

PLANTA TERMO VALORIZACIÓN  
TRATAMIENTO RSU

VIBRA Y SE TE DARÁ  
WILLIAM FERNANDO SÁNCHEZ

FORO ECONÓMICO DE MUJERES  
SILICON VALLEY  
INNOVACIÓN 2022

# *Integrar*

*Revista de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología*

AÑO III- N° 14 - ISSN N° 2718 - 8198



## **Personas Mayores y Globalización**

**APUNTES PARA UNA NUEVA  
FORMA DE ENVEJECER**

Foto de tapa  
**ROBERTO OSCAR MORONO**  
92 AÑOS - CABA





**SILICON VALLEY**  
OCTOBER 4<sup>th</sup> - 5<sup>th</sup>



# EDITORIAL: Dispositivos Móviles en el aula

La incorporación de dispositivos móviles en las aulas forma parte de las tendencias educativas más innovadoras. Sin embargo, su uso no asegura el éxito del proceso de enseñanza aprendizaje, sino que debe ir acompañado de estrategias metodológicas impregnadas de propuestas pedagógicas coherentes y creativas.

La docencia se convierte en agente activo del desarrollo de las competencias mediáticas y digitales que los estudiantes han de dominar para apropiarse de la tecnología y de los medios digitales y convertirse en ciudadanos competentes, creativos, críticos y responsables ante el uso de nuevos códigos comunicativos y nuevas formas de acceso a la información y al conocimiento.

Nunca antes fue tan necesario traspasar las paredes del aula para que la educación mediática se prolongue a la vida cotidiana de niños y jóvenes, promoviendo el uso seguro y responsable de los dispositivos móviles y de las redes sociales. Por ello es necesario aunar esfuerzos de toda la comunidad educativa, compartir buenas prácticas, construir juntos el conocimiento necesario para que la educación del Siglo XXI dé respuesta a las demandas educativas de los ciudadanos del Siglo XXI.

Son innumerables las posibilidades que brindan los dispositivos digitales en el aula: en el plano de la comunicación, facilitando el diseño y creación de recursos, fomentando la colaboración, interacción, facilitando la investigación, permitiendo innovar y mejorar los procesos formativos, etc. Estas aportaciones emiten orientaciones y han de entenderse como propuestas de integración de tecnologías digitales contextualizadas en la cultura tecnológica actual.

El uso de dispositivos móviles en las aulas está resultando un éxito en aquellos centros que han asumido un cambio metodológico capaz de diseñar actividades y métodos de evaluación que promueven que el estudiante sea capaz de desarrollar su competencia digital.

Las claves del éxito son el uso de dispositivos móviles en todas las etapas educativas, de manera transversal en el currículum, acompañados de metodologías activas y participativas que permiten un aprendizaje eficaz.

Se conocieron resultados de investigaciones en las que se recogen las percepciones, intereses y necesidades de estudiantes de últimos cursos de Primaria y Secundaria, respecto al uso de Internet, tanto en su vida cotidiana, como en su vida escolar. Estos resultados muestran que los estudiantes perciben más ventajas que inconvenientes en su interacción con los recursos online, aunque manifiestan también algunas dificultades. Los estudiantes consideran necesario aprender a utilizar algunas herramientas, Apps o programas de edición de vídeo y fotografía, que son interesantes para el desarrollo de su competencia mediática y digital, puesto que les permiten crear sus propios contenidos digitales, con garantías de calidad.

La utilización de las tecnologías en el ámbito educativo ha supuesto un cambio de paradigma en las prácticas educativas de los docentes y por supuesto en las metodologías tradicionales de enseñanza aprendizaje, o al menos en los centros educativos o en las prácticas pedagógicas de docentes que han optado por su utilización correcta. Sin embargo, aún hoy en día nos encontramos con que aprovechar al máximo la potencialidad de los recursos tecnológicos y mediáticos sigue siendo un reto importante para políticos, docentes, estudiantes, familias e investigadores. Por lo tanto, nos encontramos en un momento en el que se dispone de una gran cantidad de recursos digitales en las instituciones educativas y de dispositivos móviles en la inmensa mayoría de los hogares argentinos.

Hablar de alfabetización en la actualidad, implica, por tanto, la inclusión de la competencia mediática, lo cual, se apoya también en el desarrollo de la competencia digital, y de la competencia informacional, lo que significa ir más allá del conocimiento funcional del entorno, avanzar hacia el desarrollo de nuevos conocimientos, destrezas y actitudes que permitan la comunicación, y favorezcan la autonomía personal y la conciencia crítica, para utilizarlas en nuestra relación con los medios de comunicación, impulsando la participación y la transformación social.

## STAFF

### REVISTA INTEGRAR

Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología

ISSN N° 2718 - 8198

PROPIEDAD INTELECTUAL:

Grupo Integrar Bienestar

AÑO III - ABRIL 2022 - N° 14

Producción General

**GRUPO INTEGRAR BIENESTAR**

Editor Ejecutivo:

**CARLOS GAUNA**

Editor Asociado:

**MARÍA MAGDALENA SCREPNEK**

**LUIS ALBERTO VIDAL COSTA**

Administración

**LUCÍA PATRICIA HERRERA**

Publicidad y Cuentas

**FERNANDO GAUNA**

Corrección, Cuidado de Edición

**RAÚL ALBERTO BARBERIS**

Representante Legal

**CARLOS EDGAR SANCHEZ**

Colaboradores

**SUSANA EUNICE JAROSZCZUK**

**JUAN CARLOS SCREPNEK**

**FABIO MAIDANA**

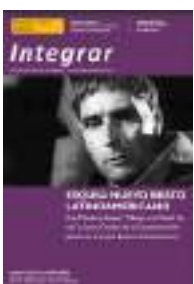
**ÁNGEL DE CASTRO**

**Contacto**

[info@integrarbienestar.com](mailto:info@integrarbienestar.com)

[www.integrarbienestar.com](http://www.integrarbienestar.com)

## EDICIONES ANTERIORES



Contacto y suscripciones: [info@integrarbienestar.com](mailto:info@integrarbienestar.com)

Hecho el depósito previsto por la Ley 11.723. Registro de Propiedad Intelectual en trámite. Revista N° 14. Distribuye y suscribe [www.integrarbienestar.com](http://www.integrarbienestar.com) - Queda prohibida su distribución por otros medios. Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción parcial o total del contenido, el alquiler o la transformación de esta revista, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo del editor. Su infracción está penada por las leyes 11723 y 24446. Queda prohibida su venta en todo el territorio de la República Argentina. "Integrar Bienestar", "Revista Integrar" es marca registrada de INTEGRAR BIENESTAR S.A.














# Medios

Contamos con un conjunto de medios de difusión para promover la Educación y el Bienestar dentro del país y de la región. Nuestra revista INTEGRAR de publicación mensual cuenta con mas de 100 páginas de contenido propio al mes, entre columnas, notas, entrevistas y misceláneas, se distribuye en versión digital que llega a más de 30.000 suscriptores.

En nuestro canal de YouTube ofrecemos una amplia variedad de contenidos audiovisuales producidos por NEAULATV, incluyendo la cobertura exclusiva de los Congresos Internacionales de Educación y Bienestar. Nuestro programa REVISTA INTEGRAR se emite los martes y jueves a las 19:00 horas por NAUTV ([www.nauonline.com](http://www.nauonline.com)) y cuenta siempre con la presencia de figuras destacadas de la gestión de Educación, Salud, Política, ONGs, y todo tipo de organizaciones sociales. Poseemos una amplia audiencia en la diversidad de medios y plataformas que asegura a las empresas que se anuncien la posibilidad de difundir acciones, proyectos, o prácticas vinculadas a la Educación y el Bienestar Integral de las personas.



 Revista INTEGRAR - Capítulo N° 104: "La voz de los niños..." 35 visitas · hace 3 semanas	 Revista INTEGRAR - Capítulo N° 103: "Siguiendo huellas..." 25 visitas · hace 3 semanas	 Revista INTEGRAR - Capítulo N° 102: "Vibra y se te da"..." 259 visitas · hace 1 mes	 Emisión en directo de NEAULA TV 4 visitas · Transmitido hace 3 meses	 Revista INTEGRAR - Capítulo 101: Deuda Externa..." 88 visitas · hace 4 meses	 Revista INTEGRAR - Capítulo N° 100: Programa especial..." 18 visitas · hace 5 meses
 Revista INTEGRAR - Capítulo N° 99: "Neurociencia aplica..." 13 visitas · hace 5 meses	 Revista INTEGRAR - Capítulo N° 98: "Hablamos de..." 7 visitas · hace 5 meses	 Revista INTEGRAR - Capítulo N° 97: "Neurociencia y..." 8 visitas · hace 7 meses	 Revista INTEGRAR - Capítulo N° 96: "Empoderando a..." 8 visitas · hace 7 meses	 Revista INTEGRAR - Capítulo N° 95: "Pedagogía Estadística..." 8 visitas · hace 7 meses	 Revista INTEGRAR - Capítulo N° 94: "Vivir bien. El nuevo..." 8 visitas · hace 7 meses
 Revista Integrar - Capítulo N° 93: "Coaching para empresa..." 3 visitas · hace 7 meses	 Revista INTEGRAR - Capítulo 92: "Coaching para empresa..." 4 visitas · hace 8 meses	 Revista INTEGRAR - Capítulo N° 91: "Etiamente jóvenes..." 25 visitas · hace 8 meses	 Revista INTEGRAR - Capítulo N° 90: "Surfear la vida" con..." 7 visitas · hace 8 meses	 Revista INTEGRAR - Capítulo N° 89: "Acompañando a..." 3 visitas · hace 8 meses	 Revista INTEGRAR - Capítulo N° 87: "Coaching aplicado a..." 25 visitas · hace 8 meses
 Revista INTEGRAR Capítulo N° 88 "Ingenio Empresario e..." 99 visitas · hace 9 meses	 Revista INTEGRAR - Capítulo N° 86 "REOISEÑA TU MENT..." 13 visitas · hace 9 meses	 Revista INTEGRAR - Capítulo N° 85: "Soluciones..." 1 visita · hace 9 meses	 Revista INTEGRAR - Capítulo N° 84: "ODS 4-Educación de..." 4 visitas · hace 9 meses	 Revista INTEGRAR - Capítulo N° 83: "Alcanza tus metas..." 8 visitas · hace 9 meses	 Revista INTEGRAR - Capítulo N° 82: "ODS-Argentina frente..." 2 visitas · hace 9 meses

# SUMARIO

**03**

Editorial  
**DISPOSITIVOS  
MÓVILES EN EL  
AULA**



**08**

Nota de tapa:  
**JUAN ANTONIO  
SALMERÓN AROCA  
PERSONAS MAYORES  
Y GLOBALIZACIÓN. APUNTES  
PARA UNA NUEVA FORMA DE  
ENVEJECER**

**16**

Dossier:  
**WILLIAM FERNANDO  
SÁNCHEZ  
VIBRA  
Y SE TE DARÁ**



**28**

Salud y Bienestar:  
**HELLEN NAVARRO  
HALLANDO  
LA FELICIDAD  
DÓNDE OTROS  
NO LA VEN**

**32**

Perspectiva:  
**MILAGROS SÁNCHEZ  
CENSA...ME**

**24**

Ciencia y Tecnología:  
**TRANSFORMAR NUESTRO MUNDO: OBJETIVOS  
DE DESARROLLO  
SOSTENIBLE  
(ODS 3 y 4 - Salud, bienestar,  
educación)**



**34**

Imágenes:  
HOSPITAL CENTRAL  
SAN LUIS  
"RAMÓN CARRILLO"

**36**

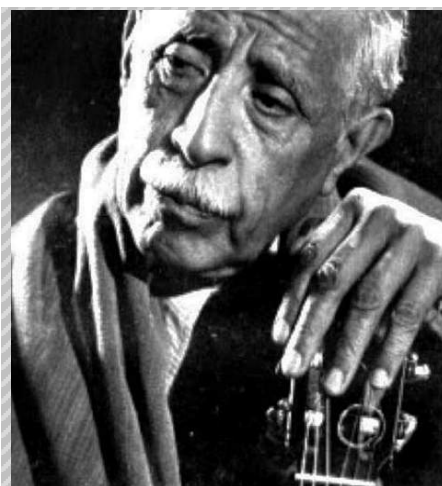
Lugares:  
TERRAZAS DEL  
PORTEZUELO  
"CASA GOBIERNO  
SAN LUIS"

**58**

De cerca:  
ANDRÉS CHAZARRETA  
**EL PATRIARCA  
DEL FOLCLORE**

**38**

Acción Educativa:  
LAURA VIVIANA JANEIRO  
ALBERTO RODRIGUEZ  
**PLANTA TERMO  
VALORIZACIÓN  
TRATAMIENTO RSU**



**46**

La Tierra:  
**FUROR  
DEL PLOGGING**

**68**

Cultura:  
RÉPLICA HISTÓRICA  
**CABILDO SAN LUIS**

**52**

Sociedad:  
SILICON VALLEY  
**WOMEN ECONOMIC  
FORUM  
WEF 2022**

**78**

Relatos:  
MARÍA SCREPNEK  
**HISTORIA  
DE LA SILLA VACÍA**





**Juan Antonio  
Salmerón Aroca  
PhD, Profesor  
Universidad de Murcia (España)**



# PERSONAS MAYORES Y GLOBALIZACIÓN. APUNTES PARA UNA NUEVA FORMA DE ENVEJECER

**Cada vez más parece que los estudios, tanto demográficos como estadísticos, atestiguan el creciente y continuo aumento de la población de personas mayores, a nivel mundial. Este fenómeno que ocurre en todas las latitudes, continentes y entornos, se desarrolla de manera homogénea, con la salvedad, de hacerlo a diferentes ritmos e intensidades.**

Paralelamente a esta situación, también se puede constatar la falta de políticas sociosanitarias, e intervenciones encaminadas a la mejora de la calidad de vida, de la ciudadanía y de la inclusión social del colectivo senior. Para ello, no hay más que mirar a lo sucedido durante estos dos últimos años al ser atravesados por la Pandemia del **COVID-19**. Sobre todo ello, planea y gobierna de manera casi autoritaria, un pensamiento que subyace, más o menos conscientemente, y que acontece con la supervivencia del ser humano por su proximidad a la muerte. Se trata del miedo psicológico a envejecer y hacerse mayor. Evidentemente la necesidad de llegar a la vejez, y permanecer en ella con el mayor nivel de autonomía posible, es probablemente hoy una de las mayores preocupaciones que acontecen a la persona, una vez que se ha democratizado la supervivencia y la longevidad. Afirmaba en este sentido Bertolt Brecht, que se debía tener más miedo a una vida mala que a la muerte.

Si se acude a la base del problema, quizás este podría ser descripto de dos formas: de una parte, la situación de riesgo potencial a

la que haría frente la persona mayor cuando llega el momento de su jubilación. Situación ésta en la que es interesante recordar, que se llega, no estando del todo preparados. La inseguridad de perder valores individuales, pero también colectivos, a la par que el riesgo de quedar desfasado, desconectado de la vorágine social y de sus peculiaridades rutinas. El filósofo **Pascal Bruckner** afirma que la repetición fértil nos protege de las tonterías estériles; de otra parte, si bien el contexto social, del que se puede derivar un concepto como el de educación, en sus aspectos formales y comunitarios, podría posicionarse a la manera de un conocimiento complementario que facilite en los adultos mayores cierto nivel de reflexión, pensamiento crítico, autocontrol y autoeficacia, no se materializa en la realidad ni social ni sanitaria, lo que podría redundar en fuerzas de acción revertidoras en el sí mismo y en el Yo personal. Cabría afirmar de la misma manera, el déficit de profesionales debidamente formados para hacer frente a estos problemas, que se presentan de forma perentoria en la ciudadanía mayor.

**Juan Antonio Salmerón Aroca**

Es Licenciado en Psicología.

Doctor en Ciencias de la Educación.

En la actualidad es Profesor Asociado de Universidad en la Facultad de Educación del Departamento de Teoría e Historia de la Educación (Murcia, España).

Qué duda cabe, que se ha podido presenciar alguna vez en la vida a ancianos, algunos de los cuales tienen un vigor energizante, presentando una agilidad física y mental envidiable.

Asimismo, personas mayores con problemas físicos o de índole psicológico, o con algún tipo de problema o enfermedad crónica. Frente a ellos, se describen diferencias en el plano ideográfico, que sumados a los contrastes causados por procesos de socialización, o por factores culturales, o incluso del entorno en el que se desenvuelven, configuran la heterogeneidad de lo que supone hacerse mayor: no es lo igual, por ejemplo, una persona sénior que vive en una gran ciudad, y que haya desempeñado su actividad laboral como docente, fiscal, arquitecto, que un mayor que se haya desempeñado en la agricultura, y que lo haga en un contexto demográfico más rural. Es por esto que siempre hay

que considerar la diversidad en la persona envejeciente y su biografía, ya que la diversidad también en la vejez va a mediar en función de factores personales y comunitarios, al igual que en otras etapas del desarrollo evolutivo.

De esta manera y con el riesgo de generalización, que afirmarí el periodista **Ryszard Kapuściński** al hablar de la imposibilidad de hablar del continente Africano en su novela *Ébano*, en la Geriatria y en la Gerontología, no se puede hablar de vejez, sino de vejeces.

Es por ello que se considera que para hablar acerca de las personas mayores hay que profundizar en sus necesidades; encontrar las limitaciones a las que se enfrenta fruto de la marginación; racionalizar las alternativas de solución, y sobre todo apreciar de mejor forma, el rol que está desempeñando las personas mayores en la comunidad, y viceversa.

Desde este punto de vista, se hace necesaria una profundización en el conocimiento de los estereotipos y los estigmas sociales hacia las personas mayores.

Por otra parte se considera oportuno también, dar la voz a los mayores, restaurando su protagonismo.

Asimismo se prevé necesario realizar una mirada retrospectiva a lo que desde los medios de comunicación están transmitiendo sobre las personas mayores.

Sería bueno empatizar con lo que han vivido las personas ancianas con el fin de comprenderlos mejor, agradeciéndoles sus esfuerzos para la creación de una sociedad más justa y democrática.

La comunidad debería aprovechar la riqueza de conocimientos y el trasvase de sabiduría que diariamente se traslada a la ciudadanía. Finalmente, se debe promover su participación en la sociedad.

Es este posicionamiento el que provoca la presente reflexión, interpelando tanto a un plano interior como a otro exterior, y en la cual se asevera que: la vejez es una fase más, que atraviesa las posibilidades de mejora para el ser humano; una etapa que hay que vivir al máximo de las opciones que se presenten, pues en ella se acumula todo el conocimiento y la experiencia atribuida al desempeño laboral, el desarrollo humano interior y a las relaciones interpersonales. En todo caso, hay que tener en cuenta cuatro consecuencias evidentes y basadas en el juicio clínico de la realidad, que tienen que ver al menos con el paso de los años por el cuerpo: reducción de la capacidad funcional fruto de la maduración biológica de los órganos; disminución de la autonomía cognitiva, referida al entorno de lo que se conoce como working memory o memoria de trabajo; pérdida en cuanto a antiguas amistades, y déficit para absorber nuevas formas de socializar.

Sin embargo, también se puede observar que estas características no sólo se encuentran en los adultos mayores, sino que son inherentes al desarrollo humano. ¿Entonces qué está aconteciendo? Lo que sucede es que la sociedad carece de una visión realista de las personas mayores favorecida por circunstancias coyunturales: el aumento de la esperanza de vida que se puede observar a nivel mundial, unido a la disminución en la tasa de natalidad favorecen el envejecimiento poblacional, y como corolario una necesidad de aumento en gastos sociales, salud y pensiones. Bajo la sospecha de que todo debe ser útil, en términos productivos, las personas mayores quedan excluidos del desarrollo crematístico de un país.



