina siguiente

Viene de la página anterior



Jaime Dunn
NUEVA GENERACIÓN PATRIOTICA

Tiene un entorno cuestionado por privatizaciones:
Fue señalado en una Comisión Mixta legislativa por participar en la red de poder ligada a privatizaciones que causaron un daño estimado en $ 21 mil millones al Estado.
Se le acusa de haber utilizado préstamos estatales para favorecer fundaciones privadas y adquirir una posición dominante como empresario tras cerrar Soboce ($ 300 millones en 2014).
La comisión legislativa del MAS también lo acusó formalmente de "conducta antieconómica" e "incumplimiento de deberes" por adjudicar fondos y privatizaciones.
Percepción pública: en foros como Reddit se le acusa de enriquecimiento a través de la venta de empresas estatales y posible conflicto de interés.



Johnny Fernández
LA FUERZA DEL PUEBLO

Partido y candidatura 2025:
Líder de Unidad Cívica Solidaridad (UCS), proclamado en febrero y en proceso de consolidación como candidato presidencial vía actos en La Paz y El Alto
Trayectoria política
1989–1991:
Concejal municipal de Santa Cruz
1995–2000:
Alcalde de Santa Cruz por dos mandatos consecutivos
2002:
Candidato presidencial por UCS en elecciones generales, alcanzó ≈5 % de votos
2015–2020:
Concejal nuevamente en Santa Cruz, durante la gestión de Percy Fernández como alcalde
2021–presente:
Reelecto alcalde con 35,4 % de los votos; su gestión será su plataforma al anunciar su candidatura presidencial en 2025



Eva Copa
MOVIMIENTO DE RENOVACIÓN NACIONAL

Trayectoria política
Dirigenta estudiantil (2005–2011):
Representante en UPEA, delegada, secretaria general de la Federación Universitaria Local
Senadora por La Paz (2015–2020):
electa por el MAS, asumió el 18/01/2015; fue presidenta del Senado entre noviembre 2019 y noviembre 2020 en el contexto de la crisis política
Alcaldesa de El Alto (2021-presente):
postula con la agrupación Jallalla, gana con más del 67 % de votos en 2021
Transición a Morena (2024–2025):
Lideró creación de Morena, con más de 35 000 firmas, obteniendo personería jurídica nacional en febrero 2025


rtp
40 Años
99.9% PRODUCCIÓN
NACIONAL

Rolando Rivas, taxista: la historia de amor de los 80 que se convirtió en una leyenda

Un culebrón que se produjo en plena dictadura militar argentina y por eso algunas escenas eran censuradas

Alberto Migré, consolidado como un talentoso escritor de novelas y producciones televisivas, se destacó como un creador de éxitos. En este contexto, se dispuso a desarrollar una historia profunda que reflejara el momento sociopolítico que vivía el país en aquel entonces.

Así nació *Rolando Rivas, taxista*, una trama que capturó rápidamente la atención del público.

El elenco principal estuvo encabezado por Claudio García Satur y Soledad Silveyra, quienes formaron una pareja sólida que conquistó tanto a hombres como a mujeres con su química en pantalla.

La historia comenzó con Rolando, un hombre íntegro que trabajaba como taxista en la vibrante ciudad de Buenos Aires. Un día, una joven rubia de unos veinte años, Mónica Helguera Paz, sube a su taxi. Ella proviene de una familia de clase alta, pero está sumida en una profunda tristeza. A lo largo de la trama, ambos personajes se enamoran apasionadamente, aunque su relación se ve amenazada por numerosos obstáculos.

El entorno de la novela jugó un papel fundamental, ya que gran parte de la historia fue filmada en el corazón de Buenos Aires, lo que permitió que la serie reflejara la nostalgia de las calles, los bares y el centro de la ciudad, elementos que resultaban atractivos para los televidentes.

Los sentimientos de los actores trascendieron el ámbito de la ficción, lo que generó incomodidad en Soledad Silveyra, quien, además de estar casada y tener dos hijos, nunca tuvo la intención de abandonar su enfoque familiar. Soledad decidió priorizar su familia y presentó su renuncia a la novela. Esto obligó a Migré a hacer que el personaje de Mónica enfrentara complicaciones que eventualmente la llevarían a desaparecer de la trama: su personaje se fue de viaje en busca de la felicidad,





A los 87 años, “Rolando Rivas” recibió un sentido homenaje

“Hasta pronto”. Así se despidió del escenario Claudio García Satur, quien a los 87 años, y después de mucho tiempo de no estar frente al público, ofreció una única función de El Rolo.

El saludo final fue para atesorar; tanto para él como para el público. Subieron al escenario Soledad Silveyra y Nora Cárpena, sus dos amores en la recordada telenovela *Rolando Rivas, taxista*, y sostuvieron a un actor atravesado por un llanto genuino, capaz de expresar lo que no pueden decir las palabras. Abrazos, besos, apretones de manos. Un saludo que ninguno de los tres parecía querer que se termine.

Pero ese fue el final, el “broche de oro” de una noche —y como dijo que creía más en los ángeles que en otra cosa—“angelada”. Claudio García Satur recorrió su vida, desde sus orígenes, en el barrio de Boedo, en el seno de una familia humilde y sencilla, pero a la que no le faltó nada, hasta un presente rodeado de afectos, con algunos problemas de salud, un poco de nostalgia y mucho agradecimiento.

Con notable emoción, apoyado en su bastón, con andar lento, pero seguro, salió a escena y el público lo ovacionó de pie. El aplauso sostenido pareció tomarlo por sopresa. Y hasta incomodarlo un poco, por lo extenso. Así fue que las primeras palabras que dijo fueron: “Vinieron con ganas de joder, parece”. Entonces habló del axioma según el cual el actor siente nervios antes de salir a escena y llega la calma cuando se encuentra frente al público; pero que en este caso esa fórmula no se cumplió.

Nervios y lamentos con humor

"El Rolo y yo" es el nombre del espectáculo en el que Claudio García Satur volvió al teatro.

Con un elegante smoking y habiendo dejado el bastón —ahora su único apoyo es el evidente cariño de la gente—, suelta su verborragia. Hace dos años pasó por una operación muy severa, adelgazó mucho y anduvo en silla de ruedas unos meses. “Lo pasé mal”, asegura. Se señala una pierna y explica que allí tiene una neuropatía. Se señala los ojos y dice que ahí sufre maculopatía. “No veo un carajo”, aclara. Pero sale de los lamentos con humor.

a pesar de poseer una gran fortuna heredada recientemente.

Para reemplazarla, Nora Cárpena se unió al elenco en el rol de Natalia, una mujer que terminaría seduciendo a Rolando, el taxista y galán de la historia, quien en ese momento mantenía un noviazgo con una joven costurera que vivía frente a su casa, pero cuya relación no contaba con la aprobación de su padre. Rolando y Natalia comenzaron a formar una interesante pareja, mientras que el hijo de ella aportaba una dosis de ternura a la historia, dándole un toque costumbrista.

La novela alcanzó una audiencia impresionante, llegando a registrar hasta cuarenta puntos de rating. Fue grabada en blanco y negro, y tuvo ediciones para otros países como Brasil y Uruguay, donde también fue un éxito con elencos internacionales.

Mientras la serie se grababa, Argentina atravesaba la dictadura cívico-militar, lo que obligó a realizar algunos cambios en el guion. En particular, uno de los personajes, hermano de García Satur, militaba en el movimiento Montoneros, lo que resultó incómodo para el régimen imperante. Como consecuencia, esa parte de la historia fue eliminada, permitiendo que la novela siguiera su curso sin mayores problemas.



RAUL PEÑARANDA: "HAY CANDIDATOS NUEVOS, PERO SIN RESPALDO MAYORITARIO"

Sin ningún tipo de ambajes el periodista Raùl Peñaranda asegura que el MAS ahora dividido perderà en las elecciones del 17 de agosto porque es el responsable de la crisis que hoy vive el paìs.

Sobre los nuevos rostros que se pintan en el panorama electoral en nombre de la renovaciòn, afirma que es popsitivo que se refresque la polìtica, pero lo negativo es que esos candidatos no cuenten con el apoyo de la poblaciòn.

-¿Los candidatos a la presidencia expresan el pedido de renovación que la población aclama?

El pedido de renovación en la política no ha sido cumplido en esta ocasión. Existen encuestas que señalan que la población desea un candidato de renovación, pero, sin embargo, cuando éstos aparecen, tampoco tienen el respaldo mayoritario. Así que ahí existe como una especie de contradicción en el deseo de la ciudadanía. Hay candidatos nuevos, pero que no tienen respaldo o no han logrado construir respaldo en los últimos años.



-¿Cuál es el panorama actual para las elecciones?

A diferencia de las últimas elecciones, ahora el MAS está dividido. Se plantea un panorama más equilibrado entre las opciones de izquierda y derecha. Efectivamente, ahora vamos a tener una elección en la que, por primera vez en 20 años, el MAS va a perder. Entonces, eso se debe a varios factores: uno, la división del MAS; y dos, la crisis a las que el MAS ha llevado al país.

El MAS ha llevado al país a una crisis económica, ha dilapidado la bonanza, ha generado una falta de carburantes y de dólares. Pero también ha fallado en el tema político: ha destruido las instituciones, ha afectado la justicia, ha perseguido a los que piensan distinto. Entonces, todo eso marca, más la división del MAS, una situación en la que ahora el resultado va a ser distinto a años anteriores.

> No participara Evo, pero ahora existen otras tres facciones

-¿Existen propuestas que le hagan frente a la crisis?

Sí, yo creo que hay candidaturas que están intentando enfrentar este tema. Han señalado ya, algunas de ellas, medidas más o menos concretas, precisas, de lo que pretenden hacer si llegan al poder.

Ahora, también es verdad que, una vez que esos ahora candidatos —y uno de ellos— se convierta en presidente, va a tener que aplicar eso en una realidad que ahorita no se conoce exactamente. Es decir, cuánto realmente es el déficit, cuánto realmente es lo que gasta el Estado, etcétera. Eso se va a ver recién en noviembre. Pero sí considero que hay algunas candidaturas que presentan algunas.

-¿Si Evo Morales no entra a las elecciones, existe riesgo de debilitar la democracia?

En primer lugar, no va a entrar. No es que si entra o no entra: no va a entrar. Hay tres fallos del Tribunal Constitucional; el Tribunal Constitucional no va a tomar una decisión distinta. Ya estamos en plena carrera electoral, por lo tanto, no es que si no entra como candidato. La pregunta es que, como no va a entrar como candidato, eso debilita la democracia. Siempre que hay un actor importante que no puede participar, efectivamente se debilita la democracia.

Porque, en este caso, existen otras tres facciones —hasta ahora, por lo menos— que representan a la órbita del masismo: uno es Eduardo del Castillo, el otro es Andrónico Rodríguez y la tercera sería Eva Copa. Por lo tanto, es verdad que los votantes del MAS —o, perdón, los votantes de Morales— tienen otras opciones por las que votar. No es que ese segmento, la órbita del oficialismo, como yo le llamo, o la órbita del MAS, no tiene posibilidades, pues las tiene.

CESAR NAVARRO "LA DEMOCRACIA ESTA MUTILADA POR LOS PODERES FACTICOS"

Esceptico de lo que pueda pasar el 17 de agosto el ex ministro Cesar Navarro afiorma que hoy se esta dando una reapropiaciòn del Estado por los que tienen poder.

-¿Los candidatos a la presidencia expresan el pedido de renovación que la población aclama?

Los candidatos de la derecha clásica -Tuto, Doria Medina, Manfredson parte de la política los últimos treinta años, en edad y propuesta no son renovación; Rodrigo Paz es el camaleón de la socialdemocracia que postula desde inicios de siglo en cada elección con color y sigla diferente; Saravia la extrema derecha del mismo color y olor de Milei y Dunn una derecha liberal republicana.

MORENA sin norte ideológico, solo con retorica discursiva; Jhonny Fernández y la UCS de tradición familiar y política eternos comodines.

Andrónico puede ser la esperanza electoral, tiene que configurar su imagen con liderazgo, liderar lo plurinacional popular implica articular a los actores sindicales, sociales y políticos revolucionarios decoloniales en una ruta con desafíos de corto y largo plazo; Del Castillo y el MAS es la manifestación del fracaso de los que se autodenominan la "nueva izquierda".

-¿Cuál es el panorama actual para las elecciones?

El MAS a esta elección no asiste dividido, sino desahuciado, lo que esta fragmentado es el bloque indígena campesino popular, pero no está derrotado, ese hecho sintetiza que es el actor político fundamental.

Las derechas tienen altas posibilidades electorales por dos factores: el primero por el efecto negativo de la gestión del gobierno Arce-Choquehuanca; segundo por la complicidad del tribunal Constitucional y Electoral que proscribieron la candidatura de Evo, despojaron al MAS de su núcleo orgánico, sindical, indígena originario campesino y popular para entregárselo a los dirigentes sin legitimidad y funcionarios públicos sin militancia ni convicción.

-¿Existen propuestas que le hagan frente a la crisis?

Esta crisis desde las derechas no es vislumbrada como crisis económica, inflación, desabastecimiento, etc., sino como la oportunidad política para derrotar al bloque sindical indígena popular, utilizando como argumento la subida de precios de la canasta familiar, las filas interminables para combustibles, la escasez de aceite, arroz, esta realidad en si misma ya es un drama, por ello están impulsando desde los medios privados de comunicación, redes sociales un estado de angustia, desesperación social, para identificar política, social y racialmente al enemigo de la "sociedad", son los indígenas, plebeyos y la izquierda, en palabras simples, están validando la represión y persecución contra ese enemigo construido.

-¿Si Evo Morales no entra a las elecciones, existe riesgo de debilitar la democracia?

La democracia es institución política por excelencia, La conquista de la democracia en los 80 de siglo pasado se renovó cualitativamente porque empezó dar pasos decoloniales con la incorporación de lo plurinacional popular como sujeto colectivo y democrático en los inicios de este siglo. Esa transformación implico el desplazamiento de las elites eternas que detentaban el poder por lo colectivo/comunitario con un liderazgo campesino, popular, sindical de izquierda antiimperialista muy importante.

Hoy con la proscripción de Evo instrumentalizada por el poder político y los poderes facticos, la democracia esta mutilada, las derechas quieren reorganizar el sistema político prescindiendo del demos-pueblo para apropiarse del Estado.

-¿Entre las propuestas de los candidatos hay ganas de renovar o es más de lo mismo?

Ahora el MAS reniega de su origen y reivindica como propuesta 'reencaminar" el modelo económico social comunitario con la sustitución de importaciones a través de la industrialización.

El MTS es la propuesta de Patzi, tenemos que estar a la espera de la propuesta de Andrónico. Esa propuesta puede reordenar el tablero electoral e incluso imponer el ritmo en esta recta final.



TATA SANTIAGO: EL SANTO QUE



Ernesto Rengel

Es el apóstol que venció al tiempo y al miedo.

Entre las altas cumbres de los Andes y las vastas pampas, donde la fe se mezcla con el viento, se cuenta que el Tata Santiago, o Santiago Apóstol, no es un santo común. Es un guerrero montado en un corcel blanco, con una espada que brilla tanto como el rayo y una presencia que estremece la tierra. Para los devotos de estas tierras, el Tata Santiago no solo es el santo del cristianismo, es el protector de los oprimidos, el guía en las batallas y el juez que decide el destino de las almas.