*Cada vez más, se dispone de evidencia en cuanto a que los estilos de vida saludable, considerados como una dieta variada y mediterránea, la realización de ejercicio físico activo y adaptado a las capacidades funcionales, así como el control de factores emocionales y de personalidad, pueden repercutir en la prevención y desarrollo de patologías mentales en el anciano mayor.*

”



La jubilación anticipada está en auge, y hace desaparecer del mercado laboral personalidades con un alto potencial de conocimientos, pero que pudieron quedar obsoletos en los actuales modelos de productividad de forma inminente y digital, con el consecuente problema de relevo generacional en las instituciones, y la posible aparición de problemas de tipo emocional en las personas que salen de la carrera laboral, creando grupos con problemas de salud mental, que no están preparados para el futuro, al menos para el cambiante mundo líquido en palabras de Bauman, y que se avecina gracias a los metaversos y criptomonedas. De igual manera han influido los cambios que se han producido en la estructura y función de los patrones familiares, que han transmutado desde un modelo patriarcal a otro, con núcleos familiares diseminados muchos más abiertos, pero en los que la figura del adulto mayor que-

da desplazada y relegada hacia zonas de sombra e incompreensión, renunciando al despliegue de las posibilidades cohesionadoras que puede ejercer en el desempeño de su rol de abuelidad, y reduciéndose el contacto intergeneracional. Además, una sociedad en la que consumo de ocio y tiempo libre lejos de enfocarse al desarrollo personal, favorece las máximas que representan el binomio de la globalización y las políticas neoliberales: producir-consumir, y que de forma interesada es utilizado por las grandes multinacionales para comercializar con sus elementos. Hay un elevado número todavía de personas senior que son analfabetas funcionales, porque su generación fue atravesada por guerras, conflictos bélicos, como la que está aconteciendo en la actualidad en Ucrania, o problemas políticos y sociales que limitaron su acceso a las instituciones educativas, y en muchos casos tuvieron

que emigrar a otras latitudes fuera de su entorno demográfico en busca de una mejor realidad social, individual y comunitaria, con las dificultades que ello conlleva

No se ha de olvidar pues que envejecer supone en un mismo hecho la posibilidad de convivir con preocupaciones y ciertos miedos, pero también de tener expectativas y de poder continuar creciendo desde el plano individual y psicológico. De forma mayoritaria, el ser humano desea llegar a la longevidad, eso sí con buena calidad de vida, pero tememos perderla, especialmente con las enfermedades, y es que no se ha reflexionado lo suficiente acerca de los deterioros que acontecen, y de las disfunciones que pueden hacerse presente al ir cumpliendo años, y en ocasiones la ciudadanía continua viviendo en la ilusión de la inmortalidad, que proveen los desarrollos científicos y médicos. Dicho lo cual, es necesario matizar su contracara.



**Qué duda cabe, que se ha podido presenciar alguna vez en la vida a ancianos, algunos de los cuales tienen un vigor energizante, presentando una agilidad física y mental envidiable.**



”

*La alineación actual de The Rolling Stones está formada por Mick Jagger, nacido el 26 de julio de 1943 y que recién cumplió los 78 años, Keith Richards, de 77 años, quien llegó a este planeta el 18 de diciembre de 1943 y, por último, Ronnie Wood de 74 años, nació el 1 de junio de 1947.*

El envejecimiento no implica por sí mismo una patología, ni la alteración clínica de la función cognitiva, o la aparición de placas y ovillos neurofibrilares en el cerebro en todas las personas mayores. La capacidad cognitiva que se asienta con los años, no se pierde con la edad, máxime cuando cada vez más hay información acerca de que las patologías cerebrales en las personas mayores no son ni tan progresivas, ni en ciertos casos, tan irreversibles como se pensaba tan sólo hace unos años. Cada vez más, se dispone de evidencia en cuanto a que los estilos de vida saludable, considerados como una dieta variada y mediterránea; la realización de ejercicio físico activo y adaptado a las capacidades funcionales; así como el control de factores emocionales y de personalidad, pueden repercutir en la prevención y desarrollo de patologías mentales en el anciano mayor. Por ello, es fundamental seguir cultivando la diversificación de roles, intereses y gustos, favorecedores en la realización de actividades de funcionamiento cognitivo y social. Las recomendaciones sobre la acción social motivante en las personas mayores es básica para construir una visualización optimista del aprendizaje

y el gusto por lo nuevo, y la modulación, o potenciación de los factores de personalidad, que como indica Graciela Zarebsky, potencien la protección en su manera de envejecer y por ende en su salud.

Llegados a este punto, parece prudente reflexionar acerca de si tenemos en cuenta, que uno de los fundamentos básicos de las teorías socializadoras es el principio de no exclusión. Se pueda plantear, si con los adultos mayores estamos vulnerando esta premisa o no. A raíz de los acontecimientos sufridos en los últimos años, puede parecer que ha existido desunión y falta de integración social con las personas mayores. Quizás convenga recordar la necesidad de interdependencia que existe entre los miembros de una comunidad, y que al decir de Escarbajal De Haro, a las personas mayores no se les ha ofertado las condiciones de participar en la sociedad por igual, debido a su concepción de seres dependientes y por tanto no libres. Las personas mayores de nuestra sociedad han sido en ocasiones esclavizados por una sociedad de trabajo y consumo a lo largo de su juventud, y adultez hasta retirarse a otra esclavitud velada.

***“Es prioritario que se habiliten mecanismos alternativos, innovadores, creativos y seguros para proveerles de una actividad social adecuada. En este sentido, ya han habido algunas iniciativas tanto desde los centros de día, como de centros de mayores para dar continuidad con la agenda social de sus usuarios”.***

Parece pues recomendable recordar el hecho de que tener una vida social fluida es un activo social, puesto que esto hace, que el cerebro disminuya el riesgo de deterioro cognitivo, como apunta el estudio de Cyntia Felix. Lo novedoso ahora, es que esta aseveración se ha podido medir con imágenes de alta resolución a través de resonancia magnética nuclear en la sustancia gris cerebral. Ya se conocía que el hecho de salir de casa era beneficioso para las personas mayores por la propia esencia natural del Homo Sapiens, como seres relacionales y sociales. De la misma manera desde hace años se viene manteniendo desde el campo de las ciencias sociales que el hecho de mantener relaciones sociales, más allá de la familia, era un factor protector que posibilitaba mejorar el estado de ánimo. De hecho, desde hace mucho tiempo se ha recomendado como parte de la terapia para las personas aquejadas de alteraciones del estado anímico. El acto, o la necesidad de arreglarse, elegir un vestuario, una ropa adecuada para la temporada,

asearse maquillarse, afeitarse, perfumarse para salir, implica una necesidad de ejercicio volitivo, que ayudaba para la costosa y a veces dificultosa decisión de salir a la calle, de abandonar nuestro estado de confort y de seguridad para aquellas personas con dificultades. Se recordaba entonces, que el hecho de salir, abría la posibilidad de encontrar alguna persona conocida, quizás un amigo, o amiga, quizás un vecino o vecina, quizás un allegado. Ello daría lugar a un inicio de conversación, al menos un saludo, y la posibilidad de un reconocimiento autoafirmatorio. A lo que se añadía la opción de aprender algo en ese intercambio de opiniones. Además también el ejercicio físico aeróbico que conlleva salir a pasear al aire libre, sentir el viento en la cara, los rayos de sol en la piel, oler las flores, andar por el césped, son un conjunto de aferencias y estímulos que llegan al cerebro de manera apetecible. Incluso mejor, si se hace en compañía de otra persona. El estudio desarrollado por la Universidad de Pittsburgh incorpora la posibilidad

de correlacionar la actividad social en personas mayores, con imágenes a través de resonancia magnética nuclear de la materia gris del cerebro. Apoyando la idea de que una moderada actividad social, es amigable con estrategias que previenen la aparición de demencias. Lo que podría llevar a la posibilidad de prescribir sociabilizarse con el objetivo de equilibrar la actividad cognitiva.

Lo cierto es que cada vez más se recomienda a personas mayores que participen en centros sociales, que mantengan actividades para un envejecimiento activo. Hacer pintura, yoga, mindfulness, asistir al teatro, al cine, aprender un idioma, comenzar a escribir, cantar o escuchar música, participar en un orfeón, en una coral, bailar, conocer las nuevas tecnologías, incluirse en un club de lectura, participar en proyectos intergeneracionales, colaborar como cooperante en alguna ONG, o hacer un voluntariado en las empresas del tercer sector.



”

*Sara, la tucumana de 80 años que vendió todo y se fue a viajar en motorhome por América latina.*

*Tiene tres hijos, tres nietos y un bisnieto; fue profesora de inglés y una de sus grandes pasiones es viajar sin una ruta trazada ni límites de tiempo.*



El problema viene precisamente en el tiempo que acontece. En esta situación derivada de la COVID-19 donde se han cercenado, amputado y cauterizado todas las vías de participación social de las personas mayores, pese a que poco a poco se vayan abriendo con mucha precaución sanitaria y social. Parece claro a tenor de los datos aportados, que existe un riesgo mayor del poder patógeno del virus a medida que aumenta la edad, pero a las personas mayores se les ha limitado la socialización a la derivada de la asistencia a consultorios sanitarios, o a las visitas del supermercado. Siendo consciente de la situación sanitaria, cabría recordar y reconocer que la participación social es además de un derecho recogido en la constitución, una necesidad para las personas mayores. Es por ello que adquiere si cabe más importancia en este periodo, que tanto los agentes sociales, como las administraciones, y los poderes políticos, reflexionen y adquieran la consciencia del riesgo añadido al deterioro físico. Es prioritario que se habiliten mecanismos alternativos, innovadores, creativos y seguros para proveerles de una actividad social adecuada. En este sentido, ya ha habido algunas iniciativas tanto desde los centros de día, como de centros de mayores para dar continuidad con la agenda social de sus usuarios. Una especial adaptación requieren las residencias geriátricas, pues presentan una mayor probabilidad de afrontar este desafío con ausencia de contactos interpersonales con miembros de su red social más cercana. Habrá que hacer todo lo que sea posible para evitar la tan temida soledad no deseada, y el aislamiento a la que parece haber abocado a los mayores esta Pandemia.

Para finalizar entonces, se retorna a la cuestión a la que se interpeló al inicio de esta nota ¿Cómo no ser marginado en la sociedad siendo una persona mayor? La respuesta parece obvia: ser útil. Un individuo o un grupo, se integrará mejor a nivel social cuando es útil a la comunidad, cuando aporta algo. Es por tanto quizás necesario la reflexión acerca del caso de las personas mayores. Las personas ancianas cuentan con una gran experiencia en muchos campos de la vida. En la actualidad son los verdaderos artífices de la posibilidad de conciliación del entorno laboral y familiar de sus hijos. Más allá de las aportaciones económicas y del soporte que han supuesto durante las crisis económicas de las bases económicas del entorno familiar. Además, son mayoritariamente cuidadores en el ámbito familiar no formal de otras personas con dependencia. Al respecto, el filósofo Antonio Gramsci se preguntó: ¿Es posible sin consciencia crítica, participar de una concepción del mundo mecánicamente impuesta desde afuera? o ¿es mejor construir consciente y críticamente la propia concepción del mundo? Es decir, tomar parte activa en la producción de la historia, y convertirse en actor principal de la misma.

No se trata sólo de pertenecer a un grupo, el de las personas mayores, sino y sobre todo, de provocar una fusión armónica con las acciones de la comunidad en la que se vive, con la finalidad de regular el estado de las cosas, para poder decidir cómo se desea vivir, de qué manera hacerlo y cómo conseguirlo.

# VIBRA Y SE TE DARÁ

**WILLIAM  
FERNANDO  
SÁNCHEZ**  
MENTORING & COACHING  
(COLOMBIA)



**Para impulsar sus proyectos personales o profesionales, muchas personas buscan apoyo, guía o acompañamiento. Entre ellos se destacan el coaching, una actividad aplicada a varias esferas. Puede ser un coach para el ámbito profesional, el empresarial, o simplemente, para acompañar la vida, un coach personal.**

Honrando la iniciativa y el ejercicio de responsabilidad social consciente, desde Revista Integrar entrevistamos a **William Fernando Sánchez**, comunicador social, periodista, quien además es facilitador, coaching y mentor profesional. Desde su querida Colombia, nos develará los enfoques que se aplican cuando buscamos esa ayuda profesional que nos acompañe en el camino del desarrollo personal para hacer nuestros cambios de vida.

***El concepto de coaching se inició con la actividad deportiva hace unos cuántos años. Luego se relacionó con el asesoramiento personal para la alta gerencia en las organizaciones y en la actualidad está siendo muy demandada por personas de todo tipo, con condición académica o sin ella. Buscan un orientador que los ayude, los guíe y acompañe en su desarrollo ¿qué pasó en el mundo William? ¿Qué está pasando con las personas?.***

“Me preguntas ¿qué está pasando en el mundo?. Lo definiría como lo ponemos en nuestro libro de Mentoring *“el mundo está asistiendo como nunca a una crisálida, a esa transición de oruga a mariposa, a esa transición del antiguo yo al surgimiento del nuevo ser, caracterizado por una conciencia superior”*. Se hacen entonces muy pertinentes los coaches, las personas que tienen esa disposición de acompañar “procesos de transformación” para poder asistir a la invitación del cambio. La lectura que hago sobre el planeta, sobre la vida y la conciencia humana, es que estamos vibrando alto y

ello implica dejar atrás una antigua piel que ya no nos es útil para aceptar la nueva invitación de la vida.

Para que se pueda entender esto, hay un principio que puede explicar perfectamente este fenómeno. Me voy a remitir en una línea de tiempo al hallazgo de algo que nos permite aclararlo de mejor manera.

En 1950, en la mitad del siglo anterior, en la **Universidad Tecnológica de Múnich**, un científico, un profesor de apellido **Schumann**, descubrió con una tecnología y una base científica, la resonancia del planeta, que es un conjunto de picos en la banda del espectro electromagnético de la Tierra.

En ese año, en nombre de quien la descubrió, **esa frecuencia de resonancia se llama Schumann** y era de **7.8 Hz**. Alternó a ese descubrimiento, otro investigador de apellido **Muller**, colega en la Universidad Tecnológica de Múnich, descubrió que el **hipotálamo de los mamíferos** incluidos nosotros, estamos **vibrando en 7.8 Hz**. Estos dos hombres, a través de sus hallazgos científicos, coinciden con el siguiente punto de validación: *“todo ser viviente sobre la faz de la tierra, específicamente nosotros los mamíferos que tenemos hipotálamo, esa glándula responsable de ensamblar la química de nuestras emociones, se armoniza y vibra en el mismo ciclo por segundo de la Tierra, 7.8 Hz. Recordemos, fue en 1950”*.





Pensemos entonces, yo nací en 1975 en un planeta 7.8 Hz y en 2012, 27 años después, estoy viviendo en un planeta 10.3 Hz, para llegar al 2020 con picos de 16.9 Hz. Esto quiere decir que nuestro planeta ha venido evolucionando y como vibra más alto, nosotros nos hacemos menos densos y debemos armonizarnos. Ello implica un cambio y transformación. Así, el surgimiento de la disciplina del coaching es para ello, para poder acompañar toda esa ola de cambios. Cambia el entorno y nosotros debemos asegurar nuestra propia transformación. Esto es lo que está pasando”.

***Con este apoyo, algunas personas logran hazañas notables en sus vidas. Se destacan, logran fama, logran ese lugar que buscan en la vida, mientras que otros no lo intentan, desisten y simplemente se entregan a la vida diaria sin saber cómo manejarla. ¿Cómo hacemos para esperar ese próximo combate, ese próximo día en la vida diaria?***

“Para iniciar la respuesta voy a elegir una frase que siempre me ha cautivado y es de Wayne Dyer quien dice: “no permitas que tu mejor música muera contigo” y Marian Williamson en el famoso poema que inmortalizó Nelson Mandela en su discurso de posesión en el ’94 como presidente de Sudáfrica, en las últimas líneas dice “conforme vamos brillando y compartiendo nuestra luz damos a otros la oportu-

nidad de hacer lo mismo”. Esto quiere decir que conforme nos vamos liberando de nuestros propios miedos, nuestra presencia libera a otros automáticamente.

Creo entonces que esta conciencia nos permite saber que la vida es una invitación, es como un camino, como un camino del héroe y eso tiene cuatro características: un personaje, tú y yo en este caso, el personaje que tiene una aspiración, una misión del alma o unas aspiraciones síquicas en esto llamado vida y este escenario. Pero la vida es tan hermosa que para liberar nuestro potencial y para darnos la oportunidad de generar recursos, nos va a poner retos y desafíos. Si no hubiera retos y desafíos, tal vez no estaríamos en este plano, en donde nuestra alma está aprendiendo y está recordando quién es. En esos retos y desafíos el personaje que eres tú, que trae una misión del alma o que tiene unas aspiraciones, desarrolla recursos y se encuentra consigo misma.

Un ejemplo. Te sientes mal y recibes el reporte positivo de COVID. Tomando la mejor actitud dices, “qué bueno, es una invitación al bienestar, una invitación a la soledad, a ponerle luz a la edad. Sol, edad, sol y luz a la edad, a un tiempo para mí, no para aislarme, sino para estar conmigo. Retos y desafíos como esos que ocasionan una transformación. Entonces de nuevo dejo de ser oruga y me convierto en mariposa, una crisálida”.

“Esa frecuencia se mantuvo estable hasta la década de los ’90, período en el cual la ionosfera se debilitó y permitió más ingreso de energía solar al planeta. El postulado físico dice que “si a un cuerpo tú le imprimes energía de frecuencia superior, ese cuerpo se hace menos denso”. Entonces dejamos de ser un planeta estable en 7.8 Hz y la Tierra comenzó a vibrar un poco más. Pasamos a un 8.6 y luego en el 2000 estábamos en los estándares de 9.5 Hz. Hacia 2012 cuando termina esa cuenta larga de la era de Piscis y entramos a la era de Acuario, el planeta estaba en 10.3 Hz.



“Yo creo que cuando vamos al silencio, y cuando estamos en meditación, cuando estamos en ese espacio interior nuestro y nos conectamos con nuestro Sagrado Corazón, esa inteligencia intuitiva que conecta a nuestro ser esencial, nuestro “I am”, nuestro yo superior con la fuente divina, nos pone en la mejor condición posible para hacer frente a cualquiera sea la invitación que la vida nos propone.

Creo sin dudas que es la mejor forma de asistir, de encarar esa buena batalla llamada vida, o esa lucha, o ese escenario y entregar nuestra mejor versión. Eso sí, hay una canción escrita en nuestro corazón, hay una música que viene en nuestra alma. Yo no me voy a morir con esa canción y no me voy a morir sin entregar esa música. Creo que ser conscientes de nuestra luz y hacernos cargo de nuestros propios temores es la mejor contribución que le hacemos a la humanidad y a la vida misma. Por tanto, la gratitud, esas “Gracias. Gracias amada fuente de amor. Gracias amado universo. Gracias porque en este reto, en este desafío, en esta circunstancia, solo

sabes que estás poniendo a prueba todo mi potencial y mi capacidad. Amadas células, amadas memorias genéticas y epigenéticas, les digo despierten la grandeza interior que hay en mí y que el mundo se entere que yo hoy no voy a morir con mi mejor música y con la canción que viene escrita en mi corazón. Así es.”

***Conectar como los niños con ese maravilloso regalo, con esa energía vibrante a la que llamamos presente, es como sentir el pulso de la vida en su máxima vibración. ¿Cómo llegaste a desarrollar esa filosofía de vida de que lo que provocamos en los demás siempre debería ser para mejor, para mejorar sus vidas?***

Esta pregunta me conecta con una decisión de vida que tomé y es la siguiente. Luego de mi formación como coach, ellos, mis entrenadores y mi casa formadora, me pidieron que me quedara formando otros coachees. Entonces firmé un acuerdo de no fuga de cerebros. Eso fue entre 2005 y 2010. Acompañé esa media década la formación de otros coachees”.



Recuerdo que estaba buscando autores referentes para construir mi mensaje de formación, porque ahora ya no era el coach que acompaña a otros, sino soy un Master Coach que forma a otros coachees y eso es una tremenda responsabilidad. Eso implicaba servirme y nutrirme del trabajo de muchos hombres y de muchas mujeres brillantes. Entre ellos estaban Kevin Roberts, dedicado al marketing. Lejano a la industria de transformación humana y con estas líneas de conciencia, creó un concepto denominado “Lovemarks”, las marcas de amor. Hablaba de los secretos de las marcas de amor, del futuro más allá de las marcas. Un hombre de marketing propuso un concepto de cómo construir una marca de amor y cuando yo escuché eso en una conferencia en un Congreso de Management dije, “Dios Santo, este hombre no sabe que está creando algo que es para la vida”. Y ni hablar del cuadrante Lovemarks de Kevin Roberts.

Este cuadrante tiene dos indicadores: alto amor y alto respeto. Cuando incrementas tu indicador amor eres una mujer/hombre significati-

vo, haces que el amor sea admirable. Y luego tu indicador respeto, es decir, sea una mujer o un hombre confiable con alta admiración y alto respeto te llevan a ser muy admirable y muy confiable. Esos dos indicadores te llevan a ser una marca de amor, es decir un hombre o una mujer que deja huella.

La filosofía por la que me preguntas tiene que ver con ese origen. Yo elegí ser una persona que deja huella y que evita marcar. La diferencia entre dejar huella y marcar es que quienes te marcan son aquellos que recuerdas con dolor, pero quienes dejan huella en ti son aquellos a quienes recuerdas con amor. Tú y yo podemos ser personas que marcamos a alguien en este momento, alguien nos recuerda con dolor, habitamos en su mente con una memoria de dolor y lo lamento. Pero también podemos elegir ser personas que dejan huellas. Y si somos de los que dejan huella, todo aquel que tiene experiencia de nosotros nos recuerda con amor, con gratitud. Por tanto, surgió esa filosofía inspirado en las marcas de amor de **Kevin Roberts**. Que nadie que tenga experiencia de ti pueda ser la misma

persona. No es lo que haces, es lo que provocas.

Ahora mi pregunta en lugar de ¿qué hago y qué hago bien?, mi pregunta es ¿qué voy a provocar en los otros cuando tengan experiencia de mí?. Yo quiero provocar paz, yo quiero provocar inspiración, yo quiero provocar conciencia, yo quiero provocar conexión. Entonces cuando me centro en lo que quiero provocar, en lo que decido provocar en el otro, alinee lo que hago para que se cumpla esa promesa de transformación.

Por eso, todos los seres humanos deberíamos tomarnos ese tiempo que nos lleve al silencio para describir nuestra promesa de transformación, nuestra declaración de efecto. No es lo que haces, es lo que provocas. Cuál es la huella que estás dejando en el otro? En qué se convierte la gente que tiene experiencia de ti?. Y para cerrar esto recuerda que tu sonrisa es tu logo, tu personalidad es tu tarjeta de presentación y cómo se sienten los otros luego de tener una experiencia contigo, esa es tu marca registrada. Es decir, la huella por la que te van a recordar. Ese es el origen de esa filosofía.



***Todos vinimos a dejar una huella en este mundo y esto está relacionado directamente con nuestro accionar. Nuestro accionar a su vez depende de la posibilidad de volver a soñar, de volver a conectar con las infinitas posibilidades que la vida nos ofrece. ¿Somos de buscar, de relacionarnos con soñadores, con aquellos que lograron hacer posible eso que soñaron alguna vez?***

“Todos tenemos sueños, tenemos una ilusión y la vamos construyendo. Nos encontramos con los retos de la vida, con obstáculos, con desafíos. Perdemos el rumbo, perdemos el norte, pero siempre es posible volver a conectar con ese sueño. Puedo volver a conectar con la oportunidad de seguir creyendo en él y para hacerlo hay dos valores, dos principios: reconocer que somos humanos es importante. Reconocer que la humanidad, es decir nuestro estado de humanidad, es un estado que se caracteriza porque nuestra alma, en esta experiencia humana, vino a ser puesta a prueba y no fue desterrada de un paraíso para ir a ese valle de lágrimas. No. Fue puesta a prueba, es el regalo que la vida nos hace en los retos y los desafíos que nos brindan. Entonces en ocasiones esos sueños, esas ilusiones, esas esperanzas, frente a la realidad que demanda coraje y que nos dice... hoy no es momento de soñar, es momento de ir a pagar los impuestos al fisco, o es momento de asegurar tus bienes esenciales.

Lo primero que hay que saber es que la aceptación es el principio de la transformación. Lo que niegas te

somete y lo que aceptas te libera. Aceptar nuestra vulnerabilidad es el primer paso para recuperar nuestra esperanza con respecto a los sueños.

La gente debe entender que su cerebro es para soñar, es para hacer que lo que existe afuera se convierta en realidad, pero esto no puede suceder si antes no acepto mi vulnerabilidad. Aceptar mi estado de quiebre, aceptar que tengo miedo, aceptar que hoy no me quiero levantar, es más, no me quiero bañar, aceptar que estoy en una tristeza profunda, que no sé qué hacer con esto, no sé cómo, no sé cuándo, no sé dónde. Cuando aceptamos nuestra vulnerabilidad empezamos a abrir la puerta de la transformación. Lo que aceptas te libera, lo que niegas te somete.

Pasar de modo resistencia a modo responsabilidad, ya no ser reactivos sino responsables, es aceptar este momento. Acepto esta circunstancia y a las circunstancias les presento mis condiciones.

La aceptación guarda relación con la empatía. Soy empático con mi dolor, soy empático, perdí mi sueño, perdí mi norte, no tengo ganas de continuar con este proyecto, lo pones sobre la mesa y cuando hay aceptación surge la resiliencia.

La resiliencia es hija de la empatía y la resiliencia es una virtud de los materiales resilientes, que son aquellos que tienen la capacidad de absorber la energía y antes de entrar en su punto de quiebre vuelven a su estado natural, recuperan su estado natural. Eso es resiliencia”.



¿Qué quiero decir con todo esto?. Simplemente quiero decir que vale perder el estado, vale perder el norte, vale ser vulnerable y vale estar en un estado de no acción. ¿Para qué? Pues para recordar que tú no eres solamente el humano. Tú eres el alma y el alma es invulnerable, el alma es resiliente. Y resiliencia es el arte de recordar quién soy y a lo que vine, mientras tengas claro tu propósito, y el propósito implica incluso momentos de vulnerabilidad.

Yo creo que ese es el camino para recuperar el sueño, para recuperar la esperanza, para volver a conectar con la posibilidad de seguir creando y construyendo.

Hay un mantra que te quiero compartir. En tiempos de quiebre, en tiempos de vulnerabilidad solemos decir “bendíceme amado universo, bendíceme amado cielo. Bendito, por favor bendíceme”. Me gusta

orar y decir, “úsame como bendición amado universo, úsame como bendición. Usa incluso este instante difícil, úsalo como bendición. Haz de mí un símbolo de inspiración. Ya no te pido que me bendigas, ahora te digo, úsame como bendición”. Así creo que podemos recuperar la mística, encender nuevamente el fuego interior.

***Suena ideal que cuando estamos atravesando nuestro mayor avatar podamos ser usadas como instrumentos de bendición. Sin dudas esta debe ser una de las tareas más trascendentes de un Coach. Desde este lugar ¿Cómo hacemos para comenzar a desarrollar nuestra maestría personal?***

Cuando leemos libros como los de Louise Hay, Wayne Dyer, Deepak Chopra y tantos otros, esos nombres, esos autores han profesado la maestría del amor. Hay personas con las que podemos vincularnos

desde la presencia y otras como estas, nos permiten vincularnos desde un libro, desde un audio o desde una película. Son personas que por sus enseñanzas y su legado nos vinculan en el presente a una hermosa expresión de amor.

De estos referentes lo primero que quiero decir es que tu maestría inicia y sucede en los vínculos y esto se lo escuché a Roberto Pérez, argentino. Roberto dice “los vínculos son el lugar donde el alma cumple su destino”. Mira qué maravilla de declaración: los vínculos son un lugar, son ese lugar en donde el alma cumple su destino. Esto coincide con las tradiciones de sociología y de biología si se quiere, que nos dicen que somos una especie biopsicosocial y espiritual, es decir, que nosotros como seres humanos tenemos la oportunidad de, primero, construir nuestra maestría en los vínculos.

Y compartir nuestra maestría en los vínculos hace referencia a un tema que profundizaremos en otro capítulo, hace referencia al amor propio. El amor propio tiene 3 dimensiones:

- quien se ama se conoce, eso implica descubrirme;
- quien se ama se cultiva, eso implica que aquello que descubrí, entre ello mi talento y mi misión, los cultivo (dones, talentos que descubrí);
- quien se ama se comparte. Ahora sé quién soy y ahora sé para qué estoy aquí y lo cultivo, pero no me lo puedo quedar.

Esas son las 3 dimensiones del amor: conocerse, cultivarse, que implica enriquecerse y compartirse. Y si te das cuenta las tres requieren vínculos. Para conocerme me veo en el espejo del otro, tengo maestros, guías, referentes que me invitan a ese viaje interior de autodescubrimiento para cultivarme. Necesariamente debes tener un maestro, necesariamente debes tener un corazón de aprendiz, el vínculo requiere del otro, pero para compartir no hay otros a quien les entrego un escrito

La maestría empieza activando esas tres dimensiones y comienza reconociendo en los vínculos la oportunidad que tenemos de dejar huella. ¿Por dónde comenzar? en las dimensiones del **IKIGAI**, esa hermosa filosofía de vida oriental. Con esta filosofía descubres que hay un dominio que es lo que amas y ese dominio, lo que amas, tiene dos atributos: pasión y misión.

Cuando conectas con tu pasión asociada al verbo ser y descubres quién eres y ofreces lo que eres con una vida con sentido de misión cuyo verbo es contribuir, ser y contribuir, por ahí empiezas. Comienza por lo que amas, define quién eres y cuál es tu principal contribución en este momento de la humanidad. Si lo haces así surge tu maestría personal.

El error que cometimos en Occidente es que no nos llevaron a descubrir nuestra pasión ni nuestra misión, sino nos enviaron a estudiar nuestra profesión.

Conozco una gran cantidad de personas profesionales completamente vacías, porque su vida carece de sentido, de significado.

De hecho la profesión no es la expresión de su pasión. Yo comenzaría así: **IKIGAI, dominio de lo que amas, pasión, misión y luego si hay que definir la vida, definimos relaciones, vínculos. Definimos todo, incluso nuestra profesión. Así iniciaría yo este misterioso y a la vez apasionante camino de despertar nuestra maestría personal.**

WILLIAM  
FERNANDO  
SÁNCHEZ





# TRANSFORMAR NUESTRO MUNDO

## OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

### Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible

En la Cumbre para el Desarrollo Sostenible, realizada en la Sede de las Naciones Unidas en Nueva York del 25 al 27 de septiembre de 2015, los Jefes de Estado y de Gobierno y Altos Representantes, reunidos en el marco del Septuagésimo Aniversario de la Organización, aprobaron la **Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible**.

El documento **“Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible”**, propone un conjunto de 17 objetivos y 169 metas, cuyo fin es dar continuidad a los precedentes Objetivos de Desarrollo del Milenio, asumiendo un carácter integrado e indivisible que conjuguen las **tres dimensiones del desarrollo sostenible: económica, social y ambiental**.

La Agenda para el Desarrollo Sostenible es un plan de acción en favor de las personas, el planeta y la prosperidad que, a su vez, promueve la paz universal dentro de un concepto más amplio de libertad. Su magnitud se demuestra en el propósito de poner fin a la pobreza, luchar

contra la desigualdad y la injusticia, hacer frente al cambio climático, haciendo realidad los derechos humanos de todas las personas.

Estos 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible y sus metas estimularán, durante los próximos 15 años, la acción en esferas de importancia crítica para la humanidad y el planeta.

Aquellos países que la adoptan, lo hacen considerando las diferentes realidades, capacidades y niveles de desarrollo, respetando sus políticas y prioridades nacionales.

**La Agenda 2030, con sus 17 Objetivos y 169 metas**, son el resultado de más de dos años de un intenso proceso de consultas públicas, que incluyó no sólo a representantes de gobierno y autoridades, sino que ha sumado, en una acción sin precedentes, la opinión de toda la ciudadanía a través de un mecanismo de participación global en el cual se prestó especial atención a la opinión de los más pobres y vulnerables.

El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, **PNUD**, está profundamente implicado en la adopción e implementación de la Agenda 2030, en el marco de sus actividades de cooperación técnica, apoyando la generación de capacidades nacionales, orientadas a la creación de más y mejores oportunidades para el crecimiento de las personas y sus comunidades, partiendo de un enfoque integral y de derechos, para alcanzar un desarrollo sostenible, inclusivo, con una institucionalidad sana y democrática.

1. Poner fin a la pobreza en todas sus formas en todo el mundo.
2. Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible.
3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.
4. Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos.
5. Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas.
6. Garantizar la disponibilidad de agua y su gestión sostenible y el saneamiento para todos.
7. Garantizar el acceso a una energía asequible, segura, sostenible y moderna para todos.
8. Promover el crecimiento económico y sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos.
9. Construir infraestructuras resilientes, promover la industrialización inclusiva y sostenible y fomentar la innovación.
10. Reducir la desigualdad en y entre los países.
11. Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.
12. Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles.
13. Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos.
14. Conservar y utilizar en forma sostenible los océanos, los mares y los recursos marinos para el desarrollo sostenible.
15. Proteger, restablecer y promover el uso sostenible de los ecosistemas terrestres, gestionar los bosques de forma sostenible, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y poner freno a la pérdida de la diversidad biológica.
16. Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar el acceso a la justicia para todos y crear instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles.
17. Fortalecer los medios de ejecución y revitalizar la alianza mundial para el desarrollo sostenible.

## 3

SALUD Y  
BIENESTAR**GARANTIZAR UNA VIDA SANA Y PROMOVER EL BIENESTAR PARA TODOS EN TODAS LAS EDADES**

*“Alcanzar un desarrollo sostenible, inclusivo, con una institucionalidad sana y democrática”.*

3.1 Para 2030, reducir la tasa mundial de mortalidad materna a menos de 70 por cada 100.000 nacidos vivos.

3.2 Para 2030, poner fin a las muertes evitables de recién nacidos y de niños menores de 5 años, logrando que todos los países intenten reducir la mortalidad neonatal al menos hasta 12 por cada 1.000 nacidos vivos, y la mortalidad de niños menores de 5 años al menos hasta 25 por cada 1.000 nacidos vivos.

3.3 Para 2030, poner fin a las epidemias del SIDA, la tuberculosis, la malaria y las enfermedades tropicales desatendidas y combatir la hepatitis, las enfermedades transmitidas por el agua y otras enfermedades transmisibles.

3.4 Para 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar.

3.5 Fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol.

3.6 Para 2020, reducir a la mitad el

número de muertes y lesiones causadas por accidentes de tráfico en el mundo.

3.7 Para 2030, garantizar el acceso universal a los servicios de salud sexual y reproductiva, incluidos los de planificación de la familia, información y educación, y la integración de la salud reproductiva en las estrategias y los programas nacionales.

3.8 Lograr la cobertura sanitaria universal, en particular la protección contra los riesgos financieros, el acceso a servicios de salud esenciales de calidad y el acceso a medicamentos y vacunas seguros, eficaces, asequibles y de calidad para todos.

3.9 Para 2030, reducir sustancialmente el número de muertes y enfermedades producidas por productos químicos peligrosos y la contaminación del aire, el agua y el suelo.

3.a Fortalecer la aplicación del Convenio Marco de la Organización Mundial de la Salud para el Control del Tabaco en todos los países, según proceda.

3.b Apoyar las actividades de investigación y desarrollo de vacunas y medicamentos para las enfermeda-

des transmisibles y no transmisibles que afectan primordialmente a los países en desarrollo y facilitar el acceso a medicamentos y vacunas esenciales asequibles de conformidad con la Declaración de Doha relativa al Acuerdo sobre los ADPIC y la Salud Pública, en la que se afirma el derecho de los países en desarrollo a utilizar al máximo las disposiciones del Acuerdo sobre los Aspectos de los Derechos de Propiedad Intelectual Relacionados con el Comercio en lo relativo a la flexibilidad para proteger la salud pública y, en particular, proporcionar acceso a los medicamentos para todos.

3.c Aumentar sustancialmente la financiación de la salud y la contratación, el desarrollo, la capacitación y la retención del personal sanitario en los países en desarrollo, especialmente en los países menos adelantados y los pequeños Estados insulares en desarrollo.

3.d Reforzar la capacidad de todos los países, en particular los países en desarrollo, en materia de alerta temprana, reducción de riesgos y gestión de los riesgos para la salud nacional y mundial.



## GARANTIZAR UNA EDUCACIÓN INCLUSIVA, EQUITATIVA Y DE CALIDAD Y PROMOVER OPORTUNIDADES DE APRENDIZAJE DURANTE TODA LA VIDA PARA TODO

EDUCACIÓN  
DE CALIDAD

4

*“Aquellos países que la adoptan, lo hacen considerando las diferentes realidades, capacidades y niveles de desarrollo, respetando sus políticas y prioridades nacionales”*

4.1 Para 2030, velar por que todas las niñas y todos los niños terminen los ciclos de la enseñanza primaria y secundaria, que ha de ser gratuita, equitativa y de calidad y producir resultados escolares pertinentes y eficaces.

4.2 Para 2030, velar por que todas las niñas y todos los niños tengan acceso a servicios de atención y desarrollo en la primera infancia y a una enseñanza preescolar de calidad, a fin de que estén preparados para la enseñanza primaria.

4.3 Para 2030, asegurar el acceso en condiciones de igualdad para todos los hombres y las mujeres a una formación técnica, profesional y superior de calidad, incluida la enseñanza universitaria.

4.4 Para 2030, aumentar sustancialmente el número de jóvenes y adultos que tienen las competencias necesarias, en particular técnicas y profesionales, para acceder al empleo, el trabajo decente y el emprendimiento.

4.5 Para 2030, eliminar las disparidades de género en la educación y garantizar el acceso en condiciones

de igualdad de las personas vulnerables, incluidas las personas con discapacidad, los pueblos indígenas y los niños en situaciones de vulnerabilidad, a todos los niveles de la enseñanza y la formación profesional.

4.6 Para 2030, garantizar que todos los jóvenes y al menos una proporción sustancial de los adultos, tanto hombres como mujeres, tengan competencias de lectura, escritura y aritmética.

4.7 Para 2030, garantizar que todos los alumnos adquieran los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para promover el desarrollo sostenible, entre otras cosas mediante la educación para el desarrollo sostenible y la adopción de estilos de vida sostenibles, los derechos humanos, la igualdad entre los géneros, la promoción de una cultura de paz y no violencia, la ciudadanía mundial y la valoración de la diversidad cultural y de la contribución de la cultura al desarrollo sostenible, entre otros medios.

4.a Construir y adecuar instalaciones escolares que respondan a las necesidades de los niños y las personas discapacitadas y tengan en

cuenta las cuestiones de género, y que ofrezcan entornos de aprendizaje seguros, no violentos, inclusivos y eficaces para todos.

4.b Para 2020, aumentar sustancialmente a nivel mundial el número de becas disponibles para los países en desarrollo, en particular los países menos adelantados, los pequeños Estados insulares en desarrollo y los países de África, para que sus estudiantes puedan matricularse en programas de estudios superiores, incluidos programas de formación profesional y programas técnicos, científicos, de ingeniería y de tecnología de la información y las comunicaciones, en países desarrollados y otros países en desarrollo.

4.c Para 2030, aumentar sustancialmente la oferta de maestros calificados, entre otras cosas mediante la cooperación internacional para la formación de docentes en los países en desarrollo, especialmente los países menos adelantados y los pequeños Estados insulares en desarrollo.

# HALLANDO LA FELICIDAD DÓNDE OTROS NO LA VEN

Por Hellen Navarro

Conferencista Internacional | Generadora de Esperanza

**¿Alguna vez te has encontrado en una situación donde crees que no hay salida y que con el pasar del tiempo sientes que no termina?  
¿Una situación en tu vida que crees que te consume toda tu felicidad y que se te hace imposible tan siquiera pensar en recuperarla alguna vez?**

“Mi nombre es Hellen Navarro Chinchilla y mi historia de vida me arrojó a un abismo sin paracaídas y sin aviso, cayendo poco a poco y desfigurando mi rostro al inicio de mi caída, borrando mi sonrisa por completo al encontrarme de frente ante la desgarradora noticia de que me quedaban tan solo 2 meses de vida. Pero en el proceso de mi viaje a lo desconocido e incierto, encontré cómo sonreír hallando la felicidad, lo que justamente quiero compartir con el mundo entero. Si quie-

res saber ¿cómo lo hice?, no dejes de leer las siguientes líneas, donde posiblemente al igual que yo, encontrarás lo que para algunos sonaría descabellado e imposible de lograr.

La felicidad de cada persona está al alcance de nosotros mismos y es muy fácil hablar de felicidad cuando todo está bien, pero hallarla en medio de la tormenta, llámese enfermedad, necesidad económica, inestabilidad emocional, problemas de pareja, con los hijos o sea cual sea

la prueba, no es tan fácil. Sin embargo, les tengo una buena noticia: ¡Sí se puede lograr!

Yo creía que era feliz, porque trabajando mucho lograba conseguir todo lo material necesario para compartirlo con mis hijas, mi esposo y para mí misma. Por ello me dediqué durante muchísimos años a trabajar sin descanso en mi salón de belleza, sin darme cuenta de que estaba dejando de vivir, por el simple hecho de querer conseguir cada día más cosas materiales”.



# La vida y el destino, por amor y misericordia de nuestro Creador, me regaló más vida para poder posiblemente compartir contigo estos mensajes de esperanza.

“Pero llegó un día en que la vida me cambió de la noche a la mañana. Después de tener la libertad de estar en mi casa, en mi trabajo o sencillamente poder salir a donde yo quisiera y luego de una cadena interminable de exámenes y malas noticias, me veo encerrada en cuatro paredes, en un cuarto de Aislados en un hospital de mi país... Sin ventanas, sin saber si era de noche o de día, porque las horas pasan y adentro de ese lugar todo era igual. Es ahí cuando comprendí la dura realidad a la que me enfrentaba, en donde solo me quedaban dos alternativas...