La leyenda del Tata Santiago, que llegó a estas tierras con los conquistadores, pronto adquirió un matiz propio, adaptándose al ritmo y a las creencias andinas. Se le comenzó a ver no solo como el apóstol que luchó junto a Cristo, sino como un guerrero que descendía del cielo para acompañar a los pueblos en sus luchas terrenales. Dicen que, en las noches de tormenta, su caballo galopa entre las nubes, y los rayos no son más que el resplandor de su espada.

Los cronistas de la conquista narraban que el Tata Santiago había intervenido milagrosamente en las batallas, inclinando la balanza del destino. Pero los pueblos indígenas vieron en él algo más: una figura que conectaba la espiritualidad cristiana con los dioses guerreros de su cosmovisión. Así, el Tata Santiago comenzó a caminar no solo en la Biblia, sino también en las montañas, entre los tambores, las danzas y la fe de los Andes.

> La espada del Tata Santiago no solo corta el aire;corta el miedo, la desesperanza y la duda.

Un santo entre el cielo y la Pachamama

Cada 25 de julio, las comunidades de los Andes se visten de colores, música y fe para honrar al Tata Santiago. La fiesta es más que una celebración religiosa; es una comunión entre lo divino y lo terrenal, donde los pueblos agradecen al santo por las cosechas, la lluvia y la protección contra las adversidades.

En La Paz, Cochabamba, Potosí y otras regiones, la imagen del Tata Santiago es cargada en procesión, decorada con flores, cintas y monedas, mientras los fieles cantan y bailan al ritmo de la música autóctona. Pero no es solo una fiesta de alegría; es también un acto de resistencia cultural. En las danzas de los guerreros y los desfiles, se siente la memoria viva de los pueblos que han enfrentado siglos de adversidades, siempre guiados por la figura del santo guerrero.

Los devotos creen que el Tata Santiago no solo intercede en el cielo, sino que también camina entre ellos. "Cuando llueve en julio es el Tata que nos bendice", dice una anciana en un pequeño pueblo altiplánico. "Él escucha nuestras oraciones, pero también nuestras penas", añade con una sonrisa de esperanza.

CAMINA ENTRE LOS ANDES Y EL CIELO



El Tata eterno: Fe, milagros y promesas

El Tata Santiago no solo es un santo de fiesta, es también un milagro vivo para quienes lo invocan con fe. Historias de curaciones, lluvias inesperadas en épocas de sequía, y encuentros con su espíritu en momentos de peligro recorren los Andes como susurros sagrados.

Una de las historias más recordadas es la de un campesino que, perdido en una tormenta en las alturas, juró al Tata que le dedicaría una misa si lo salvaba. Dicen que, en medio del viento y la lluvia, apareció un hombre montado en un caballo blanco que lo guió hasta un refugio seguro. Desde entonces, aquel campesino lidera la procesión de su comunidad cada 25 de julio, cargando en sus hombros la imagen del santo con gratitud infinita. Sin embargo, la devoción al Tata Santiago no está exenta de transformaciones. En una era donde las tradiciones a veces se ven opacadas por la modernidad, el Tata sigue siendo un faro para quienes buscan en la fe un refugio y un propósito. Su figura, mitad celestial y mitad terrenal, sigue siendo un puente entre el pasado y el futuro, entre lo humano y lo divino.



El Tata que nunca deja de luchar

El Tata Santiago no solo es un santo, es un símbolo. En su imagen, los pueblos ven la fortaleza necesaria para enfrentar las batallas cotidianas, ya sean sequías, enfermedades o injusticias. Su espada no solo corta el aire; corta el miedo, la desesperanza y la duda.

Así, cada vez que su nombre resuena en una oración, en una canción o en una promesa, el Tata Santiago vuelve a cabalgar, no solo por los cielos, sino también por los corazones de quienes creen en él.

Bibliografía:

- Albó, X. (2002). Los caminos de la fe: Devociones andinas. La Paz: Plural Editores.
- Gisbert, T., & Mesa, J. (1992). Iconografía y mitos indígenas en el arte. La Paz: Fundación BH.
- Van Kessel, J. (2003). Fiestas y tradiciones de los Andes. Quito: Abya Yala.
- Chávez, S. (2010). Tata Santiago en la cosmovisión andina. La Paz: Editorial Kipus.

¿POR QUIÉN VOTAN LOS BOLIVIANOS



Una radiografía de la oposición rumbo a las elecciones de 2025 muestra que en Bolivia hablar de elecciones es hablar de incertidumbre. A medida que se acercan las nacionales de 2025, la pregunta no es solo quién ganará, sino más bien por quién votará la mayoría silenciosa, esa que no está en marchas ni en redes sociales, pero que define el futuro del país cada cinco años.

Una parte importante de ese futuro dependerá de la oposición. Pero en Bolivia, la oposición es un conjunto de islas que rara vez se conectan entre sí. Fragmentada, regionalizada y muchas veces atrapada en su propio pasado, no termina de articular un proyecto común. Mientras el Movimiento al Socialismo (MAS) atraviesa su mayor crisis interna, la dispersión opositora sigue sin ofrecer certezas.

1. ¿Qué significa ser "oposición" en Bolivia hoy?

Desde el retorno a la democracia, Bolivia ha vivido una historia de alternancia incompleta. En los últimos 20 años, el MAS se ha mantenido como fuerza dominante, mientras las oposiciones han transitado por alianzas frágiles y liderazgos pasajeros.

Tabla 1: Principales líderes opositores y sus agrupaciones (2023-2025)

Líder	Agrupación principal	Rol actual	Nivel de influencia
Carlos Mesa	Comunidad Ciudadana (CC)	Expresidente, jefe de bancada de CC	Nacional, parlamentario
Luis Fernando Camacho	Creemos	Gobernador de Santa Cruz (en prisión)	Regional fuerte
Manfred Reyes Villa	Súmate	Alcalde de Cochabamba	Regional medio
Tuto Quiroga	Sin partido	Ex presidente, analista político	Nacional limitado
Eva Copa	Jallalla / MAS disidente	Alcaldesa de El Alto	Urbano regional alto
Gary Áñez	Libertad y Democracia (LD)	Excandidato cruceño	Emergente regional

CUANDO HAY INCERTIDUMBRE?

2. Fragmentación, el talón de Aquiles

La oposición boliviana tiene una debilidad estructural: no tiene una narrativa común. Las diferencias entre líderes —en estilo, visión, origen y estrategia— dificultan cualquier intento serio de unidad.

Esto se refleja en los resultados de las elecciones subnacionales de 2021, donde partidos de oposición lograron victorias importantes, pero sin articular una fuerza nacional coherente:

Ciudad	Alcalde electo	Agrupación	MAS u oposición
La Paz	Iván Arias	Por el Bien Común	Oposición
El Alto	Eva Copa	Jallalla (ex MAS)	Oposición
Cochabamba	Manfred Reyes Villa	Súmate	Oposición
Santa Cruz	Jhonny Fernández	UCS	Oposición
Sucre	Enrique Leaño	MAS	Oficialismo
Oruro	Adhemar Wilcarani	MAS	Oficialismo
Potosí	Jhonny Llally	Comité Cívico Potosinista	Oposición
Tarija	Johnny Torres	Unidos por Tarija	Oposición
Trinidad	Cristhian Cámara	MTS	Oposición



Como se puede ver, la oposición controla 7 de las 9 alcaldías capitalinas, pero en la práctica no existe una coordinación nacional entre estas autoridades.

3. ¿Qué vota el boliviano común?

Estudios realizados por el Latinobarómetro, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y académicos como Fernando Mayorga y María Teresa Zegada coinciden en que el elector boliviano promedio no vota motivado por ideologías rígidas ni plataformas técnicas, sino por elementos más inmediatos y personales.

Los principales factores que influyen en el voto, especialmente en países latinoamericanos y en desarrollo, como Bolivia, son:

Tabla 3: Factores determinantes del voto (según estudios del PNUD y Latinobarómetro)

Ciudad	Peso estimado (%)	Comentario
Carisma del candidato	35%	Imagen, cercanía, tono emocional del discurso
Gestión previa (alcalde/gob.)	25%	¿Qué hizo? ¿Se notó su trabajo?
Voto protesta o castigo	15%	Contra "los mismos de siempre" o el oficialismo
Identidad regional	10%	Apoyo a candidatos "de mi región"
Programa de gobierno técnico	8%	Incide poco; apenas entre votantes más informados
Influencia de redes sociales	7%	Cada vez más fuerte en jóvenes urbanos



Estos datos muestran que el boliviano común vota más con el estómago que con los datos: responde a emociones, rostros familiares, discursos simples y a la percepción inmediata de gestión.

4. ¿Unidad opositora? Historia de promesas rotas

En cada ciclo electoral, surge la misma promesa: hay que unir a la oposición. Sin embargo, esa unidad nunca llega. Ya sea por egos personales, diferencias de estilo o cálculos regionales, los intentos de construir un frente amplio han terminado en fracaso.

Tabla 4: Principales intentos fallidos de unidad opositora

Año	Iniciativa	Resultado
2005	Frente Patriótico / MNR + MIR	No prosperó, Evo Morales ganó con 54%
2014	Unidad Demócrata (Doria Medina + Costas)	Fragmentación posterior
2019	Mesa, Camacho y otros separados	Victoria del MAS anulada, luego crisis
2020	Elecciones tras Jeanine Áñez	Oposición dividida, MAS vuelve con 55%

5. ¿Qué puede cambiar en 2025?

El panorama sigue incierto. Pero algo ha cambiado: el MAS ya no es un bloque monolítico, y por primera vez desde 2005 hay una grieta abierta entre Evo Morales y Luis Arce. Eso podría dividir también el voto oficialista hacia Andrónico Rodríguez y en menor proporción a Eduardo Del Castillo.

Pero atención: una oposición dividida podría facilitar que uno de los dos masismos pase a segunda vuelta con ventaja. Por eso, la fragmentación opositora ya no solo es un problema, es una amenaza para su propio electorado.

6. Conclusión: el tiempo se acorta

Bolivia enfrenta una elección crucial. La gente está cansada del conflicto permanente, y eso no solo se le achaca al MAS. También a las oposiciones, que no han sabido proponer un proyecto común, claro, creíble y moderno.

Si las oposiciones no logran articularse, corren el riesgo de repetir los errores del pasado. Y si no entienden que el votante común busca liderazgos humanos, propuestas sencillas y seguridad, entonces ni la mejor estrategia digital los salvará.

En tiempos de desorden, el que se organiza gana. El 2025 será, más que una elección, un test de madurez política.



características del *nuevo diseño*



ANVERSO

1 BANDERAS
BOLIVIA - WIPHALA

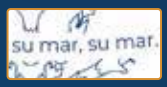


2 NOMBRE DEL DOCUMENTO EN LOS 3 IDIOMAS ORIGINARIOS
QUECHUA, AYMARA, GUARANÍ

AWTU APAYKACHANAPAQ LICENCIA
APNAQAÑATAKI CHIMPU
LICENCIA JEEVAE OMBOGUATA VAERÄ

3 CATEGORÍAS ORGANIZADAS POR COLORES

4 MICROTEXTOS EN GUILLOCHÉ
1 EXTRACTO - HIMNO AL MAR
1.Que pronto tendrá Bolivia otra vez; su mar, su mar

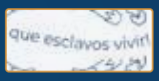


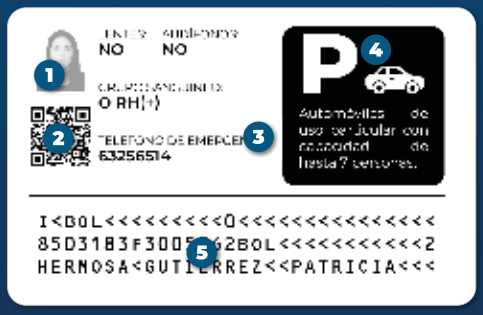
5 GUILLOCHÉ
FLORES REPRESENTATIVAS DE BOLIVIA
FLOR DE KANTUTA Y PATUJÚ



6 MICROTEXTOS EN GUILLOCHÉ
3 EXTRACTOS - HIMNO NACIONAL

1.Es la Patria feliz donde el hombre goza el bien de la dicha y la paz.
2.Morir antes que ver humillado de la Patria el augusto pendón.
3.¡Morir antes que esclavos vivir!





REVERSO

1 FOTOGRAFÍA FANTASMA



2 CÓDIGO QR

3 TELÉFONO DE EMERGENCIA

TELÉFONO DE EMERGENCIA:
63256514

4 CLASIFICACIÓN POR CATEGORÍA DE CONDUCCIÓN

ESPECIFÍCA EL TIPO DE VEHÍCULO QUE EL TITULAR ESTÁ AUTORIZADO A CONDUCIR, ASÍ COMO LA CAPACIDAD MÁXIMA DE PASAJEROS PERMITIDA.



5 CÓDIGO MRZ

I<BOL<<<<<<<<<<0<<<<<<<<<<<<<<<
8503183F3005062BOL<<<<<<<<<<<2
HERMOSA<GUTIERREZ<<PATRICIA<<<

Creó junto a su esposa la firma Leather Land

SANDRO PACHECO: SI PERSEVERAMOS COMO LOS

“Con la visión de hacer una empresa totalmente formal al nivel de cualquier otra empresa internacional”

Tras un productivo periodo de bonanza, la fábrica de materiales en cuero Leather Land, dirigido por los esposos Sandro Pacheco y Elizabeth Pèrez, tuvo un declive que la llevó al borde del cierre. Sin embargo más pudo el tesón para salir del mal momento y volver a agitar las aguas aprovechando la digitalización y un mejor marketing para llegar a mas mercados y clientes que aprecian los productos fabricados en cuero de primera calidad. Buena experiencia de una pareja que une esfuerzos para salir adelante.

¿Cómo empezaron?

Sandro explicó que cuando realizó un viaje a Europa ofreciendo sus producto, se hicieron acreedores de un pedido muy grande para la Guardia Civil Española, “ahí fue nuestro despegue y eso sucedió el año marzo del 2001 más o menos”. Posteriormente junto a su esposa Elizabeth Pérez, hicieron la maestría en administración de empresas, “con la visión de hacer una empresa totalmente formal al nivel de cualquier otra empresa internacional”. Además que con esa visión obtuvieron y fueron la primera empresa con el certificado ISO 9000, otorgado por el IBNORCA a la garantía de la calidad.

El primer pedido

¿Qué exportaban a España.? Aprovechando la calidad del cuero boliviano fabricaban bandoleras, cartucheras, portacargadores que son accesorios de cuero para el uniforme de la Guardia Civil Española”. Contentos expresa que gracias a eso y su experiencia de dos décadas: “hemos tenido el orgullo de recibir múltiples premios de la Gobernación de Cochabamba, de la Cámara de Exportadores y reconocimientos a nuestra labor de 23 años como exportadores de manufacturas de cuero”.

El cierre y reapertura de la tienda

“Hemos sido durante muchos años la mayor empresa exportadora de manufacturas de cuero de Bolivia hacia Europa. Después ya nos consolidamos a nivel nacional abriendo una tienda grande en Cochabamba”.