-Hacer de mi estadía de dos meses restantes un infierno, sumida en la cama del hospital o postrada en una habitación de mi casa, en donde probablemente me iba a deprimir hasta que llegara mi fin, procurando despedirme lo más pronto posible de todos los que jamás volvería a ver y esperar en el llanto o el sueño profundo provocado por las drogas y medicamentos, el refugio para irme desconectando de todo hasta apagarme por completo. O por otro lado mi segunda opción:

-Enfocarme en mi proceso de sanación, vivir cada segundo que me quedaba como una experiencia dis-

tinta y nueva, cambiar la experiencia con una actitud positiva, aunque todo se viera en contra, aprovechar las pequeñas oportunidades que tenía segundo a segundo y ser feliz en medio de la situación adversa por la que iba a atravesar.

Sabía bien que yo era la única que podía tomar alguna de las dos opciones y que debía ser la más conveniente. Les soy sincera, no tardé mucho en reaccionar, porque los pacientes oncológicos tenemos que tomar decisiones a la brevedad. Lo que menos tenemos es tiempo para desperdiciar y es necesario tomar acción inmediata sobre la posición y manera de enfrentar el proceso.

*He aquí mi primera acción y mi primer consejo de 7 que te quiero dar:*

**1- Primer consejo: Háblese a usted mismo. Identifique el problema y asuma una actitud positiva sin importar cuán pesimista sea el panorama.**

Me armé de valor frente a un espejo y me dije: ¡aquí vamos Hellen! Voy a hacer de este cuarto un lugar especial y a pesar de las circunstancias, comencé a crear un ambiente acogedor para que todas las personas que estuviéramos allí nos sintiéramos bien, convirtiendo aquel cuarto no tan lindo, en mi segundo

hogar. Comencé a tratar a todos con cariño y un día descubrí que todas aquellas personas se habían convertido en mi segunda familia y aquel cuarto ya lo comenzaba a ver con otros ojos, porque era el lugar en donde Dios me había reservado un espacio especial, para que me ayudaran a recuperar mi salud; y pensé: ...tengo que ser feliz aquí, porque tal vez sea este el lugar en donde pasaría mis últimos días y todos mis compañeros talvez sean las personas que me acompañen en ese último paso. ¿Dígame usted como iba a desperdiciar esta oportunidad de ser feliz? ¡JAMAS!

**2- Segundo consejo: tome acción y haga cosas que le ayuden a sentirse mejor.**

Quiero contarles cosas hermosas que pasé y que las viví por la elección de ser feliz en medio de la enfermedad, que las recuerdo con mucho cariño.

Decidí levantarme temprano todos los días y bañarme de primera, me maquillaba y me ponía mis hermosos velos que me habían llevado mis hijas, ya que ellas comenzaron a seguir una modelo musulmana y me querían ver diferente, no como una paciente oncológica. Todos los días me los cambiaba de color”.





## Hellen Navarro

Conferencista Internacional | Generadora de Esperanza  
 Conferencista internacional  
 Coach motivacional  
 Generadora de Esperanza  
 Directora del programa Encuentro de Valientes  
 Directora de Sanar sin olvidar

### ***algo nuevo, diferente y positivo.***

Decidí que la caída del cabello no iba a apagar mi sonrisa, cosa que tenía a todas las personas estresadas, ya que como yo era muy coqueta y tenía mi cabe-

llo largo y me lo cuidaba con los mejores productos, pensaban que iba a sufrir mucho cuando lo perdiera, pero les demostré que no sería así. ¿Saben? Dios es tan perfecto, que el cabello se cae porque vienen tratamientos que nos van a dar mucho calor y dolores de cabeza. El cabello punza, se siente como agujas y cuando se cae es un gran alivio. ¡Todo es perfecto en los planes de Dios! Cuando el cabello se estaba desprendiendo, cogí tres tijeras y les dije a mis hijas: "...cada una coja una tijera y me lo cortan, hagan lo que quieran...". ¡No lo podían creer! Esa noche todas gozamos, me lo dejaron por la barbilla. Cambiamos algo que pudo ser muy triste en algo divertido. Me demostré que soy coqueta, pero no vanidosa y que lo físico nos puede cambiar en segundos. Aprendí que ni el cabello, ni las cejas, ni las pestañas son el marco de la cara; que ese marco está en nuestra sonrisa y en la mira-

da. Lo más hermoso lo llevamos por dentro y ahí es donde debemos trabajar duro para construir nuestra propia felicidad.

***5- Quinto consejo: Distraiga su mente, tómese momentos agendados de descanso o momentos para usted mismo. Busque aquellas cosas que le hacían sentir bien en el pasado y si está en sus posibilidades, retómelas siempre y cuando no le afecten la salud y no agraven el problema.***

En varias ocasiones nos poníamos a pensar... "¿Qué hacemos hoy en la noche?" Teníamos un televisor pequeño del hospital y nos poníamos a jugar que íbamos al cine y la primera película que saliera la disfrutábamos. Nos imaginábamos comiendo palomitas, gaseosas y todo lo que se acostumbra comer en el cine. Otro día era noche de terror y era un vacilón, porque poníamos a las enfermeras que se apuntaban todas bellas a contarnos historias que habían pasado en el hospital y nos contaban que muchas veces asustaban en ciertos salones y todas asustadas, pero a la vez nos divertíamos. En una ocasión comenzaron a decir que en aislados asustaban y que todos querían salir corriendo y ya ninguna quería ir cuando nos mandaban. ¡Fue muy divertido!"

***"3- Tercer consejo: Sonría lo más que pueda, aunque no crea que sea posible. Con esto, usted mismo se contagia de felicidad.***

Yo procuraba siempre regalar a todos una sonrisa y eso me hacía feliz. En el cuarto mis compañeras me llamaban "mi ángel" porque según ellas yo con esa manera de ver las cosas les daba esperanza e ilusión y ellas no se imaginaban que con lo que me decían también yo me ponía muy feliz, porque me impulsaban cada día a luchar, aun sabiendo que venían tratamientos fuertes. Era una magia que se contagiaba en aquella habitación. Me ponía a maquillarlas y a hacerlas sentirse bellas. Mi esposo me llevó las tijeras y hacíamos sesiones de belleza en el cuarto y les comencé a cortar el cabello, eso me daba una inmensa satisfacción.

***4- Cuarto consejo: sustituya el enfoque fatalista de las pruebas por una posible oportunidad de vivir***



**6- Sexto consejo: Sea agradecido con todos los que están alrededor y le acompañan, especialmente con aquellos que colaboran con usted.**

Siempre le pedía a mi familia que me regalara bolsas grandes de chocolates para regalarle a todas las personas que podían comer. En las mañanas nos hacían las visitas médicas donde siempre llegaban los doctores con los estudiantes y cuando me veían toda arreglada, me decían: ... “¿cuándo la vamos a ver con carita de enferma?” ...

Siempre los esperé con chocolates y una sonrisa, ya estaban mal acostumbrados ¡ja ja ja! A las enfermeras, durante las noches que se hacían eternas y cuando se estaban quedando dormidas, les daba un chocolate o un confite y siempre me lo agradecían. Todos esos detalles que podía compartir generaban cambios de actitud en la gente y a la vez eso provocaba felicidad en mí. Es un ciclo donde nadie pierde: Si entrego felicidad, los demás se sienten mejor y ellos me tratarán de forma especial, lo que conlleva a un mejor trato y esto contribuirá a mi felicidad. Es más satisfactorio dar que recibir.

**7- Séptimo consejo: Aprenda a automotivarse viendo los detalles en las pequeñas y grandes cosas que nos da la vida.**

Saben, un día me di cuenta de que ya habían pasado cuatro meses y me puse tan feliz porque, aunque mi cáncer no se había desaparecido, YO ya había pasado los dos meses que me habían dicho que tenía de vida. ¡Se imaginan que alegría! ...todavía estaba ahí. Esto me impulsó una vez más a luchar y a disfrutar cada instante como si fuera el último. Fueron momentos muy duros de mi vida, pero me enseñaron que la felicidad la podemos encontrar en cualquier lugar, circunstancia o adversidad. Me enseñó a admirar todo lo que me rodea, a disfrutar cada bocado que tragaba, porque muchas veces no pude comer y me acostaba con hambre, no porque no tuviera comida, sino por el dolor que no me lo permitía. Disfrutar de comer es parte de la felicidad, por más humilde que sea lo que tengamos en nuestra mesa. Es fácil ser feliz durante la abundancia, pero es más gratificante aprender a serlo en la escasez.

Y es que desde que abrimos los ojos, ya debemos ser agradecidos porque ya estamos viendo el primer milagro del día. Este detalle es muestra de dónde podemos descubrir la felicidad y así conforme va transcurriendo el día, por más nublado que lo veamos, debemos encontrarle los colores. Amo la naturaleza y cada vez que me dejaban salir del hospital yo le decía a mi esposo que fuéramos en familia a

“ver verde” y nos íbamos a ver montañas, a respirar aire puro y eso me daba fuerzas para continuar.

Tal vez mucha gente dirá: ¡Que fácil lo dice esta mujer que escribe!, pero una cosa sí les digo: ¡NO fue Fácil! En la vida muchas veces tenemos dos caminos y depende de nosotros y de nadie más, escoger el que nos conviene, como les dije ahora, haciendo mi mayor esfuerzo escogí hallar la felicidad en donde otros no la ven y luchar por conseguirla.

La vida y el destino, por amor y misericordia de nuestro Creador, me regaló más vida para poder posiblemente compartir contigo estos mensajes de esperanza. A mí me funcionó súper bien y de verdad deseo que te funcione a ti también. Sin importar cual sea tu situación de vida, nunca dudes en buscar siempre tu propia felicidad en cada detalle por medio de una transformación en la actitud ante las pruebas.

¿Sabes cuántas veces nos limitamos a ser felices o a traspasar barreras porque no nos lo permitimos? Las barreras están en nuestra mente y nos privamos al no dar el primer paso. Te pregunto: ¿Ya estás dando tus primeros pasos en la búsqueda de tu felicidad? Si aún no lo has hecho, ¿Qué estás esperando?



## MILAGROS SÁNCHEZ

*Autora, escritora, emprendedora argentina, conferencista en el área de crecimiento personal, desarrollo emocional, emprendedurismo. Defensora de los derechos humanos.*

# Censa...me

Varias fueron las lecturas, las especulaciones y los dichos sobre esta puesta en marcha de la **BIG DATA 2022**. Que enorme escenario montado en un día feriado de sol, donde en lo personal trabajé mas que otros días, como seguramente tantos otros emprendedores que hacemos "home office" o trabajo desde casa.

Lo cierto es que a mi, esta evaluación de la población actual me generó más preguntas que respuestas.

"Hoy, luego de twittear ..."Sería bueno, poder incentivar la REAPERTURA de todas las pymes, comercios y tantos otros sectores del emprendedurismo que se han fundido literalmente ¿porque no censan esa área? no olviden que los emprendedores generamos mas 50% de la actividad comercial del país. #interesosopuestos"... quedé reflexionando sobre lo que había escrito, lo cual sostengo y fundamento.

Creo, como siempre hago referencia, que la autoestima sana es aquella que permite vernos en completud, sabiendo que hacemos algunas cosas bien, otras mas o menos y otras mal. Sabernos, nos permite crecer, tomar mejores decisiones, mejorar áreas que están mas débiles y por supuesto impulsar aun mas aquellas en las que somos fuertes. Y creo, que en

algún punto este fue -en parte- el objetivo del censo: conocer, saber... para poder evaluar y tomar decisiones.

Dado que lo importante no solo es saber, sino que hacemos con ese saber, con esos datos, con esos "números".

Me imaginaba la estructura y el procedimiento gigante que debe darse detrás, para saber donde está instalado, hoy, un país, y por sobre todo en qué condiciones, luego de tanto sufrimiento, de tanta muerte en pandemia y una actual crisis socioeconómica.

Toda esa magnitud, seguramente ha significado una fuerte inversión, un esfuerzo y por supuesto ha dado resultados. Entonces me preguntaba ¿qué se hace con lo que ahora se sabe?".







“Se que parte de toda esta encuesta está bien dirigida y lo importante que es conocer quienes somos, donde y "como" vivimos, si estudiamos o trabajamos, como nos percibimos o como es nuestro linaje, pero en realidad hay preguntas, que por lo menos a mi me hubiese gustado contestar. Y no tiene que ver con la política, sino con dejar caer una venda de nuestros ojos y poder al fin... sabernos, pero desde toda perspectiva: consciente e integral. Pues saber hoy cuantos argentinos desempleados hay, denota una raíz aún mas profunda, entonces hablemos de esa profundidad para resolver una cuestión tan latente, urgente e impostergable.

Hoy hice referencia en mi tweet a preguntas que serian significativamente mas relevantes en el presente y futuro a corto, mediano y largo plazo para la actividad comercial.

Preguntar si trabajamos en blanco o en negro, como si eso fuera una opción entre chocolate o frutilla, me parece que no resuelve la raíz del problema. Digo, en el mejor de los casos, ¿dónde se constituyen las mayores fuentes de trabajo? ¿Cuáles son las áreas del comercio local o las pymes que han muerto a raíz de la pandemia (o un poco antes)?.

Insisto: "Un emprendimiento es una empresa (pequeña o mediana) que genera, y como tal, si muere no paga impuestos, no siembra, no genera, no, no y mas no".

Censar a todos aquellos que no tuvieron mas remedio que DAR DE BAJA O CERRAR aquello que vivía y que generaba, seria tan útil y de tanta importancia como todo el resto del cuestionario que llenamos para contribuir a este censo.

¿Cómo sería si mediante unas breves preguntas, que nos interpelen mas profundamente, tenemos datos precisos y a partir de allí idear y liderar acciones que nos lleven a ponernos en pie y en verdad reconstruirnos? dando así, una nueva oportunidad a todos aquellos emprendedores que dejaron ir años de esfuerzo, tapándose la boca con un barbijo y llorando en silencio con la desazón mas profunda.

Creo, que se lograría mucho mas con una correcta indagación, se llegaría a datos que sirvan realmente para que cada familia argentina dignifique su vida a través de la oportunidad de volver a hacer.

Censa...me. Pregúntame más. Seguramente la devolución duela. Pero no tanto como seguir dando golpes al aire. Seguramente la verdad sea incómoda pero no tanto como para quedarnos de brazos cruzados, viviendo en la desesperanza continua, de lo que pudimos ser y no fuimos. "Reactivación, innovación y puesta en marcha" debiese ser una gran oportunidad de vida y no un eslogan publicitario.

Así lo deseo y lo declaro para todos los habitantes de unos de los países mas ricos del mundo".



## HOSPITAL CENTRAL SAN LUIS “RAMÓN CARRILLO”

Tecnológicamente, uno de los mejores hospitales del mundo. Innovación Argentina con la más alta calidad y tecnología

El nuevo Hospital Central “**Dr. Ramón Carrillo**” que ha construido el Gobierno de la Provincia de San Luis, se erige como respuesta a la necesidad de fortalecer la Infraestructura de Salud Provincial con un edificio nuevo y moderno, que representa un nuevo paradigma en relación a la prestación de servicios con tecnología de avanzada, siendo eficiente energéticamente, cumpliendo con la normativa vigente y mejorando la Calidad de la Atención Médica en un compromiso histórico a nivel provincial y regional, siendo precursor en atención digital a nivel país.

El monto de inversión es el más alto en la historia de la Provincia y el más importante en infraestructura sanitaria:

**\$ 8.910.126.122,84.-**

Contemplando la construcción de más de **50.000,00 m<sup>2</sup>** cubiertos, la provisión de la totalidad del equipamiento médico de última generación, instalaciones especiales, obras viales e infraestructura y mobiliario general. Además, su ubicación estratégica —un predio de más de 30 hectáreas frente al edificio administrativo “**Terrazas del Portezuelo**” de la Ciudad Capital— permite un fácil acceso desde cuatro de las principales vías de tránsito provincial.





Esta destacada Obra Pública Provincial, representa una fuerte apuesta en infraestructura sanitaria, con vistas al futuro y a recursos prestacionales de nivel internacional al servicio de la Salud Pública Provincial, Regional y Nacional. Habiendo comenzado la construcción el 26 de Diciembre de 2018 es de destacar el tiempo, la complejidad de la mega obra y la celeridad de ejecución.

Esto fue posible gracias a un gran trabajo en equipo involucrando a todas las partes; desde el trabajo en conjunto de la comitente, los equipos técnicos de obra y de una logística de proyecto del equipo de asesores y especialistas ensamblando etapas de la obra civil (utilización de Sistemas Constructivos Industrializados, en hormigón ar-

mado, en hormigón pretensado y en acero, con más técnicas especializadas de transporte, montaje y uniones especiales antisísmicas), y de las instalaciones especiales.

Merece ser destacado que las más de **2.500.000** horas-hombre aplicadas a la construcción de este nuevo Hospital son representativas de la importante participación de los trabajadores puntanos en su concreción, representando ello trabajo de calidad para cientos de familias. Análogamente, el impacto de esta trascendental inversión pública en la economía provincial se evidencia en la participación de proveedores locales de materiales, bienes y servicios que demanda esta construcción. Considerándose esta obra como “de alta complejidad y con tecnolo-

gía de avanzada”, ha sido necesaria la concurrencia de múltiples actores por parte del Comitente. Además del Ministerio de Obras Públicas e Infraestructura, han intervenido protagónicamente los Ministerios de Salud y de Ciencia y Tecnología dependientes del Gobierno de la Provincia de San Luis, en sus respectivos ámbitos de competencia. El nuevo Hospital – que se desarrolla en una superficie cubierta total de más de **50.000 m2**. – dispondrá de **400 camas** en internación común indiferenciada, internación crítica, shockroom y observación de guardia, **15 quirófanos – 9 generales y 6 de especialidades incluyendo un quirófano híbrido** – y las instalaciones necesarias para las actividades de Diagnóstico y Tratamiento para más de **50 prestaciones**.





## CASA DE GOBIERNO - SAN LUIS

**El Gobierno de San Luis construyó caminos, rutas, un autódromo apto para correr Fórmula 1, escuelas y hospitales; creó el complejo San Luis Cine e instaló una réplica del Cabildo de la ciudad de Buenos Aires, entre otras obras. Sumó el edificio “Terrazas del Portezuelo, la nueva casa de Gobierno provincial, una obra faraónica instalada sobre un predio de 90.000 m<sup>2</sup>**

Terrazas del Portezuelo es la denominación de un conjunto de edificios y parque cívico en el cual se ha construido la nueva Casa de Gobierno de la provincia de San Luis, Argentina, primer edificio ecológico público del país, inaugurado el 9 de julio de 2010 (11 años) como homenaje al bicentenario de la Revolución de Mayo por el gobernador Alberto Rodríguez Saá, el impulsor del proyecto.

Su condición de primer edificio público sustentable de la República Argentina, fue certificado por la Fundación Proyecto Climático ini-

ciada por Al Gore en octubre de 2011.

Este emprendimiento está destinado a sede de la administración pública provincial y se encuentra en un cerro de unas 20 ha poblado por flora autóctona ubicado en las márgenes del Dique Chico, un reservorio de agua para riego emplazado en una depresión de la cadena serrana puntana, en la periferia sur de la ciudad de San Luis y en el ingreso de la ciudad de **Juana Koslay** en un punto señalado por algunos expertos como el lugar original de la fundación de la ciudad.

”

***Para el reciclaje de residuos –estimados en una tonelada por día– se realiza la separación inicial de los mismos en cestos diferenciados (papel, plástico y orgánico) en los sectores administrativos, con lo cual se pretende que la totalidad de la basura producida sea reciclada en los centros dispuestos a tal efecto en la ciudad de San Luis para su posterior reutilización. Se prevé que la totalidad de los residuos de los aparatos electrónicos será reciclada.***



Tiene vistas panorámicas hacia la ciudad, el Portezuelo y las sierras de San Luis. Se conecta con la ciudad de San Luis a través de la avenida circundante al mismo, la Avenida Parque y la Ruta Nacional 147 y desde la Autopista RN 7 llamada ‘Serranías Puntanas’. El proyecto del lugar pertenece al arquitecto cordobés Esteban Bondone y fue pensado como un parque cívico y sustentable en el que conviven espacios y edificios de uso público.

Además de la Casa de Gobierno, el centro cívico está compuesto por cuatro edificios ministeriales: Proyección a Futuro (Tecnología), Estrategias (Desarrollo Estratégico), Conservador (Economía) y Capital (Recursos Humanos). El conjunto se cierra con una plaza pública y el Hito del Bicentenario, una torre de 125 metros de altura.