No todo es viento en popa: “tras la pandemia que nos golpeó a todos entonces tuvimos que cerrar la tienda y paralelamente empezamos a exportar a Inglaterra y a la China, específicamente a Londres y Shanghái, respectivamente”.

Debido a la guerra entre Rusia y Ucrania en 2022, dejaron de exportar temporalmente pero volvieron a apostar por el mercado nacional: “Y bueno, por los sucesos mundiales que también nos afectaron nuestro cliente cerró sus puertas y desde noviembre del 2024 es que nuevamente estamos abriéndo espacios en Cochabamba y a nivel nacional, justamente porque ya exportar se nos ha complicado mucho, pero no perdemos la esperanza de volver a retomar nuestra actividad exportadora, porque significa generar empleos y divisas”.

Sin embargo, frente a las complicaciones de exportar, han abierto su empresa en EEUU: “este 2005 hemos creado nuestra empresa, nuestra sucursal en los Estados Unidos, se llama Leatherland USA, y hemos mandado nuestra primera exportación”.



AGRICULTORES, SIEMPRE HABRÁN BUENOS FRUTOS

“Muy importante es diversificar los mercados sin depender de pocos clientes”



Con la trayectoria de 20 años dirigiendo una empresa Sandro Pacheco comparte un dato importante para las empresas que en algún momento tomarán el camino de la exportación “tomando en cuenta nuestra experiencia, es importante diversificar los mercados. No descuidarse del mercado natural, que es el mercado donde uno radica. También tener varios clientes: “no depender de un solo cliente, que por un lado es muy bueno, pero tiene un riesgo intrínseco”.

Leather Land es producto de esfuerzo y el talento para trabajar productos en cuero. Sin embargo existen otros aspecto cruciales para los emprendedores, según indica: “jamás dejar de perseverar, el empresario debe ser por naturaleza optimista, por más nubes grises que se ciernen en el horizonte, igual hay que seguir trabajando. Nosotros, eso es lo que hemos hecho, seguir luchando, luchar y luchar y luchar. No conocemos otra forma de trabajo y jamás tirar la toalla, ser optimistas, como es un agricultor. Por más difícil que sea la vida, el agricultor siempre siembra porque sabe que en un momento dado habrán frutos”.

> Tomando en cuenta nuestra experiencia, es importante diversificar los mercados

La digitalización de las empresas y el éxito a nivel nacional

Cuando estuvieron a punto de cerrar la empresa, sobre todo por el cierre de las tiendas en otros países, encontraron nuevamente el apoyo de los bolivianos: “agradecer al pueblo boliviano tan noble que de verdad nos ha apoyado de una manera increíble para revertir una situación de estar al punto de cerrar la empresa, a mantenernos a flote en este momento”.

También la digitalización de la empresa les permitió encontrar nuevas oportunidades: “Hemos hecho nuestro primer outlet (venta abierta) en Cochabamba, gracias a una alianza estratégica que hicimos con El Optimizador, que es un personaje digno de reconocer la tarea que tiene de digitalizar el marketing de las empresa. Me refiero que nos ha permitido incursionar en el mercado, en el mundo digital”.

Cuenta que este acuerdo les permitió volver a crecer, y generar nuevas oportunidades en La Paz, Santa Cruz y otros departamentos: “el resultado sinceramente espectacular. La nobleza del pueblo boliviano ha permitido que no cerremos porque estuvimos ya a punto de cerrar y el outlet en Cochabamba ha sido un éxito total”.



TELF.: 70711009

LLÁMAME FRANCISCO: FILM DE NETFLIX EN EL DURO CONTEXTO DE LA DICTADURA ARGENTINA

Dr. Miguel Brevetta Rodríguez

A cabo de ver en la señal de Neflix "Llámame Francisco" (en italiano: Chiamatemi Francesco - Il Papa della gente), se trata de una película biográfica italiana de 2015 sobre los años previos al Papa Francisco.

La vocación sacerdotal, sobre todos los enigmas de la vida, se muestra evidente en los años jóvenes por donde transitó Jorge Mario Bergoglio, quien, a pesar de las tantas peripecias vividas en los duros años de la dictadura argentina, supo sobrellevar el peso de tantas injusticias.

E s a profunda militancia cristiana, asociada a la enseñanza de los santos evangelios, sin duda fortalecieron su espíritu, ante el clamor de los más necesitados que acudían en su búsqueda para poder mitigar tanta miseria junta en los barrios periféricos porteños de entonces.

Se mostró una persecución feroz en contra de una juventud que exigía cambios urgentes, procurando arremeter frente a la miseria imperante, pero la violencia de la sinrazón fue quien arremetió en contra de ellos, que luchaban a cara descubierta por sus ideales, frente a un imperio fuertemente armado conformado para desintegrar voluntades desde la tortura hasta la muerte.

Vi un sacerdote sencillo y austero ingresar a las villas miserias, descubriendo azorado las tristes imágenes que entrega la miseria, desde el hambre, la enfermedad y el desconsuelo solamente desentrañado desde la caridad cristiana.

Vi un cura llorando de rodillas cuando recibió la noticia de lo sucedido en La Rioja, cuando los sacerdotes eran asesinados o desaparecidos, entre ellos Carlos de Dios Murias y Gabriel Longueville, muertos en Chamical el 18 de julio de 1976, y días después el Monseñor Enrique Angelelli: llamado el "Obispo de los pobres", asesinado el 4 de agosto del mismo año, en el mismo paraje donde se informó que se trató de un "accidente".

No le fue fácil al cura jesuita aceptar el cargo que le ofreció en persona monseñor Antonio Quarracino, quien le exhibió una carta del Papa Juan Pablo II, que lo nombraba Obispo titular de Auca y Auxiliar de Buenos Aires el 20 de mayo de 1992. No se trató de una distinción por su labor, fue una orden del Papa que no podía dejar de cumplir.

FILM QUE TOCA EL ALMA

"Llámame Francisco" es una producción italiana-argentina que desborda en excelentes actuaciones, a partir de un casting de actores cuidadosamente realizado.

Rodrigo La Serna hace sentir a los espectadores lo que es el dolor crudo de la represiòn de una salvaje dictadura militar.

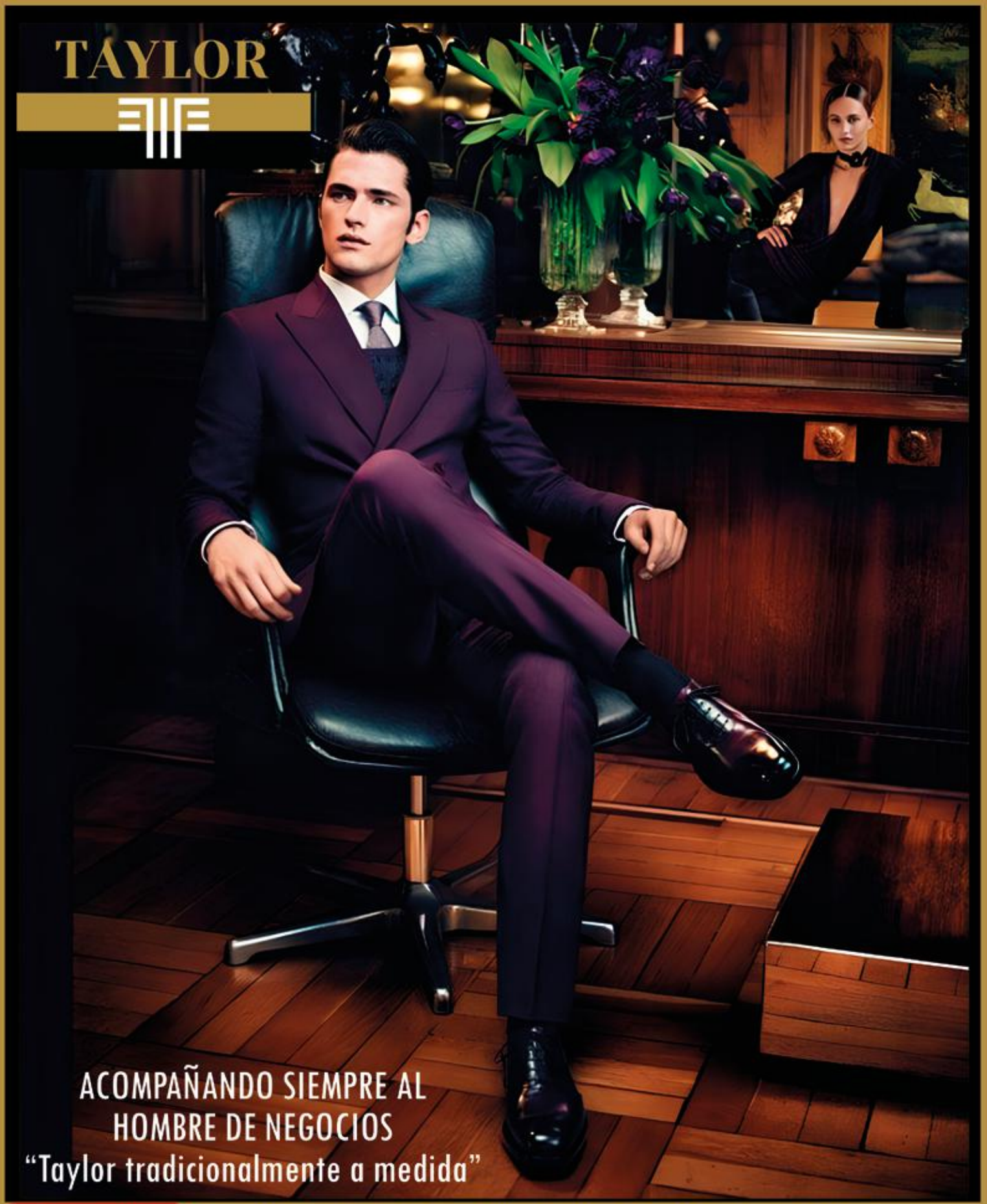
La escena en la que se entera del asesinato de un sacerdote con el que trabaja, lo quiebra a él y para los espectadores resulta muy complicado no sentir el dolor en la propia piel.



Un cura que lloraba en silencio ante atropellos de militares argentinos

Jorge Mario Bergoglio anduvo por Alemania antes de ser destinado en Córdoba, como padre provincial de la Compañía de Jesús en la Argentina. Durante seis años tuvo a su cargo la Universidad Católica de Córdoba (UCC), lugar en donde pudo ocultar y proteger a jóvenes que pregonaban ideales que la dictadura repudiaba y que repelió con la fiereza de las armas, sin disimular detenciones arbitrarias, condenas sin juicio previo y asesinatos oprobiosos, como arrojar personas vivas y maniatadas desde los aviones, hacia una muerte segura en los mares argentinos.

Lo que sigue es historia reciente y conocida, el cura villero estaba destinado a seguir un nuevo camino. Recuerdo cuando exactamente el 13 de marzo de 2013, el cónclave que se celebró tras la renuncia de Benedicto XVI lo eligió como el primer Papa jesuita y el primero proveniente del hemisferio sur.



sucursales

TRAJES DE GALA - TRAJES DE BODA - TRAJES EJECUTIVOS

+591 70687744 (CENTRO) Calle: Yanacocha, Edificio Arco Iris

+591 70652274 (SOPOCACHI) Avenida 6 de agosto, Edificio Florida

AVANCES Y NECESIDADES EN EL USO



El auto eléctrico se ha convertido en una opción accesible y eficiente. Una vez que las personas prueban esta tecnología, no quieren volver a la gasolina

La movilidad eléctrica se consolida en Bolivia como una alternativa viable frente a los vehículos de combustión. Sin embargo, todavía existe falta de incentivos económicos, de infraestructura y otros que impulsen esta transición energética hacia el uso de energías limpias para el Medio Ambiente.

La movilidad eléctrica en América Latina ha experimentado un crecimiento significativo. Actualmente operan más de 6 mil buses eléctricos en diversos países latinoamericanos.

China, como padre de la movilidad eléctrica, lidera esta clasificación con más de 7 millones de vehículos en circulación y un incremento de más de 3 millones en el último año.

En una entrevista en el programa Piedra, Papel y Tinta de La Razón Erick Saavedra, Gerente General de Supercars, reveló cómo la electrificación del transporte ha crecido exponencialmente en los últimos años.

Crecimiento del mercado: cifras que impresionan

Hace cinco años, Bolivia contaba con solo 30 autos eléctricos en circulación.

En 2023, la cifra superó las mil unidades importadas.

Se espera que, con el aumento del precio del combustible, esta tendencia siga en ascenso.

"El auto eléctrico se ha convertido en una opción accesible y eficiente. Una vez que las personas prueban esta tecnología, no quieren volver a la gasolina", afirmó Saavedra.

AiQar: la apuesta de Supercars por la electromovilidad

Supercars representa en Bolivia la marca AiQar, una división de Chery especializada en vehículos eléctricos. Los modelos que comercializan destacan por:

Bajo costo operativo. Cargar un auto eléctrico cuesta alrededor de 12 bolivianos, permitiendo recorrer hasta 170 kilómetros.

Eficiencia en altura. En La Paz, los vehículos optimizan su consumo gracias a la regeneración de energía en bajadas.

Autonomía ideal. Dependiendo del uso, un auto puede requerir carga solo una vez por semana.

DE VEHÍCULOS ELÉCTRICOS EN BOLIVIA

Infraestructura y desafíos de la electromovilidad

El crecimiento de la electromovilidad enfrenta retos, especialmente en términos de infraestructura. En algunas zonas, la antigüedad del sistema eléctrico complica la instalación de puntos de carga. Sin embargo, los autos eléctricos pueden cargarse en casa con tomas convencionales, resolviendo en gran medida esta problemática.



Incentivos gubernamentales y acceso a créditos

El gobierno boliviano ha implementado medidas que facilitan la adquisición de vehículos eléctricos, como la exoneración de impuestos a la importación de autos eléctricos, créditos sostenibles con tasas de interés entre 5% y 6% y plazos de hasta 10 años.



El futuro de los autos eléctricos en Bolivia

Según Saavedra, la tecnología de baterías avanza rápidamente. En los próximos años, se espera que los autos eléctricos logren autonomías de hasta mil kilómetros por carga, lo que impulsará la electrificación del transporte.

La transición hacia la electromovilidad en Bolivia ya está en marcha. Con un mercado en crecimiento, costos operativos bajos y un impacto positivo en el medioambiente, los autos eléctricos se perfilan como el futuro del transporte en el país.






rtp
FUEGO CRUZADO
Lunes a viernes
20:30


TALLERES GRÁFICOS
KIPUS
EXPERTOS EN
ARTES GRÁFICAS
Eficiencia, presición y calidad
LIBROS - REVISTAS - CATÁLOGOS
BOLETINES - CARTILLAS - Y MÁS
¡CONTÁCTANOS!
71736151 - 61675573
HAMIRAYA Nº 122 CASI HEROÍNAS
(4)4582716 - 4731074
imprenta@editorialkipus.com
COCHABAMBA - BOLIVIA



PANDO, EL TESORO AMAZÓNICO QUE BOLIVIA DEBE DESCUBRIR

Ubicado en el extremo norte de Bolivia, el departamento de Pando es un destino poco explorado que resguarda una riqueza natural y cultural inigualable. Su selva amazónica, ríos caudalosos y reservas de biodiversidad lo convierten en un paraíso para los amantes del ecoturismo y la aventura. A continuación, exploramos sus principales atractivos turísticos.

RESERVA NACIONAL DE VIDA SILVESTRE AMAZÓNICA MANURIPI: SANTUARIO DE LA NATURALEZA

La Reserva Manuripi es una de las joyas ecológicas de Bolivia. Con una extensión de más de 7.400 km², alberga una diversidad impresionante de flora y fauna. Aquí, los visitantes pueden observar jaguares, pumas, capibaras y una gran variedad de aves exóticas. Además, los ríos Manuripi y Madre de Dios ofrecen la posibilidad de realizar paseos en bote, pesca deportiva y fotografía de naturaleza.

LAGO BAY: UN ESPEJO NATURAL EN LA SELVA

Situado dentro de la Reserva Manuripi, el Lago Bay es un cuerpo de agua dulce rodeado de densa vegetación. Su belleza escénica y tranquilidad lo convierten en un lugar ideal para la observación de aves, excursiones en kayak y la contemplación del entorno amazónico. Es un sitio perfecto para los viajeros que buscan desconectarse del bullicio urbano y sumergirse en la naturaleza.

BOSQUE DE PORVENIR: CONSERVACIÓN Y DESARROLLO SOSTENIBLE

A solo 33 km de Cobija, la capital de Pando, se encuentra el Bosque de Porvenir, un área de manejo integrado que equilibra la preservación ambiental con el uso sostenible de recursos. Esta región es conocida por la recolección de frutos amazónicos como la castaña y el asaí. Además, el río Tahuamanu atraviesa la zona, ofreciendo un entorno propicio para la navegación y el avistamiento de fauna silvestre.

FORTALEZA VICTORIA: UN ENIGMA ARQUEOLÓGICO

Para los interesados en la historia pre-





colombina, la Fortaleza Victoria representa un destino imperdible. Ubicada en el municipio de Puerto Gonzalo Moreno, esta estructura de piedra data de entre los siglos XIII y XVI y su origen sigue siendo un misterio. Se cree que pudo haber sido una fortificación estratégica o un centro ceremonial de una cultura ancestral. Las excavaciones han revelado cerámicas y restos arquitectónicos que despiertan el interés de arqueólogos e historiadores.



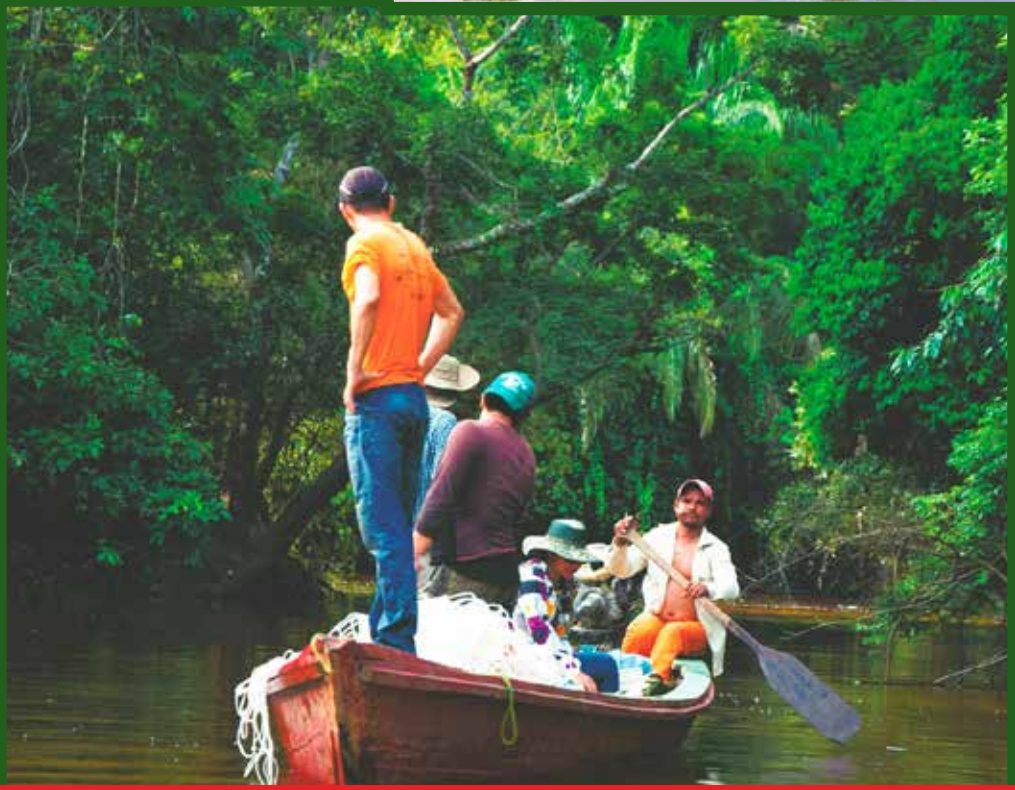
LAGUNA MURILLO: BELLEZA Y SERENIDAD AMAZÓNICA

Formada por un antiguo meandro del río Madre de Dios, la Laguna Murillo es un refugio natural para diversas especies acuáticas y aves migratorias. Con una extensión de más de 7 km², ofrece un escenario ideal para el ecoturismo, el avistamiento de fauna y actividades recreativas. Sus aguas tranquilas reflejan el esplendor del bosque tropical, creando postales inolvidables para los visitantes.



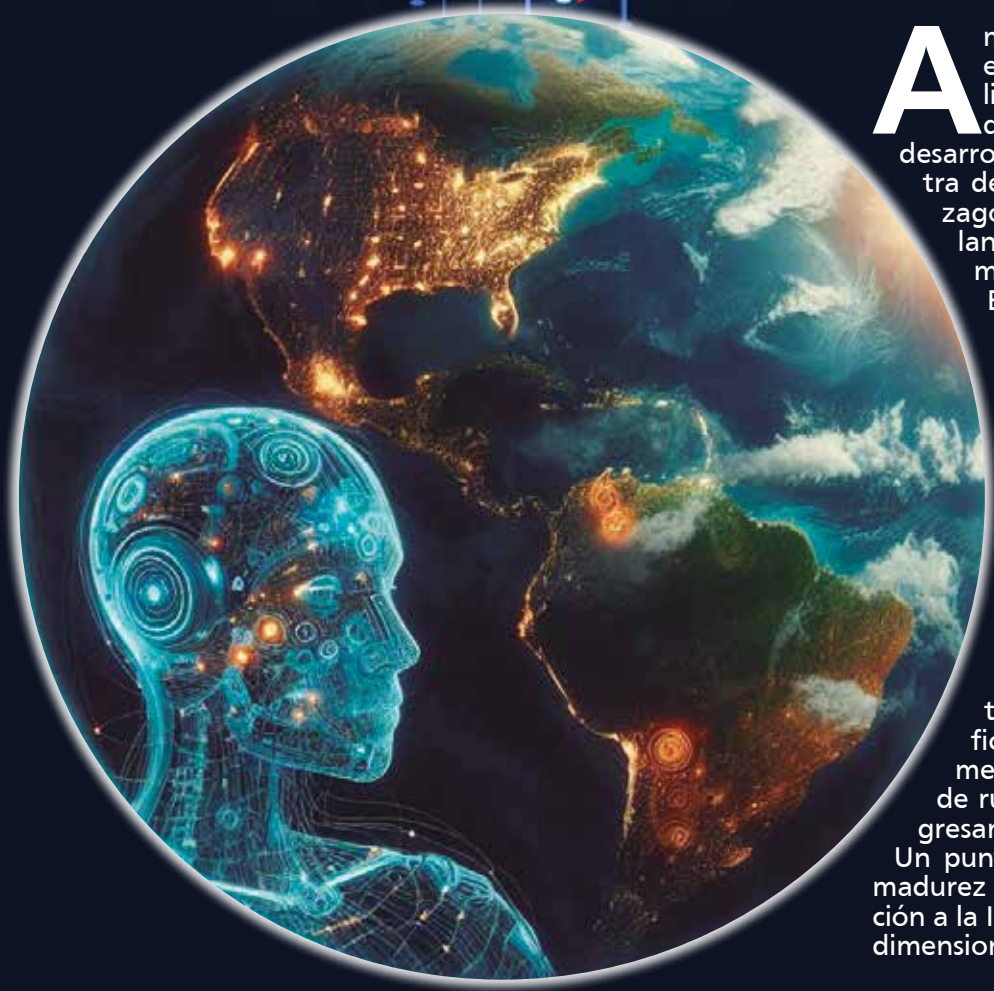
UN DESTINO POR DESCUBRIR

Pando, con su exuberante selva, sus ríos místicos y su historia enigmática, es un destino que espera ser explorado. Sus paisajes intactos y la calidez de su gente lo convierten en una opción ideal para quienes buscan una experiencia auténtica en el corazón de la Amazonía boliviana. Con un turismo responsable y sostenible, esta región tiene el potencial de convertirse en un referente del ecoturismo en Sudamérica.





LATINOAMÉRICA, CON PREOCUPANTES REZAGOS



América Latina y el Caribe atraviesa una encrucijada en pleno auge de la Inteligencia Artificial (IA) a escala global, donde a pesar de su potencial para el desarrollo de esta tecnología, también muestra desigualdad y desafíos para salir del rezago que mantiene con respecto a los adelantos que ostentan otras regiones del mundo.

En el informe sobre el Índice Latinoamericano de Inteligencia Artificial (ILIA), realizado por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal) y el Centro Nacional de Inteligencia Artificial (Cenia) de Chile, para evaluar la situación de 19 países de la región, se evidencia que el innovador escenario tecnológico está en un punto de inflexión.

El análisis, que establece tres dimensiones clave, "Factores Habilitantes; Investigación, Desarrollo y Adopción; y Gobernanza", revela datos cuantitativos y cualitativos que permiten identificar logros, brechas y oportunidades de mejora, sobre cómo avanzan y qué hojas de ruta podrían tomar los países para progresar en torno a la IA.

Un punto clave es el indicador del grado de madurez de los países en su proceso de adaptación a la IA, que se basa en la conjugación de las dimensiones mencionadas. Así, el llamado "Por-

Latinoamérica está atrasada y Bolivia aparece entre los últimos

Aunque el desempeño de los tres países calificados en el informe como pioneros se puede calificar como robusto, en su generalidad la región muestra altibajos y rezago en la adaptación y uso de la IA.

En infraestructura, por ejemplo, la región tiene un desarrollo ILIA de 43,12 puntos; mientras que en la preparación de talento humano apenas llega a 39,71.

En conectividad, la región muestra un promedio de 57,12; mientras que la cobertura de redes móviles alcanza 92,96 con una velocidad promedio de descarga de 36,42. Las suscripciones activas de banda ancha móvil están en 65,21 y las de banda ancha fija en 71,72.

Con respecto a la población que usa internet, la región tiene un promedio de 75,79, con una proporción de hogares con acceso a la red de 61,01. En el caso de hogares con computadoras tiene 29,25 puntos, mientras que el acceso a teléfono inteligente es de 32,68.

En la implementación de redes 5G, que mejoran la velocidad de descarga de datos, soporta mayor densidad de dispositivos conectados y permite el funcionamiento de aplicaciones avanzadas como realidad aumentada, virtual, entre otras, la región apenas llega a 9,34 puntos. En ese aspecto, Chile es el único país que despunta con una valoración de 100, mientras que el que más se le acerca es México con un promedio de 32,94.

Otro aspecto es el de servidores seguros para el ciberespacio, un renglón en el que la región apenas llega a 10,24 puntos y en el que Chile también resalta como el único con 100.

Sector privado y público

Sobre el desarrollo de empresas privadas dedicadas a la IA, el estudio indica que la región se mantiene "incipiente" y presenta "una notable concentración en unos pocos países".

"Con un puntaje regional de 18,21, la mayoría de los países están rezagados en la creación y desarrollo de este tipo de empresas, lo cual es congruente con el volumen de inversión privada en IA". Además, hay solo dos naciones en este renglón: Chile con 100 puntos y Uruguay con 52,84.

Así, la región presenta "un retraso estructural en la capacidad de fomentar la innovación y el empren-

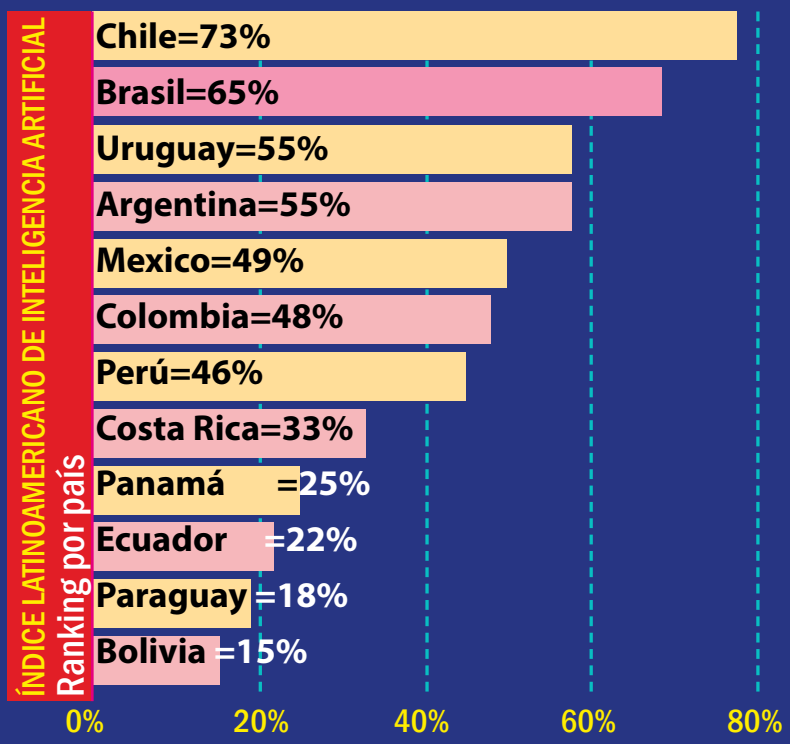
EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

centaje total ILIA" los clasifica en tres categorías: Pioneros, Adoptantes y Exploradores, calificativos que se otorgan por la cantidad de puntos conseguidos entre 0 y 100.
En este indicador, los únicos países que aparecen como "Pioneros" son Chile, con 73,07 puntos; Brasil (69,30) y Uruguay (64,98). Según el informe, estas naciones "destacan por sus esfuerzos en varias áreas clave: infraestructura tecnológica, desarrollo de talento especializado, productividad científica y capacidad de innovación".
Estos países han avanzado en la implementación de tecnologías basadas en la IA y orientan sus estrategias hacia "la consolidación y expansión" de esa herramienta en todos los sectores de su economía y sociedad. "El esfuerzo de los pioneros está dirigido a llevar sus capacidades al siguiente nivel, estableciendo nuevos estándares y modelos para la adopción de IA".