El edificio inaugurado tiene forma de pirámide, se encuentra en el lugar más alto del predio y tiene una base cuadrada de 65m de lado y una altura de 47m; y, contiene 6 plantas incluido el subsuelo. Es transparente, lleva un cerramiento exterior de ‘piel de vidrio’ con doble vidriado estructural, con aplicaciones de titanio en placas, y su superficie es de 11.510,82 m<sup>2</sup>.

Está enteramente dedicada al Gobernador, que tiene sus oficinas en el tercer piso. Un nivel más arriba se ubica el área social de su residencia particular, con dormitorios en el quinto piso y salón de eventos privados en el sexto. El mirador ubicado en el séptimo piso está destinado a un jardín de invierno, con vista a los cuatro puntos cardinales.

Hay dos accesos, desde dos de sus caras opuestas, a un hall de doble altura al que balconean las circulaciones de oficinas. El centro de la pirámide es un prisma casi cerrado que contiene las circulaciones verticales y los servicios en los distintos pisos. El edificio está ubicado en el centro formada por otro edificio llamado “Herradura” y tres torres, todavía en construcción, a cuyo alrededor se ubicarán los módulos ministeriales.

La refrigeración y calefacción se realiza con el sistema de Volumen Refrigerante Variable, que mediante la tecnología de variación de velocidad, que emplea un sistema de caudal variable de refrigerante que envía la cantidad de refrigerante necesario de acuerdo a las necesidades de cada unidad interior, con lo cual hace un uso de la energía más eficaz que los sistemas tradicionales.

”

***El edificio está emplazado donde estuvieron los primeros fundadores de San Luis. Es un homenaje a las culturas originarias. El diseñador artístico de la obra es Alberto Rodríguez Saá.***

***El moderno complejo está formado por tres torres que conforman una pirámide vidriada.***







# WASTE TO ENERGY

## PLANTA DE TERMO VALORIZACIÓN Y TRATAMIENTO RSU

**Lic. Laura Viviana Janeiro**  
**Ing. Alberto Jorge Rodríguez**  
**INUIT SA - Argentina**

El tema RSU-Residuos Sólidos Urbanos, es un problema de toda sociedad. Se generan entre 0,8 y 1,4 Kgs/día por habitante, según los ingresos.

Es responsabilidad del estado su recolección y disposición final adecuada, estando la misma en manos de los Intendentes y Gobiernos de turno.

Hay países, que manejan con predisposición soluciones adecuadas y otros que no, por distintos motivos.

La tendencia es aplicar “Economía Circular”, reciclar lo más posible y muchos países generan energía co-

mo Energía Renovable, aprovechando el poder calórico de los residuos. Esto se lo conoce como Termo Valorización.

No hay planta de este tipo en Sudamérica a la fecha.

Argentina posee Ley de Energías Renovables, que no incluye los RSU, pero que con una simple Resolución emitida por el Ministro o Secretario de Energía de turno, la puede emitir y dar forma, constituyendo un gran aporte a solucionar un tema ambiental. Nuestro país genera 45.000 tonRSU/día, de las que solo se recicla un 8%.



## Jorge Alberto Rodriguez

Ingeniero

ajrod1952@gmail.com

*El medioambiente es el espacio en el que se desarrolla la vida de los distintos organismos favoreciendo su interacción. En él se encuentran tanto seres vivos como elementos sin vida y otros creados por la mano del hombre.*



### Evaluación Ambiental

Teniendo conocimiento de las tecnologías existentes, acorde a las exigencias de nuestro país, desde lo ambiental, se deben considerar para su operación entre otros, los siguientes objetivos:

- Ver los procesos y distintas actividades que se desarrollarán en planta, el manejo de los residuos generados y los efluentes tanto líquidos como emisiones, dentro del entorno ambiental
- Las condiciones de trabajo y del ambiente laboral, si cuentan con medidas de seguridad operativa, condiciones de transporte y de almacenamiento de materias primas e insumos
- Según la actividad de la empresa, como puede impactar el ambiente
- Identificar impactos, de acuerdo a la legislación vigente

- Comprometer acciones para minimizar dichos impactos
- Encuadre Legal, situación y compromiso con las normativas vigentes
- Manifiesto del proveedor respecto a compromiso con el Ambiente
- Evaluar Programa de Monitoreo y Plan de Gestión Ambiental, con énfasis en el accionar para evitar contingencias.

La Propuesta Técnica, debe ofrecer relevante prevención de posibles siniestros y contar con antecedentes de plantas en operación, ya que desde el año 2000 en Europa existen normas pulidas durante años de experiencia, protegiendo la sociedad.

Las nuevas tecnologías, han logrado aceptación en varios continentes, donde aplican esfuerzo en I+D e Innovación Tecnológica, con resultados satisfactorios dando sus frutos.



## Objetivo

Tecnologías que puedan identificar, predecir, ponderar y comunicar los efectos e impactos que el emprendimiento genera por su actividad, sobre el estado actual del medio físico, biológico y humano. Prever y establecer medidas de mitigación ante posibles impactos negativos, contemplar el plan de monitoreo ambiental y acciones diversas a implementar según experiencias anteriores.

## Antecedentes

- AEVERSU MADRID, 24 Sep. (EUROPA PRESS) –

Los vertederos emiten 19 veces más CO<sub>2</sub> que las plantas de valorización energética, según datos del Ministerio de Medio Ambiente de Alemania.

El estudio, recogido por la Asociación de Empresas de Valorización Energética de Residuos Urbanos (Aeversu) destaca el papel de la valorización energética para mitigar el cambio climático.

Además, la organización subraya otro informe, en este caso del Centro Internacional de Tecnología Ambiental de la ONU, que señala que la

valorización reduce las emisiones de gases de efecto invernadero al sustituir una Disposición Final con tratamiento, en lugar de derivar a Vertederos convencionales y/o sobre suelo natural, en algunos casos con quema a cielo abierto.

Según señala Aeversu, en Europa hay 598 plantas de valorización energética pero en España y Andorra solo se encuentran once. "La valorización energética tiene un gran potencial que no está siendo aprovechado en España", ha explicado el presidente de Aeversu, Rafael Guinea, que considera que España debe trabajar en sus modelos de gestión de residuos y reducir notablemente la fracción que va a vertedero.

"Debemos incrementar la reutilización y el reciclaje, y duplicar la cota de valorización energética, para alcanzar, al menos, el 25 por ciento mínimo al que llegan nuestros vecinos del norte de Europa", sentencia Aeversu.

**Así, explica que algunos países europeos han sustituido sus vertederos por plantas de valorización energética, incluso localizadas en los centros de las ciudades, sin riesgo para la salud de sus habitantes.**

*La entidad ha puesto de ejemplo a Copenhague que, entre otras medidas, ha incorporado una pista de esquí en la cubierta de la planta de valorización, y ha logrado alcanzar cotas de vertido inferiores al tres por ciento mientras que en España se acumulan en vertedero el 54 por ciento de los residuos.*







## Reciclaje y valorización energética

Las prácticas de gestión de residuos varían muchísimo entre los miembros de la Unión Europea. Muchos países siguen vertiendo ingentes cantidades de residuos en los vertederos, pero, mientras tanto, con una cota de vertido del 1%, Dinamarca, Alemania, Países Bajos, Suecia o Bélgica (países modelo en reciclaje) casi han eliminado por completo los vertederos y apuestan por complementar el reciclaje y la valorización energética de los residuos, obteniendo energía para abastecer viviendas e industria.

Por el contrario, los vertederos siguen siendo una alternativa perenne, pese a ser un desastre medioambiental, en el este y sur de Europa, en al menos doce países, entre los que se encuentra España, donde más de la mitad de los residuos acaba en un vertedero.

«La valorización energética tiene un gran potencial que no está siendo aprovechado en nuestro país», lamenta Aeversu en un comunicado, y argumenta que «en Europa hay 598 plantas, pero sólo 11 se encuentran en España y Andorra».

## Respecto al tema técnico

Las tecnologías que satisfacen las exigencias, consideran algunos temas específicos sobre:

Olores, se puede generar donde se descargan y acopian los RSU. En su recepción, ingresan los camiones, se pesa, se deriva a vuelco al sistema llamado silo de almacenamiento para RSU, donde se muele y cae en reservorio.

Tienen capacidad para 8/10 días de almacenamiento. Dicho bunker, para evitar olores, posee presión negativa y recolección de líquidos conocidos como lixiviado, que se derivan a planta de tratamiento.

Proceso, con grúas tipo cangrejo, se transportan los desechos a una tolva de carga del incinerador, donde será aprovechado su poder calórico sometiéndolo a combustión. Se generan llamas y la energía generada, aporta aire a muy alta temperatura, que puede transformarse en vapor sobrecalentado y entra al generador de la turbina, para generar energía. La temperatura redondea 850°C, luego, en su trayectoria, dos secciones del sistema posterior a la caldera reducen efectivamente la temperatura máxima de los humos.

Respecto a la Generación de Energía, según el tipo de tecnología e inversión, se garantiza de 2 a 4 MW hora por cada 100 tonRSU/día.

Se esfuerzan con I+D para lograr mayor eficiencia con el menor costo y mínima contaminación.

Contaminación por emisiones, ya hemos manifestado que los líquidos tienen su línea de tratamiento. Respecto a los gases emitidos, hay distintos tratamientos, que se adecuan para satisfacer las normas vigentes de cada país y se realizan en distintas etapas del proceso, con lavado seco y lavado húmedo.

Por ejemplo, los iones cloruro en los gases de combustión son neutralizados y los precursores de dioxinas orgánicas se destruyen en un Reactor antes del intercambio de calor en la caldera. La remoción de dioxinas y furanos durante el enfriamiento de los gases de combustión no es posible sin los ingredientes necesarios.

Respecto a residuos sólidos, se generan cenizas neutras en la 1era etapa que se podrán usar como material de construcción, generando mano de obra para los posibles cartoneros/recicladores, pero en condiciones adecuadas que le faciliten un sustento digno. Existe la posibilidad de aplicar cenizas como material de relleno, en sistemas de construcción. El hierro separado, se reciclará.

Hay al final del proceso, generación de cenizas denominadas volantes, con metales pesados, que poseen distintas alternativas para su disposición final, según oportunidades disponibles: relleno de seguridad, cementera y/o se inertizarán.



*Dentro de los primeros, agrupados bajo la denominación de factores bióticos, forman parte —además del ser humano y del resto de animales— toda la flora del planeta junto a los hongos y a pequeños organismos que cumplen funciones esenciales para el sostenimiento de la vida, y cuyo principal representante son las bacterias.*



## Conclusión

Según se observa, es necesario iniciar acciones sobre emprendimientos con plantas que permitan reciclar los RSU, entre ellas, Waste To Energy o Termo Valorización.

Evaluando las consideraciones a implementar en la Planta WTE, la actitud de compromiso por el ambiente y accionar, pudiendo considerar la primera planta, como Pílo-to, que participen autoridades nacionales, provinciales, ONG y de-

más, evaluando durante la construcción y desde la puesta en marcha, los beneficios y compromiso con el Medio Ambiente, aportando Energía Renovable.

Nos permite asegurar que impactará sobre el medio ambiente, con resultado positivo para el entorno y sin encontrar impedimentos para su normal funcionamiento, según exigencias que deben satisfacer la normativa Europea y Local.



## Laura Viviana Janeiro

**Lic. Cs. Biológicas Facultad de Cs. Exactas Y Naturales Universidad de Buenos Aires**

Ha impartido clases y capacitación en el Manejo de Técnicas de Ultrafiltración por Membranas para el Control Microbiológico; Empleo de Métodos Físico-Químicos en la Depuración de Aguas Residuales; Tratamiento de Potabilización de Aguas para Consumo, entre otras.

Participó en trabajos de Análisis de Líquidos Cloacales para el Convenio Hy tsa – Cofapys. Muestras Provenientes de Distintas Zonas Climáticas del País : Chaco, Catamarca, Chubut, Mendoza Y Buenos Aires; Control de Performance Planta de Tratamiento Líquidos Cloacales de la Ciudad de Pilar, Provincia. de Buenos Aires; Ensayos de Eficiencia Comparada, Distintos Mix Bacterianos en Biorremediación; Disposición de Efluentes Industriales por Técnica de Land Farming; Proyectos de energías alternativas: -Energía por biomasa (Planta de 15 MWhr) -Biodiesel (Planta de 50.000 m3/año) o Montaje Planta Reciclado por destilación-De Aceite Mineral Usado (Planta 300 m3/mes)-Tratamiento de Residuos sólidos Urbanos con Generación de energía.

Todo lo relacionado con el medioambiente es estudiado por la ecología, una rama de la biología especializada en los seres vivos y en su interacción con el medio. Los especialistas de esta disciplina tienen en la forestación una cuestión fundamental, ya que los árboles cumplen funciones vitales para gran parte de la fauna existente y para los seres humanos. Tanto es así que son los principales productores de oxígeno de los ecosistemas terrestres.

Cada 5 de junio, el mundo conmemora el Día del Medioambiente, con el objetivo de concienciar a la sociedad sobre la importancia de garantizar una protección duradera del planeta y sus recursos naturales. Las cifras hablan por sí solas: 1.200 toneladas de CO<sup>2</sup> se vierten a la atmósfera cada segundo, 8.000 personas mueren al día en algún punto del planeta por causas relacionadas con la contaminación del aire, alrededor de 140.000 elefantes africanos desaparecieron en la última década como consecuencia de la falta de acceso a la alimentación o al agua. De ahí la importancia de contribuir a garantizar una sostenibilidad real a largo plazo de los ecosistemas.

Cualquier organismo obtiene del medioambiente el sustento necesario para garantizar su supervivencia, no solo alimento, sino, también, refugio, aire o energía. Por eso, mantener su equilibrio resulta fundamental para asegurar la vida tal y como se conoce hoy en día. En el caso de los seres humanos, precisamos del consumo de gran cantidad de recursos naturales para comer, vestirnos o, incluso, para fabricar herramientas y otros productos que luego utilizamos en nuestras actividades diarias. Cuidar el ecosistema para hacer sostenible el uso de estos recursos y evitar su desaparición no es, por lo tanto, una filosofía simplemente bondadosa en relación con el planeta en el que vivimos, sino que nos va nuestra propia vida en ello.

**Energías renovables, la alternativa inagotable que cuida del planeta**





*Distribuidor y líder en el mercado minorista on line y de venta directa de productos de alta calidad para la salud y belleza.*

*Hemos construido una sólida reputación de servicio eficiente, fiable y de calidad, con cientos de clientes en Argentina y la Región.*

[www.mariascrepnek.com](http://www.mariascrepnek.com)



dōTERRA<sup>®</sup>

**CP** **TG** Certified Pure Therapeutic Grade<sup>®</sup>



UNIVERSO GARDEN ANGELS  
AROMACOLOR THERAPY



# FUROR DEL PLOGGING

## CÓMO SE PRACTICA

**Sólo necesitas unos guantes y una bolsa**

Para practicar el plogging se **recomienda ropa deportiva o cómoda** que permita adaptarnos a la actividad física que vayamos a realizar. Para recoger los residuos llevaremos por seguridad e higiene unos guantes que nos permitan proteger nuestras manos en caso de encontrar botellas rotas, objetos punzantes o cortantes. Por último, una bolsa para depositar todos los residuos o si es posible, varias bolsas donde realizar una selección de residuos durante el recorrido e ir simultáneamente gestionándolos correctamente. Si vamos en grupo, esto podemos solventarlo fácilmente asignando un tipo de residuo (plástico, papel, vidrio, restos y otros como pilas o cigarrillos) a cada persona que será la responsable de comprobar que en cada bolsa se deposita el residuo correcto.

Para deportes acuáticos, lo recomendable es llevar una bolsa o red de mano que permita filtrar el agua pero no el residuo. De este modo evitamos perder los desechos que introducimos y controlamos que ningún ser vivo entre accidentalmente.

Su auge se dio por la cantidad de basura con la que se encontraban los runners que salían a diario a hacer su rutina, desde botellas, latas, papeles y más. Para resolver este problema comenzaron a ocuparse ellos mismos de limpiar sus rutas de recorrido y descubrieron que a la actividad de correr se le sumaba un ejercicio extra que es el movimiento de la sentadilla que implica agacharse a levantar los residuos. De esta manera, la tendencia que comenzó en Europa, se extendió por una gran cantidad de países, llegando a ser furor en Estados Unidos y ahora empieza a tener sus primeros aficionados en Latinoamérica.

El Plogging es la práctica que combina el ejercicio al aire libre con la recogida de residuos. En otras palabras, se trata de aprovechar cualquier actividad física al aire libre para la recogida de los desperdicios que se encuentran en las playas, las montañas o las propias ciudades.

Esto ha permitido que deportes como el senderismo, el running, el kayak, el buceo, el paddle surf, el snorkel, el trail, la bici, el esquí y el parkour, comiencen a incluir a los primeros ploggers entre sus filas.



## BENEFICIOS DEL PLOGGING

### Cuida tu cuerpo y tu entorno

El plogging es ideal para **trabajar la intensidad**, en lugar de recorrer grandes distancias. El movimiento de agacharse a recoger y volver a levantarse (sentadilla) es una excelente forma de trabajar la tonificación de glúteos y piernas. Además, se pueden introducir todo tipo de ejercicios físicos durante el recorrido para que la experiencia deportiva sea completa.

Al mismo tiempo que aportamos un **beneficio físico y saludable**, estamos proporcionando un **beneficio directo al medio ambiente**. Al recoger los desechos estamos reduciendo y evitando la contaminación del suelo, ciudades, ríos, mares y océanos.

En definitiva, **adoptar este nuevo estilo de vida nos beneficia a todos**. Teniendo en cuenta que en España unos 4 millones de personas practican senderismo de forma regular y un 33% de la población sale a correr más de 3 días por se-

mana, aprovechar esas salidas para practicar el plogging durante el recorrido podría significar un cambio radical en el estado de nuestro entorno en muy poco tiempo.

### Ecología y deporte, dos en uno

La falta de tiempo ya no es una excusa para no cuidar nuestro entorno, pues puede hacerse a la vez que se practica un deporte. Los devotos del plogging recuerdan, además, que **el hecho de agacharse a recoger un desperdicio mientras se corre o se camina supone un esfuerzo extra que ayuda a quemar más calorías y a trabajar otros músculos del cuerpo**.

El plogging puede realizarse en cualquier lugar – desafortunadamente, hay basura por todas partes, en el campo y en las ciudades – y mientras se practica cualquier tipo de ejercicio (en bicicleta, corriendo, haciendo surf o piragua...). También se pueden aprovechar recorridos diarios como el camino hacia el trabajo o un paseo al atardecer. El gran beneficio de conectarse con la vida.

”

Las redes sociales son una gran herramienta para los aficionados de esta práctica deportivo-ecológica que comparten sus logros con fotos y videos apoyando a cada vez más gente que tiene conciencia ambiental se sume a esta movida.





*El plogging no es el único fenómeno relacionado con la recogida de residuos que se está popularizando en todo el mundo. Hace pocos meses, las redes sociales sorprendían con la viralización.*

*del #TrashChallenge, un reto que consiste en limpiar un lugar de residuos y publicar fotos del antes y el después.*

”

## QUIÉNES LO PRACTICAN

### Se adapta a cualquier nivel

Los **ploggers** (deportistas de plogging) se caracterizan por un hábito deportivo y saludable y una tremenda concienciación en el cuidado del medioambiente, dando ejemplo con su práctica a los que se cruzan durante su actividad.

El Plogging además de convertirse en un nuevo deporte, se ha convertido en la excusa para que cualquier persona pueda aportar su granito de arena en el cuidado del planeta.

Una de las claves del éxito del Plogging en todo el mundo es la facilidad al practicarlo ya que se pueden adaptar los ejercicios y recorridos (duración, velocidad, cantidad) dependiendo del estado físico de cada uno, haciendo del plogging un deporte para cualquier perfil, edad

y condición.

### Plogging en Argentina

En poco tiempo, el plogging se expandió al resto del mundo. Atravesó con rapidez los límites del territorio escandinavo hasta que en 2018 desembarcó en Argentina. Hoy, en el suelo nacional, el apego por la práctica ya es mayúsculo.

Todos los días aparecen nuevos grupos que se suman al plogging, ya sea promovidos en forma individual o por agrupaciones, ONG's o desde establecimientos educativos o gubernamentales en distintos rincones del país.

Hay experiencias en 18 provincias, entre ellas Buenos Aires, Santa Fe, Salta, Chaco, Neuquén, Corrientes, La Rioja, Córdoba, Tucumán. Incluso existe una playlist en Spotify, “Plogging en Argentina: Deportistas en movimiento por el medio

ambiente”.

El creciente furor responde a varios factores. En primer lugar, la secuencia de frenar la marcha, agacharse, levantar y volver a retomar el paso sistemáticamente genera un ejercicio mucho más productivo para el cuerpo.