Adoptantes y exploradores

En la lista de países "Adoptantes", calificados como aquellos "que han comenzado a integrar la IA en diversos sectores de su economía y sociedad, pero que aún no alcanzan una posición de liderazgo", están ocho: Argentina (55,77), Colombia (52,64), México (51,40), República Dominicana (46,85), Perú (45,52), Costa Rica (43,63), Panamá (37,48) y Ecuador (34,59).
El estudio indica que estos países utilizan la IA "en los sectores productivos, servicios y administraciones públicas, pero de manera incipiente". Sin embargo, en el ámbito de la investigación, "han logrado avances significativos", aunque todavía no al nivel de los pioneros.
En lo que respecta a políticas de fomento, los ocho adoptantes desarrollan estrategias y muestran "disposición para invertir y colaborar con otros Estados para fortalecer sus capacidades".
Mientras que en la categoría de "Exploradores" se encuentran los ocho países restantes: Jamaica (32,38), Venezuela (31,52), Paraguay (31,05), Cuba (27,96), Bolivia (26,00), Guatemala (25,90), El Salvador (25,74) y Honduras (23,73).
El análisis señala que estas naciones desarrollan "capacidades básicas" y usan la IA de forma limitada. Además, "carecen de una comunidad de investigación consolidada". Sin embargo, son países que comienzan "a impulsar políticas públicas preliminares" para fomentar su uso y dan "sus primeros pasos hacia la integración de la IA".





dimiento tecnológico en el sector comercial y el industrial". Por ello, necesita "fortalecer los entornos que favorezcan la creación de empresas de IA", para impulsar "el crecimiento económico y la competitividad en el ámbito tecnológico".
El estudio también aborda la escasa presencia de "empresas unicornios" en la región, que aún "es extremadamente limitada". La poca presencia de estas compañías, que son las que alcanzan una valoración de 1.000 millones de dólares sin tener presencia en la bolsa, "demuestra una falta de ecosistemas empresariales maduros en la mayoría de los países".
Solo Brasil y México, con 100 y 82,52 puntos respectivamente, pueden ser calificados como participantes de este ecosistema empresarial, que para la región apenas llega a 10,45. En cuanto a la generación de empresas emergentes, conocidas como 'startups', Chile comanda con 100 puntos y luego Uruguay con 52,84.
En el sector público, Brasil lidera con 100 puntos, sigue Chile con 92,37 puntos y México con 91,98, aunque este último presenta "desafíos en materia de gobernanza", es decir, la implementación de legislaciones adaptadas a la IA.

TOBOROCHI, EL DESLUMBRANTE ÁRBOL QUE

Este árbol tan peculiar se llama Toborochi y es nativo de las selvas tropicales y subtropicales de Sudamérica

En otoño, y con más fuerza entre abril y junio, se observa la "nieve" de flores de Toborochi, es decir, que a diferencia de otros árboles y plantas que florecen en primavera y se deshojan en otoño. Los árboles de Toborochi, si bien pierden también sus hojas, se llenan de flores rosadas, lilas y blancas, de acuerdo al tipo de especie, que es Ceiba Speciosa, de la familia Malvaceae. Sus copas llegan a tener un diámetro de entre 10 a 12 metros.

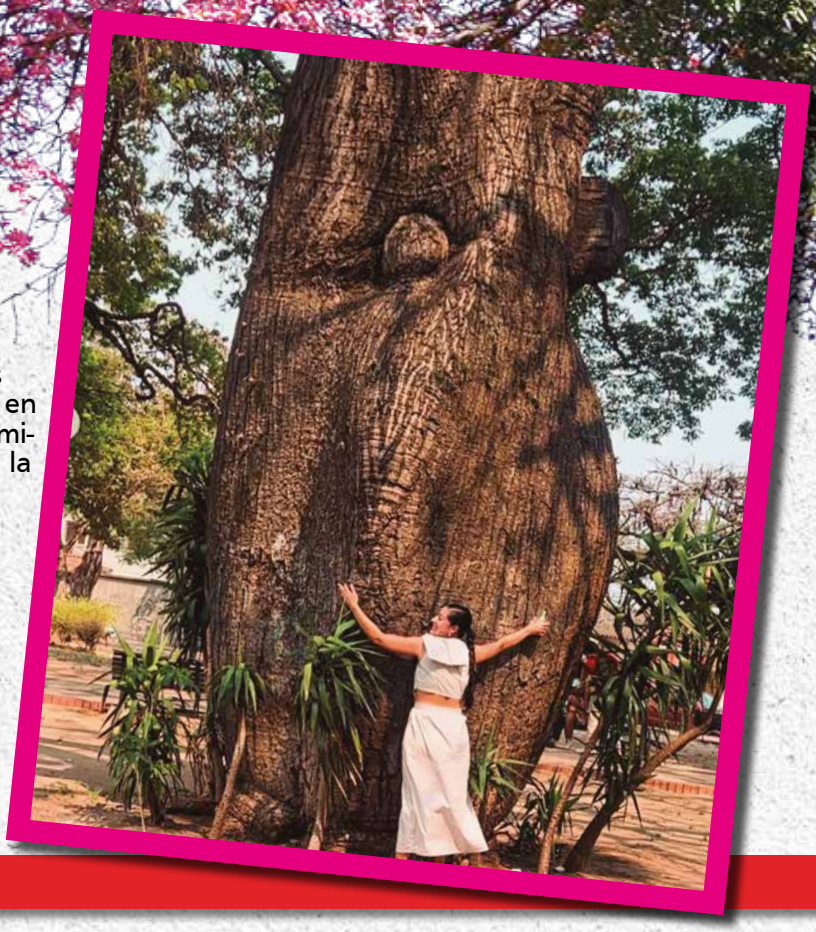
Este árbol tan peculiar es nativo de las selvas tropicales y subtropicales de sudamérica. También recibe otros nombres como palo borracho, árbol botella o incluso árbol de la lana.

El árbol de toborochi está distribuido por el este de Bolivia, el noreste de Argentina, norte de Paraguay, sur de Uruguay y sur de Brasil. En Bolivia, el toborochi es un árbol emblemático de la región de Santa Cruz.

La magia del suceso

Los habitantes de Santa Cruz sienten una gran admiración y orgullo, mientras que los turistas y migrantes se sorprenden al ver, cuando llega el frío, a veces intenso y acompañado de días nublados, cómo los árboles, especialmente el árbol botella, se visten de rosa y, en algunos casos, de blanco. Sus flores caen sobre las aceras, creando un efecto similar a la nieve o la mixtura, como un regalo de la naturaleza.

Estos árboles se encuentran en plazas, avenidas y calles de la ciudad. Se dice que el más antiguo se encuentra en la Plaza del Cementerio, con más de 100 años de historia. Entre el 4to y 5to anillo de la ciudad, es común ver una gran cantidad de ellos, lo que sorprende a quienes pasean en bus o caminan por la zona.



FLORECE EN OTOÑO Y ADORNA SANTA CRUZ

Leyenda del Toborochi

El toborochi, árbol emblemático de Santa Cruz de la Sierra, no solo adorna plazas y avenidas con sus flores rosadas, sino que también guarda una hermosa leyenda de la cultura guaraní. Cuenta la leyenda que la princesa Araverá, esposa del dios Colibrí, huía de espíritus malignos mientras estaba embarazada. Para proteger a su hijo, encontró refugio dentro de un árbol toborochi, donde dio a luz. Desde entonces, se dice que su espíritu habita en el tronco espinoso y protector de este árbol.

Cada año, cuando el toborochi florece, se cree que es el momento en que Araverá revive su historia de amor con el colibrí, apareciendo en forma de flor para reencontrarse con él. Por eso, este árbol no solo es símbolo de belleza y protección, sino también de amor y valentía. El toborochi, por su tronco hinchado, representa el refugio, la vida y la conexión espiritual con la naturaleza y la cultura guaraní.



Nueva especie de Toborochi

Los investigadores Heinz, Angulo y Catari, durante años han analizado un árbol que se distribuye al sur de Santa Cruz, con características diferentes a los Toborochis de la región, y luego de la colecta de muchas hojas y las consultas con otros especialistas, determinaron que se trataba de una nueva especie de Toborochi, la que denominaron como Ceiba Guaraní.



Luces de América
Comunicación

Producción Audiovisual



Documentales

Spots

Filmación de

Ferias

Seminarios

Eventos Sociales

Producción de:

Elaboración de revistas
Elaboración de separatas
Diseño de artes de Prensa

Abdón Saavedra y Belisario Salinas
Condominio La Glorieta
Bloque A , Depto. 402-A
Telf: 2414239 - 72004936
grovercar@yahoo.es

POPULAR 900 A.M.

RadioGente

FUTBOL DE PRIMERA
TODAS LAS CANCHAS, TODOS LOS GOLES



RELATORES EN FÚTBOL DE PRIMERA

RADIO DEL PLATA 106.0 FM

RADIO GENTE 88.9 FM

RADIO POPULAR 900 AM

CAPIBARAS o CAPIGUARAS: LOS CARISMÁTICOS



En el vasto y diverso paisaje sudamericano, habita una criatura que ha logrado conquistar corazones en todo el mundo

Elisa Mena

Desde los humedales de Sudamérica hasta los jardines de barrios privados, los capibaras, o capiguaras, han conquistado tanto la naturaleza como la cultura popular. Más que simples roedores gigantes, son clave en los ecosistemas acuáticos y en el equilibrio de la biodiversidad. Sin embargo, su expansión, impulsada por el cambio ambiental y la actividad humana ha generado nuevas dinámicas de convivencia y desafíos de conservación. ¿Qué sabemos realmente sobre estos fascinantes animales?

El roedor también se encuentra en departamentos de Bolivia como La Paz, Beni, y Santa Cruz.

En el vasto y diverso paisaje sudamericano habita una criatura que ha logrado conquistar corazones en todo el mundo: el capibara (Hydrochoerus hydrochaeris), también conocido como carpincho o chigüiro. Este roedor, el más grande del planeta, ha trascendido su rol en los ecosistemas para convertirse en un fenómeno cultural, especialmente en redes sociales, donde su naturaleza tranquila y su capacidad de convivir con otras especies lo han hecho viral.



Aunque su presencia se extiende por la mayor parte de Sudamérica, desde Panamá hasta Argentina, Chile se mantiene como la única excepción en el continente. Su fama no solo se debe a su apariencia amigable, sino también a su comportamiento social único y su estrecha relación con el agua, elementos que lo hacen destacar en el reino animal.

ROEDORES GIGANTES AMANTES DEL AGUA

ES EL ROEDOR MAS GRANDE DEL PLANETA



Pertenecientes a la familia de los cávidos, los capibaras (Hydrochoerus) comparten parentesco con otros roedores conocidos, como los conejillos de indias y las pacas.

El género Hydrochoerus incluye dos especies vivientes: Hydrochoerus hydrochaeris y Hydrochoerus isthmius.

La primera es la especie más grande y ampliamente distribuida, puede llegar a pesar hasta 65 kg.

Ambas especies comparten características similares, aunque difieren en tamaño y distribución geográfica. Según Adelmar Funk, director del Complejo Ecológico de América, estas diferencias no afectan su comportamiento: "básicamente, el comportamiento es el mismo, los hábitats a los que concurren son los mismos. Serían como dos razas de carpincho(capiguara)". Aunque según expertos, se considera que sobre la última especie aún hay aspectos desconocidos sobre su ecología y comportamiento.

El cuerpo del capibara está perfectamente diseñado para la vida acuática. Sus patas palmeadas, similares a las de las ranas, le permiten nadar con rapidez, mientras que la disposición de sus ojos, orejas y fosas nasales en la parte superior de la cabeza facilita que permanezcan sumergidos casi por completo, dejando solo estas partes expuestas para vigilar su entorno. Su pelaje es denso y resistente al agua, ayudándoles a mantener la temperatura corporal en ambientes húmedos.

Además, sus incisivos crecen continuamente a lo largo de su vida, adaptándose al desgaste constante que su dieta de hierbas y plantas acuáticas produce. Esta característica, típica de los roedores, les permite mantener siempre afilados sus dientes, lo que es fundamental tanto para alimentarse como para defenderse en caso de ser necesario.

Bolivia es el hogar de las serpientes y roedores más grandes del mundo. La capibara es la especie más grande de roedores encontrados en todo el mundo, pero muy lindo e inofensivo. Parece ser caprichoso y bastante selectivo acerca de los alimentos: siendo un herbívoro, comerá algunas plantas, pero descuidará otras. Sin embargo, tiende a la fruta de lujo. Este gran roedor peludo es notoriamente desordenado y generalmente se puede ver con sus extremidades y nariz cubiertas de barro, si no todo su cuerpo. Uno podría encontrar algunas aguas cercanas durante la estación seca de mayo a octubre. Una de las mayores áreas de distribución se encuentra en el Departamento de Beni, a saber, dentro de las llanuras de la sabana de los ríos Mamore y Beni.

INNOVAPLAST: INNOVACIÓN BOLIVIANA

Industria Ecológica de Plástico

El proceso de Innovaplast comienza con la recolección de residuos plásticos, principalmente bolsas de polietileno de alta y baja densidad



En el corazón de El Alto, Bolivia, surge Innovaplast, una empresa que ha logrado convertir la contaminación plástica en una oportunidad para el desarrollo sostenible. Fundada en 2014 por la ingeniera industrial Cecilia Jáuregui, Innovaplast se ha consolidado como un referente en la economía circular, reciclando más de 200 toneladas de plástico al año y generando un triple impacto: ambiental, social y económico.

DE LA BASURA A PRODUCTOS ECOAMIGABLES

El proceso de Innovaplast comienza con la recolección de residuos plásticos, principalmente bolsas de polietileno de alta y baja densidad (PEAD y PEBD), que son recolectadas por asociaciones de mujeres

COMPROMISO CON LA COMUNIDAD Y EL MEDIO AMBIENTE

Además de su actividad industrial, Innovaplast promueve la educación ambiental a través de programas educativos y charlas, fomentando el cuidado del medio ambiente, especialmente entre jóvenes y niños.

En mayo de 2024, en colaboración con la alcaldía de Guaqui y diversas organizaciones, Innovaplast organizó una jornada de limpieza comunitaria bajo el lema "Unidos por Guaqui", en la que más de 100 personas recolectaron cerca de 500 kilos de material reciclable y basura en un recorrido de 5 kilómetros.

PROYECCIONES Y FUTURO

Innovaplast ha logrado posicionarse en el mercado nacional, distribuyendo sus productos en los nueve departamentos de Bolivia a través de empresas de distribución, supermercados y tiendas. Actualmente, la empresa proyecta expandirse a mercados internacionales, habiendo recibido propuestas para exportar a tres países vecinos.

Innovaplast busca apuntalar el reciclaje y la innovación, promoviendo un futuro sostenible con productos de calidad y materia prima reciclada. Indican el compromiso de la empresa con la sostenibilidad y el progreso es una decisión muy sólida porque además plantea incorporar la creación de productos respetuosos con el entorno fomentando la generación de empleo para mujeres dedicadas al reciclaje.



QUE TRANSFORMA RESIDUOS EN SOLUCIONES SOSTENIBLES



recicladoras en ciudades como La Paz, El Alto, Oruro, Tupiza y Cochabamba. Estas mujeres, organizadas en asociaciones legalmente constituidas, desempeñan un papel crucial en la cadena de reciclaje, recolectando, clasificando y limpiando los plásticos antes de su transformación. Una vez recolectado el material, se somete a un proceso de molienda y aglutinado para obtener gránulos compactados, que sirven como materia prima para la fabricación de productos como politubos y tuberías. Posteriormente, mediante una peletizadora, se producen pellets que se utilizan en la elaboración de bolsas oxo-biodegradables. Estas bolsas, gracias a la incorporación de aditivos especiales, se degradan en un plazo de 2 a 10 años, en contraste con los 450 años que tarda una bolsa convencional.