“La actividad produce un gasto calórico mayor al combinar el running u otro deporte con las estocadas y sentadillas que se realiza al juntar residuos que encontramos a medida que nos vamos desplazando”, explicó en 2019 a Infobae Paula Gosso Eguía, médica marplatense y cofundadora de Plogging Argentina, uno de los grupos de aficionados que proliferan en las redes. Creó Plogging Argentina con sede en Mar del Plata, en 2018, y rápidamente el movimiento se extendió por todo el país.

## HISTORIA DEL PLOGGING

### El plogging nació en Suecia

La palabra Plogging proviene de la unión de la palabra inglesa "jogging" (ejercicio físico que consiste en correr una distancia larga a un ritmo moderado y constante, solo o en grupo) y de la expresión sueca "plocka upp" (que se traduce como "recoger"). A los deportistas de Plogging se les conoce como ploggers.

Nació como una actividad organizada en Estocolmo, Suecia, y terminó extendiéndose a otros países desde el año 2018. El impulsor de este fenómeno es Erik Ahlström, empezó a incorporar en su rutina de ejercicio diario la práctica de recoger toda la basura que se encontraba a su paso.

En suma del impacto positivo que esta práctica tiene sobre nuestros ecosistemas y paisajes (tanto urbanos como rurales), los expertos sostienen que el plogging es ideal para trabajar la intensidad de la actividad física. Esto es porque el movimiento de agacharse a levantar residuos y luego pararse se asemeja al movimiento de una "sentadilla", y es una excelente forma de tonificar glúteos y piernas. Más aún, se puede introducir todo tipo de ejercicios durante la práctica, para hacer la experiencia lo más completa y provechosa posible. "Una de las claves del éxito del plogging en todo el mundo es la facilidad al practicarlo ya que se pueden adaptar los ejercicios y recorridos (duración, velocidad, cantidad...) dependiendo del estado físico de cada uno, haciendo del plogging un deporte para cualquier perfil, edad y condición".



*Una vez más, queda demostrado que es posible cambiar el mundo con actos pequeños, con cambios de hábitos hacia matrices más saludables y amigables con el planeta. El plogging se convirtió en la perfecta excusa para aportar nuestro granito de arena frente al cambio climático.*





## Sector Público

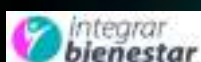
**INSTITUTO EDUCATIVO INTEGRAR BIENESTAR** ofrece capacitación para diferentes áreas estatales, en todos sus niveles, para contribuir a los desafíos estratégicos de los gobiernos.

Se articulan lineamientos con autoridades a través de las demandas que surgen de las innovaciones en los campos profesionales, de los requerimientos en la actualización de competencias de los/las trabajadores/as, de sus derechos para el avance en sus trayectorias públicas y de las políticas y proyectos que las organizaciones públicas gestionan.

La oferta se organiza en campos de práctica, que permiten integrar actividades de capacitación dirigidas a familias de puestos, entendidas como un conjunto de puestos de naturaleza similar que se diferencian en responsabilidades y en algunas maneras de hacer.

[www.integrarbienestar.com](http://www.integrarbienestar.com)

## Cultura, Educación & Comunicación AGENCIA DE COMUNICACIÓN Y PRODUCCIÓN CULTURAL



### Nuestros Servicios

#### Comunicación Cultural

Diseño y ejecución de campañas de comunicación para la difusión de festivales y proyectos culturales, centros de creación y exhibición, museos y artistas.

#### Gestión Cultural

Producción de eventos propios o en colaboración con fundaciones, empresas, instituciones públicas y otros agentes culturales.

#### Innovación Social

Creación de laboratorios ciudadanos de producción, investigación y difusión de proyectos culturales.

#### Internacionalización Cultural

Creación de plataformas virtuales para difundir la actividad cultural de artistas, instituciones y empresas.





INSTITUTO INTEGRAR BIENESTAR es una Institución Educativa Registrada en el Servicio Provincial de Enseñanza Privada, dependiente del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología, Gobierno de la Provincia de Misiones

Registro 0103 /2013 SPEPM

**INTEGRAR BIENESTAR Instituto de Educación y la Fundación de Cultura y Educación INTEGRAR** que inicia sus actividades en el año 2013, con su sede originaria en la ciudad de Posadas, Provincia de Misiones, Argentina, fue concebido con la visión de proyectarse como una institución líder en comunicación e innovación educativa, incorporando entre sus herramientas educativas las tecnologías de la información y comunicación que permitan llegar a su universo de alumnos.

Desde su concepción, su compromiso es promover la formación y desarrollo de personas que puedan actuar como agentes de cambio en su entorno, brindando herramientas de progreso que ofrezcan oportunidades de crecimiento y perfeccionamiento para el desarrollo personal y profesional de sus egresados.

Nuestro ideario institucional se sostiene en sólidas bases de principios y valores arraigados a la realidad socioeconómica y cultural de la región con una proyección nacional e internacional, que infunda en nuestros graduados el principio de identidad y la concepción de liderazgo personal inmerso en un mundo globalizado.

Centrados en el claro objetivo de servir a su comunidad educativa promoviendo la formación, la capacitación, la investigación y el desarrollo de recursos humanos, INTEGRAR BIENESTAR, como instituto educativo, refuerza su accionar en estándares de calidad, respaldando su staff docente en profesionales de reconocida trayectoria y abriendo espacios de encuentro con la comunidad que nos permitan crear desde la institución, un Centro de estudio e investigación abierto a los temas que nos ocupan en el presente y que atañen a la humanidad toda.

Así, la oferta educativa de nuestra institución se centra en la realización plena y profunda del ser humano como persona, propendiendo a mejorar su calidad de vida en todos los aspectos.





Acerca del Foro Económico de las Mujeres - WEF

## WOMEN ECONOMIC FORUM

**WEF** es un foro en el que participan personalidades de todo el mundo, premios Nobel, líderes gubernamentales, expertos en diferentes temas y dirigentes de distintos sectores. Empoderando a las mujeres en todo el mundo: En 150 países, el Foro Económico de las Mujeres se ha establecido como una de las mayores redes de mujeres del mundo, una red global, una "hermandad sin fronteras".

Nuestra rama de conferencias y foros, el Foro Económico de la Mujer (WEF) se encarga de ser una plataforma mundial para el empoderamiento de las mujeres, las conversaciones para inspirar, motivar, dar las conexiones, crear una comunidad colaboradora. Las colaboraciones hacia nuestra mayor influencia e

impacto a través de nuestras ediciones y eventos globales que continúan ampliando nuestras redes globales y creando espacios de empoderamiento para que las mujeres se reúnan y se regocijen en el intercambio entre pares y la creación de redes para nuestro intercambio y "Negocios más allá de las fronteras."

Acerca del WEF Silicon Valley 2021 LA RENOVACIÓN ha sido el principal objetivo y el principal reto de los seres humanos debido a los cambios estructurales en el mundo que comenzaron en 2020. Por lo tanto, RENOVARNOS es una tarea que va de adentro hacia afuera y es el foco de esta edición del FORO ECONÓMICO MUJERES Silicon Valley. Innovación 2021.





## Irma Sánchez

Directora ejecutiva del Foro Económico de Mujeres de Silicon Valley  
Women Economic Forum Silicon Valley  
Presidenta de la Cámara de Comercio e Industria de la Mujer de la India Western USA Chapter.

Women Economic Forum Empowering Women Worldwide

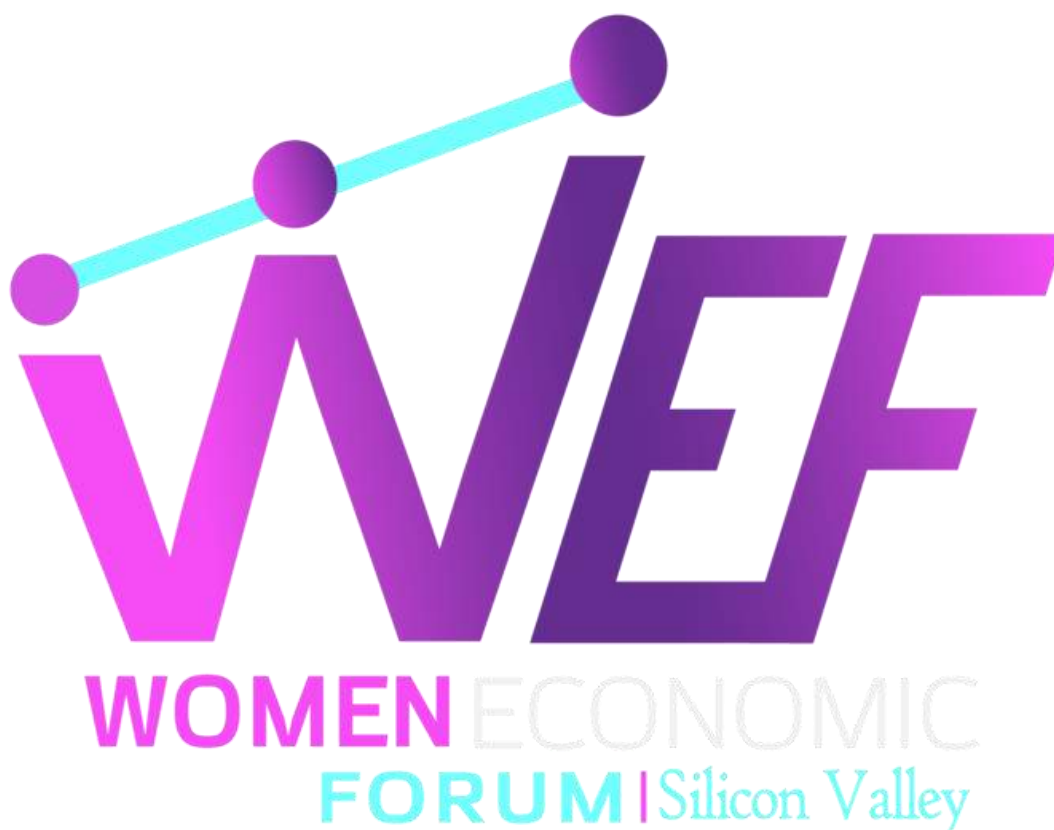
En 150 países, se ha establecido como una de las mayores redes de mujeres del mundo, una red global.

Irma Sanchez es comunicadora social, empresaria, desarrolladora de negocios y estrategias para empresas, defensora de los derechos de la mujer, embajadora de marcas, filántropa.

También se destaca como promotora de corporaciones americanas y latinoamericanas para mercados nacionales e internacionales; trabajando en conjunto con embajadas y Cámaras de Comercio. <https://wefwestusa.com/>

\*Managing Director at \*Women Economic Forum Silicon Valley, and president of the \*Women's Chamber of Commerce and Industry of India Western USA Chapter. <https://www.linkedin.com/in/irma-sanchez-444ba93b>

More information about our organization, you can visit [www.wef.org.in](http://www.wef.org.in); [www.G100.in](http://www.G100.in); [www.aall.in](http://www.aall.in); [www.wicci.in](http://www.wicci.in); [www.sheconomy.in](http://www.sheconomy.in)



## Los líderes mundiales que han y son parte de nuestras convenciones incluyen Jefes de Estado, Premios Nobel y Líderes Globales:

**H.E Marie-Louise Coleiro Preca**, President of Malta.

**H.E. Laura Chinchilla Miranda**, President of Costa Rica (2010-2014).

**H.E. Vigdís Finnbogadóttir**, President of Iceland (1980-1996).

**H.E Justin Trudeau**, Prime Minister of Canada.

**H.E. Dr. Michelle Bachelet**, United Nations High Commissioner for Human Rights. President of Chile (2006 – 2010 and 2014 – 2018).

**H.E. Roza Isakovna Otunbayeva**, President of Kyrgyzstan (2010-2011).

**H.E. Michael Ashwin Satyandre Adhin**, Vice President of the Republic of Suriname.

**H.E. Julia Gillard**, Prime Minister of Australia (2010–2013).

**H.E. Maria Fernanda Espinosa Garces**, President, UN General Assembly, Ecuador.

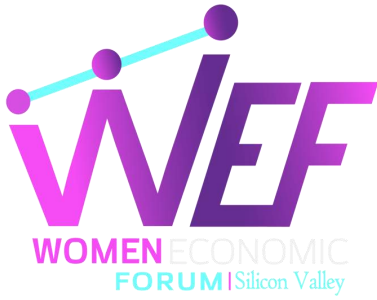
**H.E. Marta Lucía Ramírez**, Vice President Of The Republic Of Colombia, Colombia.

**H.E. Dr Jehan Sadat**, Former First Lady of Egypt, Politician & Feminist, Egypt  
**H.E. Dr. Gertrude I. Mongella**, Former President, Pan-African Parliament, Tanzania.

**H.E. Dr Rosalía Arteaga**, Former Constitutional President of Ecuador, Ecuador  
**H.E. Cherie Blair**, Founder, Cherie Blair Foundation for Women, United Kingdom  
**H.E. Ouided Bouchamaoui**, Nobel Peace Laureate 2015, Tunisia.

**H.E. Rigoberta Menchu**, Nobel Peace Award Winner, Guatemala.

**H.E. Rosario Marin**, 41st Treasurer of the United States.



”

## FORO ECONÓMICO DE MUJERES – Silicon Valley INNOVACIÓN 2022

*Women Economic Forum  
Silicon Valley*

**"APOYANDO EL ÉXITO Y  
EL EMPODERAMIENTO  
DE LAS MUJERES EN TO-  
DO EL MUNDO"**

*Reúne a los principales líde-  
res de opinión de todo el  
mundo.*

**+20.000 PERSONAS EN  
LÍNEA**

**94 PONENTES DE  
CLASE MUNDIAL**

**25 PANELES**

**2 DÍAS DE STREA-  
MING**

**INNOVATION 2022  
INNOVACIÓN DESDE EL  
ORIGEN**

### MISIÓN

Proporcionar una red de élite centrada en conectar y apoyar mujeres ejecutivas e inversionistas de renombre.

### LEMA

*"Sueña en grande, empodérate,  
y nunca te sientas derrotada".*

### OBJETIVO

WEF Silicon Valley ofrece una oportunidad para que las mujeres se sienten en mesas de negociación y conviertan su pasión en un negocio rentable, en forma estructurada y con temas para hacer crecer su negocio

### SLOGAN

**¡Tanque de inversores WEF SV!  
Visibilidad, herramientas, re-  
cursos para crecer.**

### META

Impulsando empresas desde el propósito de vida, uniendo fuerzas con nuestra Red de 250,000 mujeres emprendedoras en 150 países y tener una Misión Millón 2022: conectar a un millón de mujeres en solidaridad para lograr la igualdad de género en esta década.

**LAS MUJERES ESTÁN DEJANDO  
SU HUELLA EN LOS NEGOCIO.**

**TIENE SENTIDO APOYAR A LAS**

### FUNDADORAS MUJERES.

- Las mujeres reinvierten el 90 % de sus ingresos en sus familias y comunidades.
- Las empresas propiedad de mujeres con ingresos de más de \$ 1 millón son potencias económicas, superando significativamente a las empresas en general en casi todas las categorías.

**Desde Women Economic  
Forum Silicon Valley al mundo,**  
ayudando a construir imperios  
en la meca de la innovación, el  
liderazgo y la inversión.

Los líderes mundiales que han y  
son parte de nuestras conven-  
ciones incluyen Jefes de Estado,  
Premios Nobel y Líderes Globa-  
les:

La INNOVACIÓN ha sido el prin-  
cipal objetivo y el principal  
desafío del ser humano debido  
a los cambios estructurales en  
el mundo que comenzaron en  
el 2020.

Así, INNOVAR DESDE EL ORI-  
GEN es una tarea que va de  
adentro hacia afuera y es el  
foco de esta edición Women  
Economic Forum Silicon Valley -  
FORO ECONÓMICO DE MUJE-  
RES Silicon Valley.



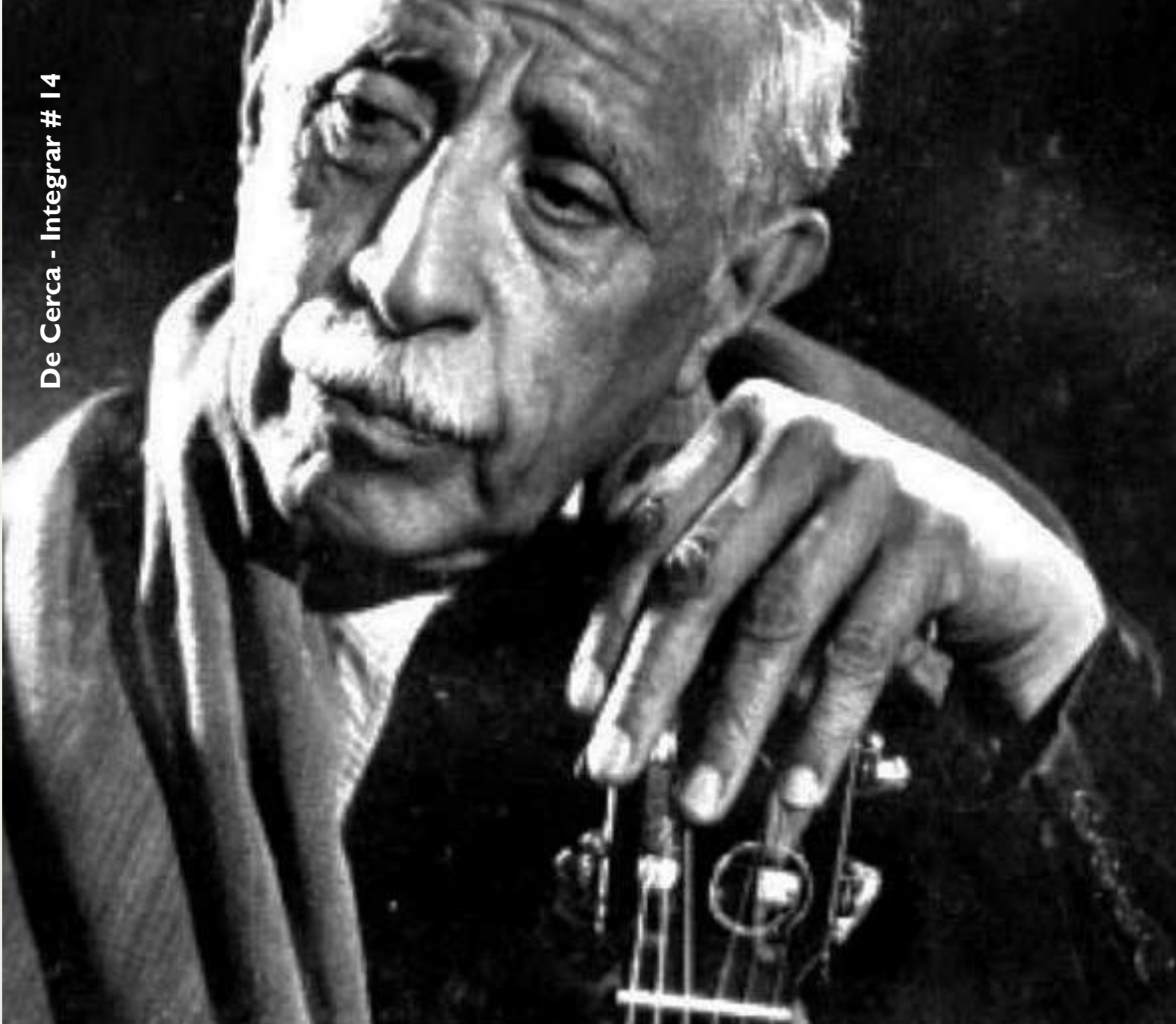
”

*Women Economic Forum (WEF) es la cumbre más importante que se celebra en más de 150 países y busca potenciar a la mujer en sus talentos, que participe de manera activa en todos los sectores de la economía, inspirando, conectando y transformando vidas.*



Never doubt that a small group of united and committed women can change the world with ideas inspired from the feelings of true respect and sisterhood.

*Irma Sanchez*



## Andrés Avelino Chazarreta

# EL PATRIARCA DEL FOLCLORE ARGENTINO

*Se ha dicho y con razón, que pocos han realizado entre nosotros, tan amplia y valiosa obra didáctica y argentinista; fue un verdadero apóstol de la música y canción nativas, quizá el más grande de sus cultores. Un breve repaso de su biografía y recorreremos historias del cancionero argentino.*

Andrés Avelino Chazarreta



*Dispuesto a difundir...  
el arte de tierra adentro,  
formó compañía con  
cantores y bailarines de  
sus pagos y debutó en  
la propia ciudad de San-  
tiago en 1911, recorrió  
con ella luego todo el  
país y el Uruguay en in-  
cansables giras.*

Nacido en **Santiago del Estero** un 29 de mayo de 1876.

Recopilador, guitarrista y empresario. Huérfano de madre a los cuatro años, se crio junto a su abuela y a sus hermanos.

En 1895 se recibió de maestro y ejerció la docencia de niños y adultos hasta 1906, llegando a ser Inspector de Escuelas en 1905. También fue maestro y ocupó cargos directivos en escuelas militares.

De niño tocaba la armónica y el acordeón. Ya adolescente, sus hermanos le enseñaron rudimentos de guitarra con los que aprendió a rasguear zambas, chacareras, escondidos, vidalas y gatos.

En 1902 comenzó estudios de teoría y solfeo y técnica guitarrística, lo que le llevó a interesarse por un tiempo en música académica europea entonces en boga. Como integrante de una pequeña orquesta, conoció la ejecución de danzas como valsos, mazurcas, schotis, lanceiros, serenatas y otras que se bailaban entonces en los salones aristocráticos.

En 1960 interpretó públicamente

en un teatro de esa ciudad la **Zamba de Vargas**, un tema tradicional que había transcritto y arreglado para guitarra y que hizo editar en Buenos Aires en 1908 por la **Casa Medina**, firmándolo como propio.

Influido por la Literatura tradicionalista y por las representaciones gauchescas de los circos criollos, formó un elenco con bailarines y músicos santiagueños aficionados para poner en escena las danzas y canciones tradicionales de la época.

En Julio de 1911 debutó en teatro **Pasatiempo del Águila**, obteniendo un clamoroso éxito, a pesar de la oposición oficial y de ciertas aristocracias locales, que veían en estas representaciones un resabio del pasado 'bárbaro'. poco después repitió la presentación en **Tucumán**, donde se renovó el rechazo oficial y la aprobación popular.

La compañía dio otros espectáculos en diversos puntos de las provincias del noroeste. Mientras tanto, **Chazarreta** continuaba con su labor docente y su tarea de recopilación y transcripción de las obras de las cuales iba tomando conocimiento.





**Tenía 15 años...**

*cuando empezó a estudiar música siendo muy pronto maestro en la ejecución de varios instrumentos: piano, violín, guitarra, mandolín, bandurria. En total ejecutaba dieciseis (16) instrumentos.*

En 1918 viajó a **Buenos Aires** con el fin de interesar a literatos y empresarios en la presentación de su compañía, pero no tuvo eco. En 1920 se asoció con el empresario teatral **Juan Mauri**, quién más tarde se casaría con la cantante de la orquesta

La compañía debutó en el **Teatro Politeama** en Marzo de 1921, y permaneció en cartel por más de un mes a razón de 2 funciones diarias. Este éxito posibilitó la realización de giras por ciudades como **La Plata, Rosario, Paraná, Córdoba** y **Montevideo**. Desde entonces y hasta 1939, ya fuera con su compañía o con sus grupos de niños, **Chazarreta** retornaría año por medio a la Capital.

Fundó allí en 1941 la **Academia de Danzas Nativas** y en 1942 la **Orquesta de Arte Nativo**. En 1937 y 1943 encabezó audiciones en las radios **Nacional, Belgrano, El Mun-**

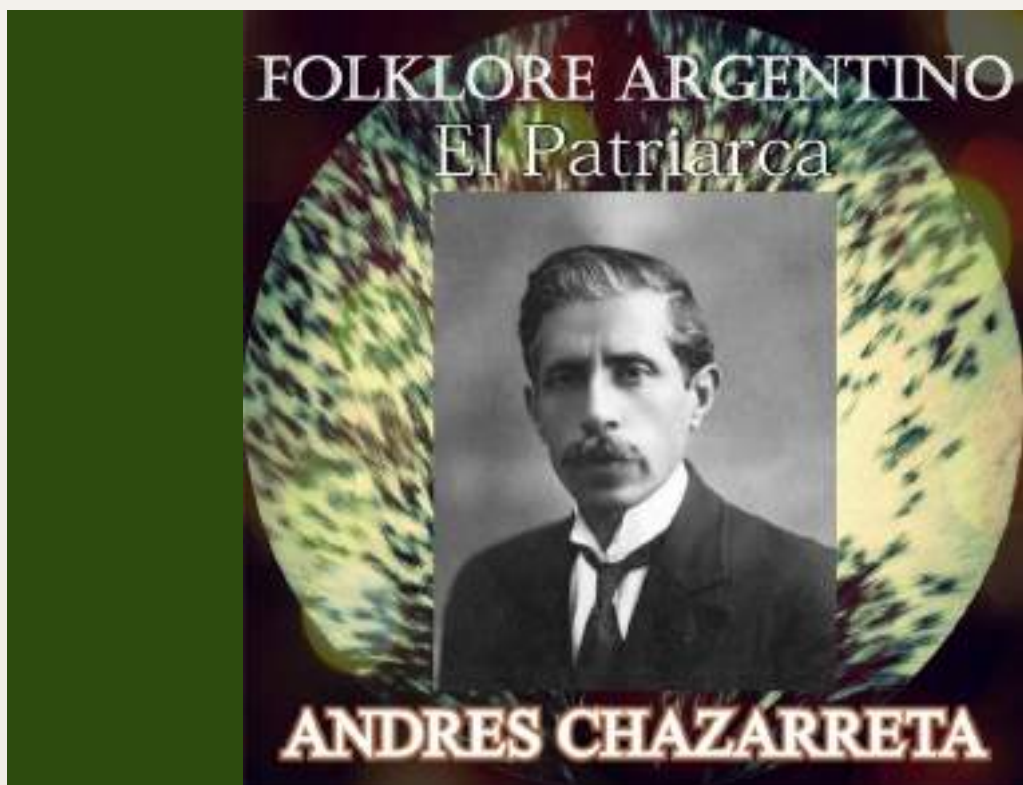
**do y Stensor**. Desde 1929 hasta 1959 grabó innumerables discos para la **RCA Víctor** en solos, dúo, tríos, cuartetos o con la orquesta, que llegó a tener veinte integrantes.

OBRA EDITADA: En **Santiago del Estero**: Álbum musical santiagueño de piezas criollas coleccionadas para piano, publicado en homenaje al *Centenario de la Independencia Argentina*, 1916; En Buenos Aires: Segundo Álbum musical santiagueño de tonadas y bailes criollos para canto y piano, en 1920; Tercer Álbum musical de tonadas y bailes criollos para canto y piano, 1923; Cuarto Álbum para piano y canto, 1927; Quinto Álbum de Música nativa, 1934; Sexto Álbum de Música Nativa, 1935; Séptimo Álbum de Música Nativa, 1940.

**Fallece en su Santiago natal un 24 de abril de 1960.**

El mejor homenaje...”

.Cada 29 de mayo se celebra el Día Nacional del Folclorista en homenaje a Andrés Chazarreta, músico santiagueño considerado el “patriarca” del folclore argentino.



Su primera obra original fue la mazurca “**Anita**” de 1904 dedicada a su novia.

En 1916 publicó su Primer álbum musical santiagueño, precursor de otros diez.

Compuso más de **400 obras**, algunas de ellas verdaderas joyas del arte nativo como “*La cuartelera*”, “*Siete de abril*”, “*Criollita santiagueña*”, “*Zamba alegre*”, “*La boliviana*”, “*El 180*”, “*Mañana de mañanita*”, “*Esquina de campo*”, “*El tucumano*”, “*La gorostiaguista*”, “*Las aves que hicieron nido*”, “*Me voy, me voy*”, “*El minué federal*”, “*Tei de querer*”, “*La randera tucumana*”, “*La Telesita*”, “*El salta conejo*”, “*Santiago del Estero*”, “*Ciudad de Córdoba*”, que en formas de **zamba, cueca, gato, chacarera, canción, vals**, son páginas valiosísimas que aunque han sido valoradas no fueron debidamente como lo merecieron. Se animó al

tango componiendo algunos

Dispuesto a difundir el arte de tierra adentro, formó compañía con cantores y bailarines de sus pagos y debutó en la propia ciudad de Santiago en 1911, recorrió con ella luego todo el país y el Uruguay en incansables giras.

En la Capital Federal, hizo su debut en el salón **La Argentina** en 1917. Actuó en los teatros **Politeama, Apolo, Liceo**, etc., y colaboró en las películas **El linyera, Malambo, La casa del recuerdo**.

De su conjunto surgió la notable estilista que fue **Patrocinio Díaz**.

Sus tratos con el dueto **Gardel-Razzano** fueron esporádicos, cantando ellos algunas de sus cosas, pero los versos de “*El triunfo*” que los mismos grabaron no son suyos, es recopilación popular.

Se ha dicho y con razón, que pocos han realizado entre nosotros, tan

amplia y valiosa obra didáctica y argentinista; fue un verdadero apóstol de la música y canción nativas, quizá el más grande de sus cultores.

Grabó con solos de guitarra y orquesta en discos **Nacional y Víctor**. En la primera marca debutó en 1926 con el número 990 y sus obras “*Gato arpiado*” y “*La Pepita*”, zamba.

Es bueno recordar lo que dijo el 10 de abril de 1941 al inaugurar su Escuela de Danzas Nativas en la Capital Federal: «**Debemos imponer nuestras danzas, que por su galanura, nos dan un ejemplo de moral, contrariamente a las extranjeras que nos están invadiendo desde hace años y van corrompiendo las juventudes**», exhortación que aún está en pie.

# Angélica

Zamba

Letra y música: Roberto Cambaré

INTROD.

PIANO

Am E7

E7 Am Am

E7 Dm Am E7 Am

gé li ca - cuandote nom - bro - me vuel - ven - a lame - mo - ria - un

Am Dm E7 Am

## Cancionero Popular Argentino

La música popular argentina es extensa y variada. Muchas de esas canciones han estado en el oído del pueblo durante ciento de años, sus composiciones de diferentes espacios contienen voces de regiones de nuestro país, zambas y chacareras nortenas, cuecas y tonadas de Cuyo; carnavalitos y chayas; chamamés y otras composiciones típicas de nuestro litoral mesopotámico, gatos, triunfos y milongas camperas, entre otras expresiones musicales de la llanura pampeana; algún loncomeo patagónico; canciones de tema religioso, más de un vals criollo; el tango, la milonga ciudadana.

En muchas de las obras se encuentran adecuadamente representados nuestros próceres, en su vital dimensión humana, fuera del engolamiento habitual de los homenajes y están representados también hombres de la cultura argentina, como el Perito Francisco P. Moreno, a cuyos trabajos en materia de demarcación de límites andinos debe nuestro país haber confirmado para la posesión de su territorio dilatadísimos espacios. Existe una composición que honra al Comandante Luis Piedrabuena, tenaz defensor de nuestros derechos de soberanía en la Patagonia y verdadero héroe de numerosos salvatajes.





## EL MENSÚ (Fragmento)

Selva...noche...luna, pena en el yerbal,  
el silencio vibra en la soledad.  
y al latir del monte quiebra la quietud  
con el canto triste del pobre mensú.

*Letra: José Vicente Cidade*

*Música: Ramón Ayala*

*Ediciones Internacionales Fermata*

Ámbitos y paisajes diversos de nuestro país aparecen reflejados en las composiciones incluidas, con su particular carácter y propio colorido. También están representados los oficios y trabajos criollos, con sus típicos protagonistas: *el arriero, el resero, el cosechero de algodón, el refranero, el cachapejero, el carpintero, el jangadero, el carbonero, la randera tucumana.*

La canción argentina encuentra interesantes antecedentes en composiciones de **Esteban Echeverría** y música de **Juan Pedro Esnaola**, como *La Diamela* (c.1832), *Mi destino y Ven, dulce amiga* (1835); o en otras como la *Canción para la comparsa de Momo* (carnaval de 1835), con letra y música de **Juan Baustista Alberdi**; *La tórtola viuda* letra de **José Rivera Indarte** y música de **Esteban Massini**; *El pescador de Palermo* (c.1841), y *Llora, llora, urutaú*, que, con versos de **Carlos Guido y Spano**, se publica en 1873 como “romansa para piano y canto”, con música de **Aldo Napoleao**.

En 1860, **Juan Pablo Esnaola** realizó un arreglo del *Himno Nacional Argentino* que todavía rige. *La habanera* había tenido nacimiento hacia

1845, aunque tardó no pocos años en ser escuchada entre nosotros.

En cambio, hacia 1860, se oía ya en Buenos Aires la *milonga cantada*, que parece haber adquirido coreografía hacia 1870. En ese periodo halló el *Tango* su primera forma.

En los alrededores de 1900 predominada en Buenos Aires el gusto por la *Música Pampeana*, en particular la *vidalita, el estilo, la cifra y el triunfo*.

**Juan Dragui Lucero y Alberto Rodríguez** registran, entre otras bellas tonadas tradicionales cuyanas, *Quien te amaba ya se va...* Poco después en 1900 comienza en Buenos Aires una cierta difusión del folclore cuyano, con la participación de cantores como **Saúl Salinas**. De esta difusión no estuvieron ausentes payadores como **Pedro Garay**.

A partir de compositores como **Ángel Villoldo** (1861-1919) el *tango* comenzó a tomar vuelo con composiciones como *El porteñito* (1903) y *El choclo* (1905).

A fines del mismo año 1905, **Enrique Saborido** compone la música de *La morocha*, a la que **Villoldo** pondrá luego la letra.



Al hablar del Politeama, se hace referencia a la presentación de la Compañía de Arte Nativo del Norte, dirigida por Andrés Chazarreta, en ese teatro, el 17 de marzo de 1921. Chazarreta, luego de una prolongada trayectoria, llena de tropiezos, debuta en el teatro porteño, contratado por cuatro funciones de matiné, que se convierten en más de cien funciones consecutivas a sala llena, continuando con una gira en Montevideo, Córdoba, Rosario, Deán Funes, para prolongarse en una larga y rica carrera artística de más de cincuenta años, siempre comprometida con el rescate y la visibilización de lo popular, tradicional.

”

### EL ARRIERO (Fragmento)

*En las arenas bailan los remolinos/ el sol juega en el brillo del pedregal/ y prendido a la magia de los caminos/ el arriero va....*

*Las penas y las vaquitas se van por la misma senda/  
Las penas y las vaquitas se van por la misma senda/  
las penas son de nosotros,  
las vaquitas son ajenas..*

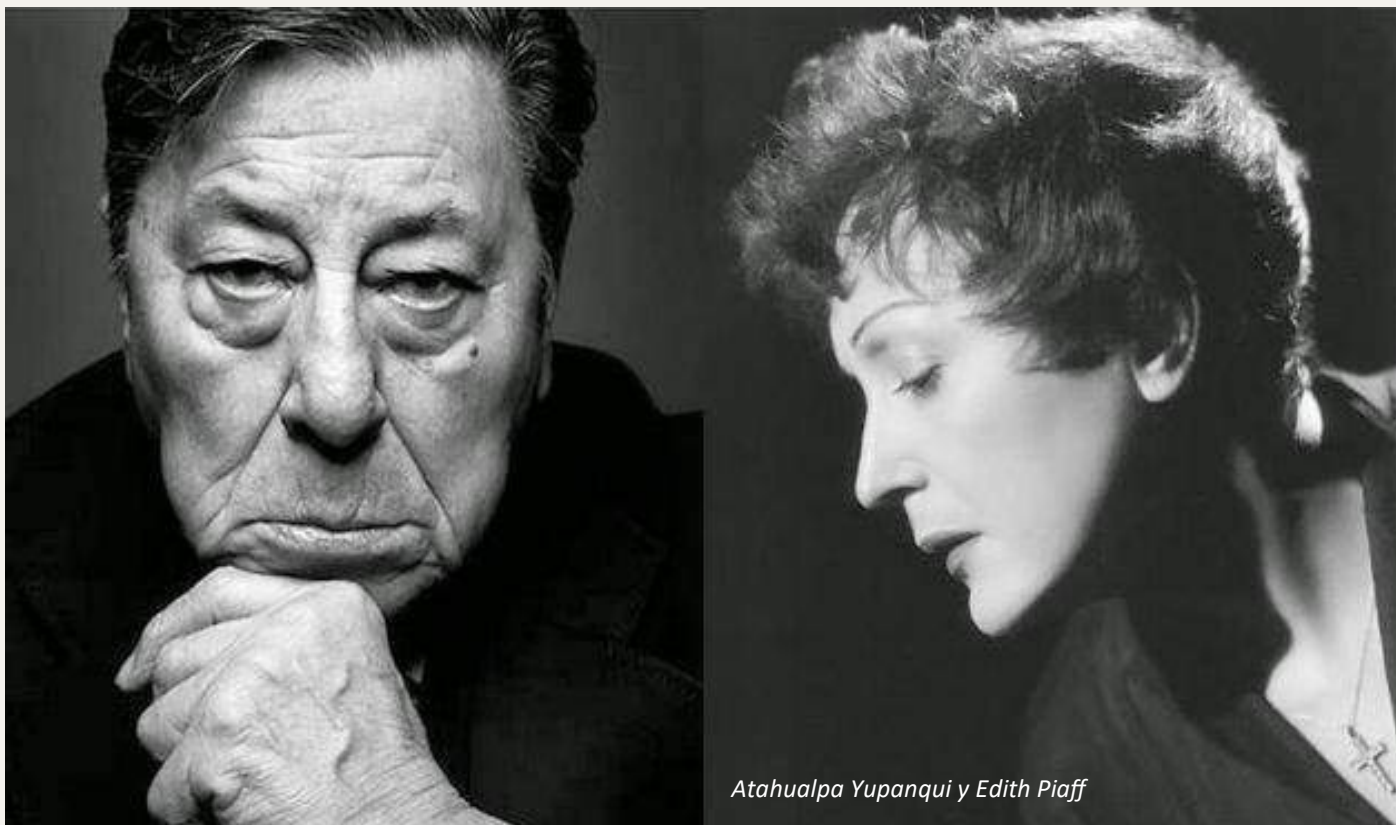
Letra y Música:  
Atahualpa Yupanqui

En 1921, en una especie de avanzada folclórica, **Andrés Chazarreta** sorprendió a Buenos Aires con un espectáculo nativista de loable autenticidad, que ofreció en el **Teatro Politeama**. La metrópoli, ya saturada de cosmopolismo, asistió con agrado a la representación de escenas provincianas en el escenario, acompañadas de chacareras, zambas y otras danzas, interpretadas por sencilla pero sincera gente de pueblo, sin que faltara algún huaino en la voz de una cantora melancólica y dulce. Críticos como **Ricardo Rojas** elogiaron sin retaceos la representación. Con todo, la ciudad no había absorbido todavía el rico caudal que la música nortea y las dan-

zas interpretadas traían con precursor asomo.

En 1931, **Sebastián Piana**, con la letra de *Milonga sentimental*, de **Homero Manzi**, da conformación definitiva a la milonga ciudadana, reducida hasta entonces al papel de monótono acompañamiento del canto de los payadores. Desde entonces la milonga de la ciudad tuvo primera y segunda parte.

Hacia 1930, el *tango* estaba casi desplazado de la difusión musical. El *Jazz* ganaba preferencia en el gusto de los jóvenes. Fue necesario que una orquesta de enérgico ritmo llamara otra vez a los pies del bailarín para que recuperara lentamente posiciones.



Atahualpa Yupanqui y Edith Piaf

En 1940 alcanza una época de notable decantación, hasta lograr, años después, la renovación impulsada por el polémico y talentoso **Astor Piazzolla**, la que **Borgues** atado a las formas tradicionales, rechazó con todo el cuerpo, adicto a las formas fiesteras, desafiantes y hasta insolentes del tango primitivo.

La pionera cruzada folclórica emprendida por **Andrés Chazarreta**, encuentra continuadores como los **Hermanos Ábalos**. Llegados a Buenos Aires, en un verdadero magisterio, enseñaron danzas nativas y ganaron las capas sociales más elevadas, allí donde las niñas de antaño sólo tocaban el piano o, en algunos casos, ejecutaban en la guitarra un tema triste. Desde el interior en una denodada lucha contra el interés y el desapego, **Atahualpa Yupanqui** libraba su silenciosa batalla, la que culminó en París, cuando **Edith Piaf** lo presentó en el escenario en una cartelera compartida.

Hacia 1960 se produce en Buenos Aires una verdadera eclosión de música nortea, especialmente con la *Chacarera* y la *Zamba*. Poetas de la jerarquía de **Manuel J. Castilla** y compositores como **Gustavo Leguizamón** dan peso y fundamento a un repertorio nobilísimo, cuya vigencia continúa. El entusiasmo por lo folclórico se vuelve contagioso. Las casas de música agotan la provisión de guitarras. Casi no hay joven que no ensaye en la suya algunos rasqueos.