TRIPLE IMPACTO: AMBIENTAL, SOCIAL Y ECONÓMICO

Innovaplast se define como una empresa de triple impacto:

Ambiental. Al reciclar más de 200 toneladas de plástico al año, contribuye significativamente a la reducción de la contaminación y promueve prácticas sostenibles.

Social. Trabaja en colaboración con asociaciones de mujeres recicladoras, brindándoles capacitación y empoderamiento económico, y generando empleo directo e indirecto.

Económico. Genera empleo en la planta de producción y en la cadena de distribución, beneficiando a más de un centenar de trabajadores.

Innovaplast es un ejemplo inspirador de cómo la innovación y el compromiso social pueden converger para crear soluciones sostenibles que beneficien tanto al medio ambiente como a las comunidades locales.

MARSIA TAHA, LA CHEF CONTINENTAL: "SE ESTÁ

La chef nacida en Bulgaria, de madre boliviana, fue elegida como la nueva mejor cocinera de Latinoamérica por una mayor preservación del patrimonio alimentario.

Marsia Taha Mohamed nació en Bulgaria, tiene padre palestino y madre boliviana, y quizá por ello los influjos de un paladar universal. Siempre recuerda su infancia paceña, en la que fue influida por la abuela para deleitarse con la gastronomía boliviana y, una vez metida en el rubro de la cocina, ganarse el condimento y la admiración de sus comensales, al punto de haber sido reconocida con el título de Latin America's Best Female Chef Award 2024 que, entre otras salsas, la identifican como la nueva mejor cocinera del continente. Una etiqueta para el gran festín que le fue otorgado el 26 de noviembre pasado, en Río de Janeiro (Brasil).

No son muchos los bendecidos con el don de este arte, donde la comida entre por los ojos y también alimente el alma. De hecho, hasta hace poco, el país no presentaba un gran menú con nombres de esos peritos; pero Marsia empezó a destacar, desde hace algunos años, al punto de ya haber sido nombrada como la nueva promesa de la cocina latinoamericana en el 2021 en el Latin America 50 Best Restaurants. Una actividad que empezó a sazonar desde muy pequeña. "Pasé parte de mi niñez en Bolivia, en un hogar con muchas mujeres que, a diferencia de los hogares tradicionales, se dedicaba a trabajar o a estudiar. Pero fue mi abuela quien me dejó esa enseñanza de la cultura culinaria boliviana, ella me llevó a conocer los mercados populares, el street food", dice Marsia. "Me acuerdo de esas sopas de pollo que comíamos cerca de mi casa en Villa El Carmen (La Paz), con sus papas saliendo del plato que era un poco impresionante para mí, que recién había llegado al país".



The Latin Americas Best Restaurants es un evento que contribuye a elevar el perfil de los restaurantes de América Latina, como así también a resaltar su diversidad culinaria. Estos premios son el resultado de las opiniones y experiencias de más de 250 especialistas y chefs de la industria del rubro, quienes reconocen a los mejores y los clasifican en un ranking anual.

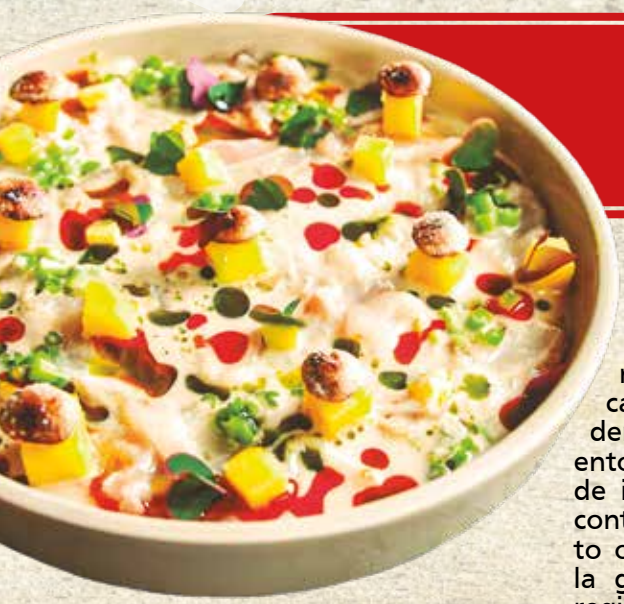
La gastronomía de Bolivia es reconocida por su gran variedad de sabores, que difieren según las zonas y las comunidades que las consumen.

En los últimos años se hizo popular en la denominada "cocina fusión" boliviana, un concepto gastronómico que hace referencia a la mezcla de prácticas y estilos culinarios de diferentes culturas, que ha generado una renovación como resultado del surgimiento de diversas iniciativas relacionadas con la soberanía alimentaria, los valores nutricionales de la comida local, sustentabilidad y conceptos gourmet. Eso que Marsia sabe sazonar muy bien.

> La fusión cultural de Marsia no sólo cambió su vida, sino también su camino para convertirse en una de las cocineras más influyentes de Latinoamérica al comprender que la gastronomía era algo más que mezclar ingredientes: también puede ser el vehículo perfecto para reflejar su identidad, su historia y sus raíces.

TOMANDO MÁS ORGULLO POR LO NUESTRO”

La comida boliviana está dando pasos en el mundo



¿INICIASTE TU CARRERA EN GRANDE JUNTO AL RESTAURANTE RECONOCIDO MUNDIALMENTE GUSTU EN 2013, CON EL QUE LLEVASTE ADELANTE EL PROYECTO SABORES SILVESTRES?

Desde un inicio, Gustu (“sabor” en quechua) ha tenido un concepto claro, que era el de utilizar productos cien por ciento bolivianos, nativos, de origen, de rescate, productos invisibilizados que de alguna manera se encuentra en los mercados, pero aun así están resguardados entre las comunidades indígenas, que son de alguna manera las que preservan las técnicas que se aplican en estos productos con sus valores agregados. La mayoría de la gente en las ciudades no conoce esta producción y no los consume, incluso podría decir que tiene miedo de comprarlos. Nosotros usamos las técnicas que hemos aprendido en nuestras vidas de cocineros y hemos empezado así, no necesariamente con técnicas prehispánicas o técnicas tradicionales, sino productos locales aplicados a otras técnicas del mundo. Y desde que empezamos con el proyecto Sabores Silvestres, fue como hemos aplicado técnicas más prehispánicas a nuestras preparaciones, porque hemos hecho investigaciones in situ. En Bolivia no hay mucho registro de cocina prehispánica, lo cual hace muy difícil el poder replicarla de alguna manera, entonces ahora, con el proyecto de investigación, podemos tener contacto no sólo con el producto o la cocina, sino también con la gente con los que podemos registrar sus historias, tradiciones y herencia familiar. Los sabores contemporáneos bolivianos son un poco más criollos, un poco más mestizos, tenemos productos que antes no existían antes de la Colonia, entonces, al tener esas dos fases, intentamos enfocarnos más en los sabores prehispánicos. Y en cuanto a la valoración de lo tradicional, yo pienso que, a lo mejor, la comida nativa estaba siendo un tanto estigmatizada. Pero ahora, siento que se está tomando mucho más orgullo por lo nuestro, el boliviano ya está mirando hacia lo boliviano y ha dejado de mirar un poco hacia afuera, lo cual es bueno porque la punta de lanza que hemos sido los cocineros, ha ayudado a concebir la idea de que nuestra comida es tan interesante como saludable. La cocina boliviana es única.



¿SE PUEDE AFIRMAR QUE LA COCINA BOLIVIANA EMPIEZA A SER RECONOCIDA MUNDIALMENTE?

No creo que sea así, pero lo que sí veo es a mucha gente del extranjero haciendo cosas interesantes por nuestra comida. Viajar a Washington (Estados Unidos) y ver negocios con salteñas, ver picanterías en Copenhagen (Dinamarca), es una manera de llevar a Bolivia al mundo. Yo creo que la comida boliviana, de a poquito, tal vez a paso lento pero firme, se está posesionando de a poco y la gente está conociendo nuestra cocina tradicional, lo cual es excelente porque es cocina sabrosísima que no tiene que envidar a un ceviche, por ejemplo, que es la insignia del Perú. Tal vez nos haga falta un plato que nos represente, lo cual sería muy peleado porque tenemos regiones tan distintas con productos muy distintos.

¿QUÉ SATISFACCIONES TE TRAJO ESTE RUBRO?

Sin duda varias, pero la principal es la de poder llevar a Bolivia fuera de sus fronteras, para de alguna manera traer al mundo a Bolivia. Creo que siempre he querido hacer eso, visibilizar lo que estamos haciendo, mostrar nuestra cultura, nuestras tradiciones por lo menos en lo que yo sé hacer, que es cocinar. Pero la más importante es el hecho de poder conocer mi país; mi trabajo me abrió las puertas para que pueda tener accesibilidad y poder entrar a comunidades que tal vez no pudiera hacerlo sola. La verdad que los viajes de mi investigación me han cambiado la vida, mi manera de pensar, me he dado cuenta de cómo es nuestro país, sumamente diverso.

"SÍNDROME DE DOMINGO POR LA TARDE":



¿POR QUÉ NOS ATERRA VOLVER A TRABAJAR LOS LUNES ?

Los síntomas del llamado "síndrome del domingo por la tarde" incluyen ansiedad, tensión muscular, pensamientos repetitivos sobre el trabajo y tristeza. Aunque no existe una solución única, puede ayudar identificar y establecer estrategias para reducir la incertidumbre o establecer una rutina relajante.

Les confieso que, tantos años después, la música de la cabecera de El arca de Noé, un programa de documentales de naturaleza que se emitía en los años ochenta en La 2, los domingos por la noche y que mi padre sintonizaba sin falta, me produce una terrible melancolía. Todavía escuchar esas notas musicales me llena de tristeza y desamparo puesto que para mí son un sinónimo del final del fin de semana. Con el tiempo, llegaron otras músicas y formas de entretenerse, obligaciones y temores, pero muchos domingos por la tarde no puedo evitar sentirme como durante aquellas lejanas noches viendo documentales de naturaleza. Este sentimiento, que tantos viven o han vivido en silencio pero que, según datos estadísticos, comparten millones de personas sin distinción de nacionalidades ni culturas en todo el mundo, ha sido bautizado en el mundo anglosajón como Sunday scaries (miedo del domingo, en español, o, en términos algo más científicos, "síndrome del domingo por la tarde").

"Podríamos definir este fenómeno como el sentimiento de estrés, ansiedad o malestar que se suele experimentar en las últimas horas del fin de semana o de las vacaciones, antes de volver a trabajar al día siguiente", explica la psicóloga Beatriz González, fundadora y directora de Somos Psicología y Formación. Entre sus síntomas más habituales, identifica los siguientes: "El tener pensamientos repetitivos sobre temas pendientes relacionados con nuestra ocupación, dificultades para relajarse e incluso problemas para conciliar el sueño. Físicamente, puede presentarse como tensión muscular, malestar estomacal o aumento del ritmo cardíaco". "Emocional-



mente, podemos experimentar irritabilidad, tristeza o una fuerte sensación de vacío", agrega la experta.

Preguntas y temores que asaltan la cabeza

Los síntomas que explica González encajan con los que relatan las personas contactadas para hablar sobre este fenómeno, aunque cada una de ellas le aporta cierto toque personal. Digamos que el sufrimiento dominical es compartido, pero cada uno lo padece a su manera. "Creo que es una sensación que he tenido toda mi vida", explica Jordi, que trabaja en publicidad. "Es una especie de melancolía, de bajona emocional que creo que está muy ligada a la incertidumbre sobre lo que me traerá la semana. Mi trabajo no es nada mecánico y hay semanas buenas y malas. El domingo todavía no tengo ni idea de cómo será la siguiente". "Desconecto tanto los fines de semana que los domingos son generalmente un día amargo, gris y casi siempre lleno de pánico al pensar en las reuniones que me esperan o el miedo a que me pidan algo que no sepa hacer", explica, por su parte, Karlos, que trabaja en las oficinas de una cadena hotelera. "Habré pasado en vela unas 200 noches de domingo en mi vida", confiesa.

> "Emocionalmente, podemos experimentar irritabilidad, tristeza o una fuerte sensación de vacío"

En el caso de Nadia, que es joyera, "cuando llega el domingo se abre un camino de tristeza, nostalgia y mal humor. Como de que algo se acaba y de que 'cualquier tiempo pasado fue mejor'. Es como el primer día de regla". María, directora creativa en un prestigioso estudio de diseño, recuerda perfectamente a su madre diciendo todos los domingos cuando era niña: "Jo, mañana lunes, ¡qué horror! Ojalá siguiera el fin de semana". Con esos antecedentes, ¿qué podía hacer ella? "Mis padres siempre montaban muchísimos planes los fines de semana: íbamos al museo, al teatro, al campo... Los domingos por la tarde suponían volver a la realidad, hacer todo lo que no habíamos podido hacer durante el resto del fin de semana y este choque entre la desconexión y la conexión al 100% con la monotonía y el hábito nos sentaba fatal a todos".





¿Cuales son los síntomas del "Síndrome de los domingos por la tarde"?

Entre los síntomas más habituales del "Síndrome del domingo por la tarde" está tener pensamientos repetitivos sobre temas pendientes relacionados con nuestra ocupación, dificultades para relajarse e incluso problemas para conciliar el sueño. Para González, los motivos de que este malestar se concentre precisamente en el domingo, y más concretamente en la tarde, es que se trata de un tiempo fronterizo entre la libertad y las obligaciones, entre el descanso y el trabajo. La anticipación y el estrés se activan, especialmente si el entorno laboral es altamente demandante, poco satisfactorio o la persona soporta mucha incertidumbre. O sea, el 99,9% de los empleos.

La ansiedad anticipatoria

Pero esta ansiedad también se da, según la psicóloga, en personas a las que les gusta su trabajo. "Podemos disfrutar de nuestro empleo pero experimentar una sensación anticipadora de malestar", explica. "Desde un punto de vista neuropsicológico es precisamente eso, una forma de ansiedad anticipatoria: el cerebro se enfoca en las tareas pendientes o en problemas potenciales, lo que genera cortisol en nuestro sistema y este, a su vez, da lugar a la sensación de inquietud". "Me encanta mi trabajo", asegura Jordi, "pero no puedo dejar de sentirme ansioso al pensar en si será una semana tranquila o habrá prisas, cambios de última hora, rechazos inesperados o encargos de hoy para hoy".

Tampoco en esto somos todos iguales. Según González, cada persona tiene una capacidad determinada para gestionar el estrés, la frustración o la incertidumbre. "Aquellas personas con un menor control emocional son más propensas a sufrir este tipo de síndrome ya que, si bien es normal que todos anticipemos las dificultades de la semana laboral que está a punto de comenzar, lo importante es cómo cada individuo gestiona ese estrés anticipatorio. Si tenemos poca tolerancia a la incertidumbre, por lo general, sufriremos mucho más el síndrome de los domingos por la tarde".



¿POR QUÉ TERMINAN LAS PAREJAS

Las relaciones de pareja pueden ser una fuente de felicidad, crecimiento y estabilidad, pero también pueden llegar a un punto de quiebre. Existen muchas razones por las cuales dos personas deciden separarse, y aunque cada caso es único, hay patrones comunes que se repiten en muchas rupturas. Según un estudio del Instituto de Psicología Relacional realizado con Inteligencia Artificial IA, el 45% de las parejas que terminan su relación mencionan la falta de comunicación como el principal factor de separación, seguido por la infidelidad en un 30% y las diferencias de objetivos de vida en un 25%.

Aquì se exploran las principales razones que llevan al fin de una relación, de una manera amena y comprensible, incorporando datos y estadísticas que ayudarán a entender mejor este fenómeno.

1. FALTA DE COMUNICACIÓN

La comunicación es la base de cualquier relación saludable. Cuando las parejas dejan de expresar sus sentimientos, necesidades y preocupaciones, se genera un distanciamiento emocional. Frases como "ya no me escucha", "todo lo tengo que adivinar" o "nunca hablamos de lo que importa" son indicios de que la comunicación ha fallado. Sin un diálogo sincero, los malentendidos se acumulan y se convierten en resentimientos.

Según la Asociación de Psicología Americana (APA), el 65% de las parejas que acuden a terapia de pareja mencionan la falta de comunicación como la causa principal de sus problemas.

2. PÉRDIDA DE CONFIANZA

La confianza es difícil de construir y fácil de perder. Infidelidades, mentiras, promesas incumplidas o actitudes desleales pueden erosionar la confianza en la pareja. Una vez que la confianza se rompe, reconstruirla requiere mucho esfuerzo y compromiso, algo que no todas las parejas logran superar.

Estudios realizados por la Universidad de Michigan muestran que el 42% de las parejas que se separaron señalaron que la pérdida de confianza fue el detonante final de su ruptura.

3. FALTA DE COMPATIBILIDAD

Al inicio de una relación, las diferencias pueden parecer menores o incluso atractivas. Sin embargo, con el tiempo, los valores, intereses y objetivos de vida pueden chocar. Diferencias en la visión de futuro, la forma de manejar el dinero, la religión o la crianza de los hijos pueden generar conflictos irreconciliables.

Una encuesta del Pew Research Center reveló que el 27% de las personas divorciadas afirmaron que la incompatibilidad fue la razón principal de su separación.

4. RUTINA Y MONOTONÍA

La pasión y el entusiasmo iniciales pueden desvanecerse con el tiempo si la pareja cae en la rutina. La falta de novedad, la ausencia de detalles y el descuido de la relación pueden hacer que uno o ambos miembros sientan que el amor se ha apagado. Para muchas parejas, la monotonía es una de las principales causas de desinterés y alejamiento.

Según el Instituto de Estudios Familiares, el 35% de las parejas que terminan su relación afirman que la monotonía y la falta de emoción fueron las principales razones detrás de su ruptura.



5. FALTA DE COMPROMISO

El amor, por sí

El maltrato, la manipulación, los celos excesivos y el control extremo son razones suficientes para terminar una relación



SEGÚN LA IA?

solo, no basta. Se necesita compromiso para superar dificultades y seguir adelante juntos. Si uno de los dos no está dispuesto a esforzarse por la relación, es probable que el otro termine sintiéndose solo en el intento. La falta de compromiso se manifiesta en desinterés, evitación de conflictos y ausencia de planes a futuro.
Un informe de la Universidad de Standford indica que el 38% de las parejas que terminan su relación lo hacen porque sienten que su pareja no estaba comprometida con la relación.

6. PROBLEMAS FINANCIEROS

El dinero es una de las principales causas de discusión en las parejas. Diferencias en la forma de gastar, de ahorrar o en la percepción del valor del dinero pueden generar conflictos recurrentes. La presión económica también puede aumentar el estrés en la relación y desgastarla con el tiempo.
Un estudio del Banco Mundial encontró que el 29% de los matrimonios terminan debido a problemas financieros, siendo la falta de estabilidad económica y la diferencia en la administración del dinero factores determinantes.



7. FALTA DE INTIMIDAD

La intimidad no solo es física, también es emocional. Cuando una pareja deja de compartir momentos de cercanía, afecto y conexión, la relación se enfría. La falta de intimidad puede llevar a uno o ambos miembros a sentirse insatisfechos, lo que puede generar distanciamiento o incluso la búsqueda de afecto fuera de la relación.
Una encuesta realizada por The Kinsey Institute encontró que el 24% de las parejas que terminaron su relación lo hicieron debido a una falta de conexión emocional e intimidad.

8. INFLUENCIAS EXTERNAS

Familiares, amigos y redes sociales pueden afectar una relación, tanto positiva como negativamente. Críticas constantes, chismes o la intervención excesiva de terceros pueden generar conflictos. Además, la presión social y las expectativas poco realistas pueden influir en la percepción de la pareja sobre su relación.
Estudios del Instituto de Sociología Familiar sugieren que el 21% de las rupturas están influenciadas por factores externos, como presión social o interferencia de familiares y amigos.

9. DIFERENCIAS EN EL CRECIMIENTO PERSONA

Las personas cambian con el tiempo. A veces, las parejas crecen en direcciones distintas: uno se enfoca en su carrera, el otro quiere explorar nuevas experiencias, o simplemente evolucionan de manera diferente. Cuando los caminos se separan demasiado, la conexión emocional puede perderse.
Un estudio de la Universidad de Harvard encontró que el 19% de las separaciones ocurren debido a diferencias significativas en el desarrollo personal y profesional de los miembros de la pareja.

10. MALTRATO O RELACIONES TÓXICAS

Ninguna relación debería implicar abuso emocional, físico o psicológico. El maltrato, la manipulación, los celos excesivos y el control extremo son razones suficientes para terminar una relación. Muchas personas permanecen en relaciones tóxicas por miedo o dependencia, pero es fundamental priorizar el bienestar y buscar ayuda si es necesario.
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 35% de las mujeres y el 25% de los hombres han experimentado algún tipo de violencia en una relación sentimental, lo que demuestra la gravedad de este problema.
Las rupturas no siempre son un fracaso, a veces son una oportunidad para crecer y encontrar una relación más saludable. Comprender las razones detrás de una separación puede ayudar a evitar errores en el futuro y mejorar las relaciones personales. Lo más importante es aprender de la experiencia y seguir adelante con madurez y optimismo.

ÁFRICA, EL CONTINENTE SAQUEADO: DEL COLON

Durante más de cinco siglos, África ha sido sometida a diversas formas de dominación, explotación y violencia sistemática. Desde la trata transatlántica de esclavos hasta el reparto colonial europeo, y desde las independencias de mediados del siglo XX hasta las formas modernas de control económico, el continente ha sido una pieza clave —y trágica— en el ajedrez global del poder. Hoy, muchos de sus países siguen enfrentando las consecuencias de una historia escrita sin su consentimiento.

EL CONTINENTE PARTIDO: CASI TODOS FUERON COLONIAS

África cuenta con 54 países reconocidos internacionalmente. De ellos, al menos 50 fueron colonizados oficialmente por alguna potencia europea entre los siglos XV y XX. El dominio imperial fue impuesto por Francia, Reino Unido, Portugal, Bélgica, Alemania, Italia y España, cuyas banderas ondearon durante décadas sobre territorios cuya historia, cultura y autonomía fueron sistemáticamente ignoradas.

Los únicos países africanos que evitaron ser colonizados completamente fueron:

Liberia, fundada por afroamericanos liberados y que mantuvo su soberanía, aunque bajo fuerte influencia estadounidense.

Etiopía, que resistió la invasión italiana en 1896 en la histórica batalla de Adwa y fue brevemente ocupada entre 1936 y 1941.

Todos los demás —desde Egipto hasta Sudáfrica, desde Senegal hasta Somalia— fueron explotados con fines económicos, estratégicos y simbólicos. El llamado "reparto de África", formalizado en la Conferencia de Berlín de 1884, dividió el continente sin consultar a sus habitantes. Las fronteras actuales siguen siendo, en gran parte, el resultado de ese trazado arbitrario.

ORO, PETRÓLEO Y CARNE HUMANA: LOS RECURSOS MÁS SAQUEADOS

El colonialismo africano fue ante todo una empresa económica. Los recursos más codiciados y sistemáticamente extraídos por las potencias fueron:

Oro, diamantes y otros minerales preciosos, como el coltán y el cobre, con epicentros de extracción en Sudáfrica, Ghana, Sierra Leona, Angola y la República Democrática del Congo.

Petróleo y gas natural, sobre todo en Nigeria, Libia, Angola y Argelia, donde las reservas fueron explotadas por multinacionales que aún hoy dominan el mercado energético.

Tierra cultivable y mano de obra forzada, tanto para cultivos como para construir infraestructura colonial.

Y sobre todo: vidas humanas. Durante siglos, millones de personas fueron convertidas en mercancía.

Se estima que más de 12 millones de africanos fueron esclavizados y transportados a América durante la trata transatlántica. Muchos murieron durante el trayecto o al poco tiempo de llegar, en condiciones infrahumanas. Otras



LA PARADOJA AFRICANA

África es el continente más rico en recursos naturales del planeta. Alberga el 30% de las reservas minerales del mundo, el 8% del gas natural, el 12% del petróleo y el 65% de tierras cultivables sin explotar. Y, sin embargo, el 70% de su población vive con menos de 5 dólares al día.

¿CÓMO ES POSIBLE ESTA PARADOJA?

La respuesta está en su historia.

NIALISMO AL NEOCOLONIALISMO SILENCIOSO

fuentes sitúan la cifra real en más de 20 millones, incluyendo a quienes murieron durante las razias, el transporte interno, o resistiendo.

ENTRE CADENAS Y FUSILES: UN CONTINENTE DE MUERTOS

La historia del colonialismo no se mide solo en saqueo, sino en vidas truncadas. A lo largo de cinco siglos, los expertos calculan que entre 60 y 80 millones de personas murieron como consecuencia directa o indirecta de la esclavitud, las guerras coloniales, los genocidios y los conflictos derivados de la descolonización.

En el Congo belga, bajo el dominio del rey Leopoldo II, se calcula que murieron entre 10 y 15 millones de personas entre 1885 y 1908, víctimas del trabajo forzado, el hambre, las mutilaciones y los castigos ejemplares.

En Namibia, el Imperio Alemán cometió uno de los primeros genocidios del siglo XX: más de 80,000 herero y nama fueron asesinados entre 1904 y 1908, muchos de ellos en campos de concentración.

En Argelia, la guerra de independencia contra Francia dejó más de 1 millón de muertos entre 1954 y 1962.

Desde las independencias hasta hoy, se han producido conflictos prolongados como los de Sudán, República Centroafricana, Somalia y el Sahel, con un saldo acumulado de más de 20 millones de muertos y desplazados, según estimaciones de la ONU y el International Rescue Committee.

El legado de la violencia colonial continúa siendo tangible: en cicatrices, en familias divididas, en desplazamientos forzados y en conflictos aún latentes.



NEOCOLONIALISMO: LA NUEVA CARA DEL DOMINIO

Si bien África logró su independencia formal durante las décadas de 1950 y 1960, la realidad muestra que la dominación no desapareció: simplemente cambió de forma. Lo que antes era control territorial mediante ejércitos y gobernadores, hoy se manifiesta a través de formas sutiles pero igualmente efectivas de control económico, político y mediático. Este fenómeno se conoce como neocolonialismo.

LAS NUEVAS HERRAMIENTAS DE DOMINACIÓN INCLUYEN:

1. Deuda externa asfixiante

Muchos países africanos accedieron a su independencia con economías devastadas y sin infraestructura. La necesidad de financiación los obligó a endeudarse con instituciones como el Fondo Monetario Internacional y el Banco Mundial, cuyas condiciones de préstamo —privatizaciones, recortes sociales, liberalización de mercados— han dejado a muchos países atrapados en ciclos de dependencia perpetua.

2. Acaparamiento de tierras ("land grabbing")

Empresas extranjeras —principalmente europeas, chinas y estadounidenses— han comprado o arrendado millones de hectáreas de tierra fértil para monocultivos o extracción de recursos. En algunos casos, esto ha desplazado a comunidades enteras, provocando nuevos ciclos de pobreza y violencia.

3. Dependencia tecnológica y comercial

Muchos países africanos exportan materias primas sin procesar (petróleo, minerales, cacao), pero importan productos manufacturados a precios mucho más altos. Esta dinámica impide el desarrollo industrial interno. Además, la tecnología clave (satélites, telecomunicaciones, farmacéuticos) depende casi totalmente del exterior.

4. Injerencia política y militar

Francia mantiene bases militares en más de diez países africanos. Estados Unidos y China tienen también una presencia creciente. Las antiguas potencias coloniales siguen influyendo en elecciones, políticas fiscales, y decisiones diplomáticas. África, aunque soberana en teoría, sigue siendo campo de disputa para los grandes intereses globales.

5. Control narrativo

Los medios internacionales, casi todos con sede en Occidente, continúan proyectando una imagen de África como un continente "pobre", "conflictivo" y "dependiente", ignorando sus luchas por la soberanía, su riqueza cultural y sus aportes científicos, intelectuales y humanos.



Una historia de saqueo, esclavitud, fronteras impuestas, dependencia económica, y narrativas coloniales que aún persisten. Pero también es una historia de resistencia, resiliencia y renacimiento.

En ciudades como Kigali, Accra, Nairobi o Dakar, crecen movimientos sociales, empresas tecnológicas y propuestas intelectuales que buscan cambiar el destino del continente desde adentro. África no quiere limosnas. Quiere justicia. Y sobre todo: quiere memoria.

Porque la herida colonial no ha sanado. A menudo, ni siquiera se ha nombrado.

'SLEEPMAXXING': LA NUEVA TENDENCIA

El estrés, el exceso de información y la exposición a pantallas han convertido el sueño en un desafío



EL SUEÑO, UN LUJO CADA VEZ MÁS DIFÍCIL DE ALCANZAR

En un mundo cada vez más acelerado, donde la tecnología, el estrés y las responsabilidades diarias interfieren con el descanso, una nueva tendencia ha surgido en TikTok para recuperar el sueño reparador. Se trata del 'Sleepmaxxing', un conjunto de prácticas que buscan optimizar la calidad y duración del descanso nocturno.

¿Qué es el 'Sleepmaxxing'?

El 'Sleepmaxxing' promueve hábitos para mejorar el sueño basados en recomendaciones populares y, en algunos casos, en evidencia científica. Entre las prácticas que los usuarios sugieren se encuentran:

- Tapar la boca con cinta adhesiva al dormir.
- Evitar el consumo de líquidos dos horas antes de acostarse.
- Mantener una habitación fresca y con poca luz.
- Usar máquinas de ruido blanco.
- No utilizar alarmas para despertarse.
- Ducharse una hora antes de dormir.
- Reducir o eliminar la cafeína.
- Consumir kiwis antes de acostarse.
- Tomar suplementos como magnesio y melatonina.
- Usar mantas con peso.
- Exponerse a la luz solar durante 30 minutos al día.
- Meditar diariamente durante media hora.

La importancia del sueño en la salud

Dormir bien no es un lujo, sino una necesidad. Durante el sueño, el cerebro procesa información, el cuerpo se regenera y el sistema inmunológico se fortalece. La falta de descanso adecuado puede provocar problemas de concentración, irritabilidad, aumento de peso, debilitamiento del sistema inmunológico y mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La dificultad de dormir en la era digital

El estrés, el exceso de información y la exposición a pantallas han convertido el sueño en un desafío. La luz azul de los dispositivos electrónicos altera la producción natural de melatonina, mientras que las preocupaciones diarias mantienen la mente activa hasta altas horas de la noche. Es en este contexto donde el 'Sleepmaxxing' ha cobrado relevancia, ofreciendo una posible solución para recuperar el descanso perdido.

La opinión de los expertos

Antes de adoptar cualquier estrategia de 'Sleepmaxxing', los especialistas recomiendan evaluar si realmente se necesita modificar los hábitos de sueño. Llevar un registro durante varias semanas puede ayudar a identificar patrones problemáticos. Si tardas más de 30 minutos en conciliar el sueño, te despiertas frecuentemente en la noche o sientes fatiga constante, podría ser conveniente consultar a un especialista. Existen tratamientos efectivos sin medicamentos, como la terapia cognitivo-conductual para el insomnio, que puede mejorar la calidad del descanso.

DORMIR BIEN SIN OBSESIONARSE

El sueño no debe convertirse en una obsesión. Aunque mejorar la calidad del descanso es importante, preocuparse en



DE TIKTOK PARA OPTIMIZAR EL SUEÑO

¿Son efectivas estas prácticas?

Algunas estrategias del 'Sleepmaxxing' están respaldadas por la ciencia, mientras que otras carecen de suficiente evidencia. Entre las técnicas más cuestionadas están:

Expansores nasales
Pueden ser útiles para mejorar la respiración en casos de congestión nasal crónica, pero su uso debe ser consultado con un profesional.

Mantas pesadas
Se ha demostrado que las mantas con peso pueden inducir relajación al estimular la liberación de oxitocina y reducir el estrés, lo que podría beneficiar el sueño.



Suplementos de melatonina y magnesio
Si bien la melatonina puede ser útil para trastornos del ritmo circadiano como el jet lag, su uso indiscriminado podría enmascarar problemas de fondo. Además, algunas condiciones médicas podrían agravarse con la ingesta de ciertos suplementos.

Cinta adhesiva en la boca
Se dice que ayuda a reducir los ronquidos y mejorar la respiración nasal. Sin embargo, los especialistas advierten que esto no soluciona problemas subyacentes como apnea del sueño, alergias o asma.

Consumo de kiwi antes de dormir
Algunos estudios sugieren que el kiwi es rico en serotonina, lo que podría favorecer el sueño. Sin embargo, su efecto varía entre individuos.

Aplicaciones de monitoreo del sueño
Si bien pueden ofrecer información útil, algunos expertos advierten que el uso excesivo de estas 'apps' podría generar ansiedad y afectar la calidad del descanso.



exceso por optimizar cada aspecto de la noche puede generar ansiedad y empeorar la situación. La clave está en encontrar un equilibrio entre buenos hábitos y un enfoque relajado hacia el descanso.

En un mundo donde el sueño parece cada vez más inalcanzable, el 'Sleepmaxxing' ofrece estrategias que pueden ser beneficiosas si se adoptan con criterio y sin caer en exageraciones. La mejor recomendación sigue siendo escuchar al propio cuerpo y, en caso de dificultades persistentes, buscar ayuda profesional.

"127 HORAS"

PELÍCULA INSPIRADA EN LA HISTORIA DEL ESCALADOR QUE SOBREVIVIÓ 5 DÍAS AMPUTÁNDOSE EL BRAZO

LA PELICULA FUE PROTAGONIZADA POR JAMES FRANCO Y DIRIGIDA POR DANNY BOYLE

El año 2003, Aron Ralston se dirigió hasta el Canyonlands National Park en el estado de Utah, Estados Unidos, para practicar la escalada libre, su pasión. Fue solo, y aunque planeaba volver ese mismo día, una roca que se desprendió dejó atrapado su brazo derecho y así estuvo por cincos días al fondo de un cañón, 127 horas en específico, durante las cuales tuvo que tomar la decisión más dolorosa de su vida.

Tras múltiples intentos por liberarse tratando de horadar la roca, hambriento y ya sin esperanza, Ralston incluso grabó un video de despedida para sus cercanos, por si algún día llegaban a encontrarlo.

Incomunicado y sin agua, tomó entonces la drástica decisión de amputarse el brazo con una de esas navajas suizas, en un acto que lo marcaría para siempre, pero le otorgaría otro sentido a su existencia.

Tras envolverse el muñón, escaló 65 metros y caminó un día entero cubierto de sangre hasta encontrar una familia que dio aviso a los guardias del parque, siendo evacuado en helicóptero.

"Cuando dejé mi brazo no sentí que hubiera perdido algo, sino que gané algo, renací... Casi todos me conocen como el tipo que perdió el brazo en una montaña, pero quizás lo que no todos saben es que soy el tipo que lo cuenta con una sonrisa en la cara", señaló Ralston mediante un comunicado.

Y aunque ya han pasado 22 años desde ese día crucial que marcaría el resto de su vida, Ralston sigue practicando el montañismo y viaja por el mundo dando conferencias en las que cuenta su experiencia.

Su edificante historia se convirtió en el bestseller "Entre la espada y la pared" en 2004, el que luego fue llevado a la pantalla grande en la película "127 horas", protagonizada por James Franco y dirigida por Danny Boyle, la que tuvo críticas más que positivas y fue nominada a varios premios Oscar.



EL MARTIRIO DE AROM RALSTON

Aron Lee Ralston (Marion, 27 de octubre de 1975) es un montañero estadounidense y orador público. Saltó a la fama en mayo de 2003 cuando, descendiendo barrancos en Utah, se vio obligado a amputarse el brazo derecho con una navaja «multiusos» sin filo con el fin de liberarse, después de que su antebrazo quedara atrapado por una roca.

Vida privada

Ralston, un graduado de Cherry Creek High School y un estudiante de ingeniería mecánica y francés en la Universidad Carnegie Mellon, fue miembro de las sociedades de honor Phi Beta Kappa y Tau Beta Pi. En el Carnegie Mellon, trabajó como asistente de enfermería, estudió en el extranjero, y fue un participante activo de deportes intramuros. Dejó su trabajo como ingeniero mecánico con Intel en 2002 para subir todos los Colorado fourteeners, o picos de más de 14 000 pies de altura durante la temporada de invierno. En agosto de 2009, se casó con Jessica Ralston Trusty, y su primer hijo (Leo), nació en febrero de 2010.234

Accidente

En 2003, mientras estaba en un viaje de senderismo en Blue John Canyon (cerca de Moab, Utah), una roca se desprendió, aplastando su brazo derecho y atrapándolo contra la pared del cañón. Ralston no había contado a nadie sus planes de ir de excursión.

LOS MEDIOS DIFUNDIERON LA HISTORIA

El director de cine inglés Danny Boyle dirigió la película 127 Horas sobre la historia de Ralston. El rodaje tuvo lugar en marzo y abril de 2010, con el lanzamiento en Nueva York y Los Ángeles el 5 de noviembre de 2010. Fox Searchlight Pictures financió la película. El actor James Franco desempeñó el papel de Ralston. La película recibió ovaciones en pie, tanto en el Festival de Cine de Telluride como en el Toronto International Film Festival. Algunos miembros del público en Toronto y en Upstate, Nueva York, se desmayaron debido al realismo de las escenas de la amputación. La película fue bien recibida por los críticos de cine. Después del accidente, Ralston hizo numerosas apariciones. El 21 de julio de 2003, Ralston apareció en The Late Show con David Letterman. El 6 de octubre de 2005, apareció en The Late Late Show con Craig Ferguson. El 10 de septiembre de 2004, la historia de Ralston fue presentada en una edición de dos horas de Dateline NBC llamado "Días desesperados en Blue John Canyon". Ralston ha aparecido dos veces en The Today Show, Good Morning America, The Tonight Show con Jay Leno, y The Late Show con David Letterman. También ha aparecido en The Ellen DeGeneres Show, CNN con Bill Hemmer, Anderson Cooper 360°, el sábado por la mañana CNN y CNBC con Deborah Norville. También participó en el espectáculo de entrevistas Australiano Enough Rope.

> Las mayores cadenas de Tv de EEUU dedicaron sendos espacios a la inspiradora historia.

Ralston fue nombrado Hombre del Año en la revista de moda masculina GQ y Persona del Año por Vanity Fair en 2003. Aron fue nombrado la primera Estrella Brillante de la Perseverancia por la WillReturn Council of Assurant Employee Benefits.

Otros proyectos

El 4 de mayo de 2007, Ralston se presentó en el Foro Económico Suizo y dio un discurso acerca de «cómo no perdió su mano, sino ganó su vida de nuevo».

MARKO PÉREZ: YO CREÍA QUE ESTE

Los creadores de contenido Marko Pérez y Felipe Saruma tuvieron un notable impacto en las redes sociales con un video que abordó el tema de la depresión de manera cruda y honesta

El actor y creador de contenido Marko Pérez, nacido en Venezuela, en una reciente entrevista puso al descubierto los problemas que enfrentan las personas depresivas. Habó en el pódcast de Juan Pablo Raba "Los hombres también lloran", y sorprendió con la historia detrás del video que se hizo viral a finales de 2024. Contó el mal momento que atravesaba cuando grabó el video con Felipe Saruma acerca de la depresión que se hizo viral en redes sociales.

En las últimas semanas de 2024, los creadores de contenido Felipe Saruma y Marko Pérez tuvieron un notable impacto en las redes sociales con un video que abordó el tema de la depresión de manera cruda y honesta.

A través de una dramatización, los creadores visibilizan un aspecto de este padecimiento, destacando en particular la capacidad de aparentar normalidad mientras se sufre en silencio, sumado al hecho de buscar ayuda y que nadie esté disponible para ofrecerla porque no se percatan de la necesidad del otro.

El video, que rápidamente se convirtió en tendencia en plataformas como Tiktok, Instagram y Youtube, presenta al colombiano y al venezolano como los protagonistas, mostrando cómo una persona puede sonreír y llevar una vida aparentemente feliz mientras lidia con una batalla interna con sus emociones.

> MILES DE SERES HUMANOS EN EL MUNDO APARENTAN ESTAR BIEN, CUANDO EN REALIDAS ESTAN SUFRIENDO

La historia del actor

Para entender la historia del video del actor es necesario rememorar que desde muy niño hacia teatro con su mamá, o sea, roles como si fuese su esposo, amigo y otros personajes. Entonces, más que su mamá, era como una hermana y amiga, según declaró.

Muy joven, a los 13 años, él ya era conocido dentro del mundo de la televisión en Venezuela, ya actuaba y generaba buenos recursos como para pagarse un colegio particular. Sin embargo, pierde el año, sale de la televisión y su padre decide llevárselo para que viva con él, y comienza a estudiar en un colegio público. Él considera aquello como un gran acto de amor, para que Marko comprenda como era el trabajo y el mundo real.

En un acto de rebeldía, él se va de su casa, no regró como por tres semanas, y entonces decide llamar a su casa y su hermana le cuenta que su padre había muerto una hora antes, tenía cirrosis. Fue un golpe duro para él, luego se dio cuenta que tenía que seguir adelante, y también sacar adelante a su mamá y por eso entiende la frase: "suena muy trillado marico, pero sí hay que llamar a la gente para decirle que la amas weon".

Ya de grande incursionó en el mundo del teatro, usando el libreto de otros, pero luego escribiendo sus propios libretos, pidiendo ayuda a los actores, para que salga algo muy bueno. Y se enfocaba en el teatro hiperrealista, donde los actores ingresaban en bares como asaltantes.

MUNDO ERA DE LA GENTE DURA, DE LOS DUROS

Un hueco negro en su vida

Después de haberse cargado con muchas cosas, y cuando tuvo que vivir en EEUU, en Miami, por la crisis económica en Venezuela, y habiendo recibido una noticia mala, llega a una acera, cae al suelo y ya no quiere coger el celular. No quería levantar el celular, por más de dos o tres semanas.

Entonces, con ayuda de su esposa, buscan ayuda en terapia psicológica y de parte de personas de la rama espiritual, de gente conocida que podía ayudarle. Y él, que no creía en estas cosas, que le habían enseñado a guardarse las emociones, a reprimirlas, a tener muy presente la frase: "los hombres no lloran", comprende algunas herramientas valiosas para entender que hay cosas tan sencillas como ir a sentarse al parque, ir a jugar futbol, hablar con la gente.



Porque él se sentía en una contradicción, ya que él siempre era el que decía que se levantara, que vayan a hacer las cosas y creía que el mundo era de los duros, de la gente dura. Y como ahora era él el que estaba inmerso en la depresión, se dio cuenta que hay mucha gente que anda por la calle sonriendo, que en las redes sociales hay muchas fotos y vidas que parecen fascinantes, pero que eso no es el mundo real. Él recuerda que un amigo suyo se suicidó, que era el tipo más alegre del mundo y que no había indicios. Entonces él, a través de sus videos y de sus reflexiones, manda el mensaje de que no sabemos lo importante que es tener una compañía, no para que te esté diciendo que sólo es salir para adelante, sino para escuchar y aunque sea estar en silencio, pero acompañándose y tratar de entender por lo que el otro está pasando. Que no se puede seguir en un mundo donde todos están sonriendo, pero no sabemos si están sufriendo por dentro.



El mundo real y la precaución con las redes sociales

El mundo real es tener que pagar algunas cuentas, la gente que trabaja por su familia, la gente que anda con sus problemas en la cabeza creyendo que los otros tienen vidas más felices porque piensan que lo que muestran en las redes sociales es cierto, y así comenzamos a compararnos.

También se dio cuenta que había herramientas que él no sabía que existían pero que realmente le ayudaron. Y dice de corazón que si uno tiene problemas con los que esté lidiando, no ingrese a las redes sociales.



BICENTENARIO DE BOLIVIA
ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA | MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA | VICEMINISTERIO DE COMUNICACIÓN



Gobierno nacional y productores:

¡UNIMOS FUERZAS POR MÁS ALIMENTOS Y PRECIOS JUSTOS!

¡Más carne!

- Este año, produciremos más de 351 mil toneladas de carne bovina, superando las 295 mil que necesitamos. Esto nos da un superávit de más de 55 mil toneladas.
- Los ganaderos sumarán 1.500 cabezas de res extra cada mes al consumo interno.
- Autorizamos la exportación controlada de hasta 44 mil toneladas de carne para generar divisas y fortalecer la economía.



¡Más aceite!

- La Cámara de Industrias Oleaginosas y las aceiteras subirán la provisión mensual de aceite refinado de 4.200 a 6.250 toneladas.
- Esta producción llegará a todos los hogares través de supermercados, mercados y ferias a precio justo.
- La nueva Planta Industrial Transformadora de Subproductos de Soya de San Julián (Santa Cruz) aportará 500 toneladas adicionales de aceite refinado al mercado.



¡Emapa con el pueblo!

- Desplegamos ferias móviles para llevar alimentos a peso y precios justos.
- Empezamos por El Alto y estaremos en todas las ciudades del país.





¡Puentes aéreos con alimentos!

- La Paz se benefició con el envío de más de 268.000 kilos de pollo y más de 54.000 unidades de aceite.
- Seguiremos llevando productos básicos a todas las regiones afectadas por los bloqueos de carreteras.



¡No abandonamos a nuestro pueblo cuando más nos necesita!