Compositores de gran vuelo como **Carlos Guastavino**, llegados de la llamada música culta, se suman a la creación del arte popular, a la que enriquecen. Inclusive, cantantes del género lírico, como **Ginamaría Hidalgo**, aceptan el desafío de cantar para todos, que superan con sensibilidad y talento.

**Eduardo Falú** —guitarrista de proyección universal, autor de bellas composiciones y cantor de grave y

sugestiva voz- llevó por el mundo nuestras canciones de proyección folclórica, las que encuentran escenarios en prestigiosas salas europeas, de Estados Unidos de América y del Japón.

**Atahualpa Yupanqui** culminó su cruzada de antaño, cuando la lucha era difícil y lo folclórico se miraba con desdén en los escenarios públicos y aún en confiterías de pretencioso nivel. En escenarios y universidades de Francia difundió el canto nativo, con verdadero magisterio. En esa cruzada lo sorprendió la muerte, en un lugar de aquel país.

Madurado en un severo ejercicio pianístico, pero a su vez con el patrocinio inicial de Atahualpa Yupanqui, **Ariel Ramirez** vuelca su rica vena melodística en composiciones de original valor estético, que van de la zamba a la milonga, a encarar con autoridad su *Misa Criolla*, de universal difusión.





## LOS SESENTA GRANADEROS

*Ante el Cris....  
ante el Cristo Redentor  
se arrodí...  
se arrodillaba un arriero,  
y roga...  
y rogaba por las almas  
de los bra...  
de los bravos granaderos.*

*Eran se...  
eran sesenta paisanos  
los sesen...  
los sesenta granaderos;  
eran va...  
eran valientes cuyanos  
de cora...  
de corazones de acero.*

*Quiero elevar mi canto  
como un lamento de tradi-  
ción  
para los granaderos  
que defendieron nuestra  
Nación.*

*Pido para esas almas  
Que las bendiga Nuestro  
Señor.*

*Nuestra Se...  
nuestra Señora de Cuyo  
Contemplo  
la cruzada de los Andes  
y bendijo al General San  
Martín  
al más gran...  
el más grande entre los  
grandes*

*Cuna de...  
cuna de eternos laureles  
con que se...  
con que se adorna mi Patria  
es Mendo...  
es Mendoza la guardiana,  
por ser la...  
por ser la más gaucha.*

*Quiero elevar mi canto  
como lamento de tradición  
para los granaderos  
que defendieron nuestra  
Nación.*

*Pido para esas almas  
Que las bendiga Nuestro  
Señor.*

”

Letra: Hilario Cuadros  
Música: Félix Pérez Cardoso  
Editorial: Musical Record

Cristo Redentor: Monumento levantado en el límite con Chile en prenda de paz, inaugurado el 13 de Marzo de 1904, obra del escultor Mateo Alonso. Es de bronce y mide ocho metros de altura. Se halla en la Cordillera de los Andes, a más de cuatro mil metros sobre el nivel del mar. Celebra la paz entre Argentina y Chile, conmemorando la hazaña de los Granaderos en la lucha por la Libertad de los pueblos de América.

Caminito que el tiempo ha borrado  
que juntos un día nos viste pasar,  
he venido por última vez,  
he venido a contarte mi mal.....

(Peñaloza/Juan de Dios Filiberto)

### LA POMEÑA

Zamba

Eulogia Tapia en La Poma  
al aire da su ternura,

Bis

si pasa sobre la arena  
y va pisando a una

El trigo que va cortando  
madura por su cintura

Bis

Mirando flores de alfalfa  
sus ojos negros de azulan

Estribillo

El sauce de tu casa  
esta llorando

Bis

Porque te roban Eulogia,  
Carnavaleando.

I bis

La cara se le enharina  
la sombra se le enharena.  
Cantando y desencantando  
se le entreveran las penas.  
Viene en un caballo blanco,  
La caja de sus manos tiembla

Bis

Y cuando se hunde en la noche  
Es una dalia morena

Al estribillo

El sauce de tu casa.....

Letra: Manuel J. Castilla

Música: Gustavo Leguizamón

### PARA IR A BUSCARTE

Canción

Para ir a buscarte  
he vestido de rojo mi guitarra,  
he colgado la estrella de mi canto  
en el vértice más sonoro de su boca

Tus ojos  
arañan un pedazo de la noche;  
yo estoy en la cruz de las vigilas,  
comiendo un pedazo de tu sombra.

Para ir a buscarte  
solté las amarras de mi esperanza  
y el potro de mi corazón salvaje  
al relámpago de su sangre que me  
llama.

Letra: Ariel Petrocelli

Música: Daniel Toro

### LA UNITARIA

*Si Dios me presta la vida  
y el Arcángel San Gabriel!  
iré a buscarlo a Lavalle  
para pelearme con él.*

*Iré de poncho celeste,  
jugándome en los caminos,  
Si es que me topan los rojos  
haré temblar el destino.*

*Mi moro sigue su estrella,  
mi lanza su corazón,  
Peleando en los entreveros  
seremos uno los dos.*

*Me gusta ser unitario  
y andar cantando mi suerte,  
Si ofrezco caro el pellejo  
tal vez se asuste la muerte.*

*Esta zamba es de las de antes,  
Tiempos de andar cantando y  
peleando,  
Los sables y las guitarras  
Todavía están sangrando.*

Letra y música: Gustavo Leguizamón

**Arcángel San Gabriel** (en hebreo, fortaleza de Dios). Considerado uno de los cuatro ángeles principales que rodean el trono de Dios. Es llamado "el ángel de la Anunciación", pues anunció a María que concebiría sin pecado a Jesús.

**Rojo:** Alusión a los partidarios de Juan Manuel de Rosas, cuyos soldados se vestían de rojo y los civiles debían llevar como distintivo una cinta o escarapela roja.

**Unitario:** Partido del liberalismo de Bernardino Rivadavia, continuado por el General Juan María Paz y Juan Lavalle, opuesto a la dictadura rosista.



# Cabildo San Luis



## RÉPLICA HISTÓRICA

*En conmemoración del Bicentenario, San Luis, primera provincia como ciudad Cabildo en adherirse al movimiento Revolucionario, construyó en La Punta, ciudad fundada en el Siglo XXI, la réplica exacta del Cabildo Histórico, símbolo por excelencia de la Revolución de Mayo de 1810. Está destinado a actividades recreativas, turísticas, culturales, pedagógicas y de interés histórico.*

*La réplica incluye la Plaza de Mayo, que en la época de la Colonia estaba dividida en dos sectores: La Plaza de la Victoria y la del Mercadeo. Además la réplica de la Pirámide de Mayo, del primer aniversario del 25 de mayo, en 1811.*

### Detalles de la obra

Superficie: 2.008 m<sup>2</sup>, distribuidos en: planta baja y alta con recovas (balconada con estructura de madera hierro y bobedillas), torre con reloj y campana, un eje central y alas perpendiculares.

La Réplica del Histórico Cabildo de 1810, de arquitectura colonial está hecho con ladrillos Palmar, con sistema anti-incendio. El tipo de construcción será mixta, respetando bóvedas y el espesor de los muros. La Carpintería de obra, puertas y postigones de cedro rosado maciso, pulidas y lustradas, y marcos de madera de quina. Todo hecho en una carpintería en Jujuy y el lustre, colocación y terminación se hizo en San Luis por la carpintería Zambrano. La herrería y rejas son de hierro fundido, forjado y martillado fiel a los originales trabajados artesanalmente.

Los muebles replica del original, fueron realizados por los carpinteros Navarro y los detalles del ebanista Licciardi, tapizados en brocado y pana. Sobre el cortinado con faldón superior, se ubica el cuadro que representa al escudo de armas de Fernando II.

La iluminación interior, esta basada en apliques de pared y araña de 18 velas fieles al estilo de la época, realizados en aleación de bronce fabricados especialmente para la obra por el reconocido artista en platería Pallarols.

Las farolas de la recova, de hierro fundido con artefacto en forma de velas, fueron realizadas en San Luis. Completan el estilo colonial las tejas de españolas y el piso de cerámico rústico color rojo.



## RESEÑA HISTÓRICA

### Causas

• **Políticas:** Napoleón Bonaparte, luego del “coup d’Etat” en Francia, se hace nombrar Emperador. Es así como se propone crear un gran Imperio en Europa. Para ello sus planes son la ocupación de varios países, entre ellos Portugal y España. Aprovechando el Motín de Aranjuez, por el cual el príncipe Fernando arrebató la corona a su padre Carlos IV de España, Napoleón cita a ambos a la ciudad de Bayona, obliga a abdicar a Fernando VII a nombre de José Bonaparte, a cambio de una cómoda “prisión” y 1.000.000 de francos. Esto, de acuerdo a varios historiadores, entre ellos al español revisionista Rafael Altamira es conocido como “La Farsa de Bayona”, ya que nunca Fernando estuvo preso encerrado en una celda, tal como se les dijo al pueblo español que a partir de esos sucesos lo llamaba “el deseado”.

• **Económicas:** El monopolio español ejercido en las colonias americanas que se beneficiaba con los altos aranceles y generaba el contrabando de los ingleses y portugueses, quienes introducían mercaderías de esos orígenes en el interior del Virreinato del Río de la Plata.

• **Sociales:** La discriminación del elemento criollo, nacido americano y la imposibilidad de estos para acceder a cargos públicos en la colonia, con algunas excepciones en los cabildos y milicias donde aquellos generalmente pensaban como sus amos coloniales. Los innumerables privilegios de los españoles residen-

tes por sobre el de los criollos locales, la mita, la encomienda y el yanaconazgo; el abuso de los corregidores y otros funcionarios desde las épocas del “descubrimiento”, aplicados en casi todos los lugares estratégicos de América, fueron causa de los levantamientos sociales.

• **Doctrinarias:** la difusión, generalmente en forma clandestina en las Universidades de Charcas, La Paz y Córdoba; en las bibliotecas, clubes y cafés, del pensamiento Iluminista de los franceses Rousseau, Montesquieu, Diderot y otros, como así también el de constitucionalistas norteamericanos. Estas nuevas ideas eran estudiadas y difundidas por grupos de jóvenes intelectuales criollos encabezados por Paso, Chiclana, Moreno, Belgrano, Monteagudo, Rodríguez Peña, Agustín Donado, Vieytes, Tagle, Gorriti, Castelli, French, Berutti, Dupuy y otros.

• **Militares:** España, para defenderse de Portugal y de Gran Bretaña, permitió que en las filas de sus organizaciones militares ingresaran los criollos (claro ejemplo de ello lo vemos en las Invasiones Inglesas), quienes pasaron a formar parte de los puestos de comandancia. El caso más ilustrativo en Buenos Aires es el Regimiento de Patricios, los Húsares y Arribeños formados por jóvenes americanos comandados por prestigiosos criollos como Saavedra y Pueyrredón, entre otros.

Estas mismas milicias son las que acompañarían a los revolucionarios en la semana de mayo, ejerciendo presión para la destitución del Virrey Cisneros.

”

*La campana fue realizada por la única fábrica de campanas de Latinoamérica, ubicada en San Carlos, Santa Fe. La empresa “Luis Bellini” fue creada en 1892. Pesa 150 kg. De aleación de 80% de cobre y 20% de estaño. El tamaño no es arbitrario, sino que fue realizada por catálogo ya que responde a una secuencia de notas musicales.*

*El reloj es replica al de la época, de 1,20 mts de diámetro y cuadrante translucido*

*El aljibe del patio trasero es de mármol con brocal de hierro, réplica del aljibe donado por D. Manuel Belgrano al Cabildo de Buenos Aires.*



Interior de la Réplica del Cabildo de Buenos Aires.

”

*Ese mismo día se imprimieron 450 invitaciones dirigidas solamente a funcionarios, oficiales militares, obispo y curas monárquicos, alcaldes de barrio, comerciantes distinguidos y propietarios principales.*

*Es necesario rescatar que, de aquellos 450 invitados, sólo asistieron al Cabildo Abierto del 22 de mayo, 251 personas. Esto es, tal como lo anotarán en sus memorias algunos de los protagonistas, porque los jóvenes de la Legión Infernal, los “chisperos” de French y Berutti, se dedicaron esa tarde-noche del 21 a “aconsejar puerta por puerta” a los más “respetables vecinos españoles” a no asistir al cabildo abierto o, en el caso de hacerlo, a votar a favor de la destitución del Virrey!.*

### La Semana de Mayo de 1810

Luego de la “farsa de Bayona”, Napoleón invade Portugal y España colocando en el trono a su hermano José I como Rey de España (1808), a partir de lo cual se genera la resistencia del pueblo español a la ocupación francesa desde la Junta Central de Sevilla y posteriormente (una vez disuelta ésta) del Consejo de Regencia formado en la Isla de León. Pero ello era insuficiente, por lo que las autoridades coloniales en América comienzan a “sufrir” las presiones de los criollos independentistas. Las noticias traídas por los navíos ingleses a las costas de Montevideo y Buenos Aires sobre la situación en España, hicieron ver a los criollos porteños la posibilidad de cambios. Así fue cómo, el Virrey Cisneros publica el 18 de mayo aquel bando por el cual pide al pueblo de Buenos Aires calma y sujeción al Rey Fernando VII (que cómo ya dijimos estaba en Francia detenido por Napoleón).

A partir de esta desafortunada publicación, los criollos ven la oportunidad de convocar a Cabildo Abierto para la destitución del Virrey y la conformación de un gobierno local

e independiente de las autoridades coloniales, no obstante sin tocar la “figura” del Rey depuesto, lo que más adelante algunos historiadores, comprendiendo la estrategia de al menos algunos de nuestros revolucionarios llamarán a esta actitud: “la máscara de Fernando”.

Así llegamos al lunes 21 de mayo, día éste en el que parte del pueblo, sobre todo milicias y grupos de jóvenes enrolados en la “Legión Infernal” y comandados por French y Berutti, apoyados por los intelectuales del Café de Marcó y desde la casa de Rodríguez Peña (donde se reunían clandestinamente), pedían en la plaza la convocatoria a “Cabildo Abierto”.

Al principio fueron desoídos, pero el aumentar la presión y marchar hacia las puertas mismas del cabildo, el síndico Leiva debió hablar con ellos y garantizar el llamado a Cabildo Abierto para el día siguiente, aunque sólo con la participación de la “parte principal y sana del vecindario” por lo que quedaban excluidos los “bolicheros y otras personas sin arraigo de vecindad” tal como lo había pedido Cisneros.

**Martes 22 de mayo.**

A las 9 de la mañana comenzó la sesión en el corredor largo del piso superior del cabildo (para lo cual se pusieron algunas cortinas con el objeto de frenar el frío y la lluvia de ese día). La asamblea se extendió durante más de 15 horas entre discursos, consultas y una dilatada votación final. En el extremo norte del edificio se ubicó la mesa presidida por los capitulares y en el costado inmediato se ubicaron el obispo Lué y el escribano. Las iglesias vecinas prestaron dos filas de bancos que se ubicaron en ambos costados del salón y que a la vez hacían de vallas contenedoras.

El síndico Leiva leyó una proclama dirigida al vecindario de Buenos Aires por la cual aconsejaba “no tomar resoluciones hasta reunirse un congreso de las posesiones españolas en América o por lo menos de las ciudades del Virreinato”.

Luego de esto, el obispo Benito Lué hizo uso de la palabra y, en su largo discurso a favor de la monarquía de los Borbones, y objetando la convocatoria a Cabildo Abierto, afirmó contundente y desatinadamente, refiriéndose a la ocupación francesa en España que “..mientras hubiese en España un solo pedazo de tierra mandado por españoles, ese pedazo de tierra (refiriéndose a Cádiz), debía mandar en las Américas. Y si no lo hubiese, América debe ser mandada por españoles residentes en ella, y si no hubiese, recién entonces por americanos.”

El abogado carlotista, luego valiente partidario de la independencia absoluta, Dr. Juan José Castelli toma la

palabra y recuerda al obispo y a la asamblea que “de acuerdo a las leyes de Indias (sostenidas por los borbones), las Américas pertenecen al rey y no al pueblo español”. Por lo tanto “al caducar la autoridad real, sus representantes locales (es decir el virrey y demás funcionarios) caducan en sus mandatos y los pueblos americanos deben reasumir su soberanía”.

El fiscal de la Real Audiencia, Manuel Genaro Villota hace uso de la palabra a continuación con una hábil propuesta anteriormente preparada que, en síntesis, transcribimos: “que si bien graves causas exigían la adopción de importantes medidas, ellas deberían ser tomadas por todos los pueblos del virreinato, debiéndose convocar a sus representantes a tal efecto a un congreso general. Por lo tanto, el Cabildo Abierto de Buenos Aires, no puede adoptar ninguna resolución que afecte al futuro del Virreinato”.

Es evidente que detrás de esta “democrática” actitud del fiscal se escondían maniobras dilatorias con el objeto de ir ordenando a los gobernadores monárquicos de Montevideo, La Paz, Charcas y Córdoba, como así también al Virrey Abascal del Perú que debían ir preparándose para sofocar cualquier intento independentista de los pueblos bajo su yugo.

Advirtiendo tal situación, Castelli, quien no podía usar nuevamente la palabra, literalmente empujó a su compañero abogado el Dr. Juan José Paso al centro del recinto para expresar que “Buenos Aires no era solo la capital, sino la hermana ma-

yor de las ciudades del virreinato, y que en presencia de los peligros que la amenazaban podía legítimamente tomar decisiones para el beneficio de todas las provincias, que nadie pretendía negarse a escuchar la voz de los pueblos del interior los que serían inmediatamente convocados e informados”. Paso afirmaba de esta manera la doctrina de la soberanía del pueblo sustentada por los iluministas franceses, sus jóvenes compañeros criollos porteños, y no pocos doctrinarios religiosos como es el caso del padre Francisco de Vitoria, aquel que decía que a rey ausente, el pueblo debe gobernar.

Es entonces, avanzada la noche cuando, entre varias proposiciones, la síntesis la da Cornelio Saavedra, apoyado y sostenido por las fuerzas militares, cuando propone: “que, consultada la salud del pueblo, y en atención a las actuales circunstancias debe subrogarse el mando superior que obtenía el Excelentísimo Señor Virrey en el Excelentísimo Cabildo de esta Capital. En ese ínterin se forme la Corporación o la Junta que debe ejercerlo, cuya formación debe ser en el modo y forma que se estime por el Excelentísimo Cabildo, y no quede duda de que el Pueblo es el que confiere la autoridad o mando”.

Finalmente, luego de algunas modificaciones que no alteraron el espíritu de la propuesta, los 246 votantes que hubo en ese momento votaron de la siguiente manera:

A favor de la continuidad del Virrey: 65; en contra del Virrey: 156; abstenciones: 4; se retiraron del recinto sin votar: 21.





*El 25 de mayo de 1810 es uno de esos “hechos bisagra”; es sin dudas un momento de génesis de lo que hoy llamamos la Argentina. Y por esta razón en cada conmemoración nos plantea analizar aquel punto de inicio, las rupturas y continuidades. Nos remonta a la historia de nuestro país, a nuestra identidad; es hablar de los que nos pasó como sociedad y patria.*

### **Miércoles 23 de mayo.**

A las 2 de la tarde los regidores Ocampo y Anchorena comunicaron al Virrey Cisneros que había cesado en su cargo, y que se procedería por bando a convocar a la elección de una Junta de Gobierno. Lo que nunca se les hubiese ocurrido imaginar a los criollos patriotas era la conformación de la nueva Junta que, por estrategia de los españoles estaría presidida por el mismo Baltazar Hidalgo de Cisneros!! Si, el mismo que dejaba de ser virrey, ahora devenido en presidente de la nueva Junta de Gobierno con los mismos honores, el mismo sueldo y hasta el mando de las tropas ¡!! El engendro quedaba conformado de la siguiente manera: Presidente: Cisneros; Incháurregui y Solá (españoles); Castelli y Saavedra (criollos).

Esa misma tarde el síndico Leiva ordena imprimir el bando y colocarlo en las paredes más importantes de la ciudad.

### **Jueves 24 de mayo**

Enterado el pueblo, y sobre todo las milicias concentradas en el cuartel de las Temporalidades (caso Patricios) y los intelectuales reunidos en

la jabonería de Vieytes, el café de Marcó, los bufetes de abogados prestigiosos como el caso del Dr. Mariano Moreno (quién comienza su actuación revolucionaria), o la casa de los Rodríguez Peña; exigen inmediatamente las renunciaciones de Saavedra y Castelli. Ubicadas en el Fuerte (ubicado al frente del Cabildo cruzando la Plaza), las nuevas autoridades intentan resistir.

Castelli es llamado inmediatamente a casa de Rodríguez Peña donde se le ordena renunciar a su cargo. Lo mismo hacen los Patricios con Saavedra. Medidas estas que son acatadas. Esa misma noche Cisneros era anoticiado de esas renunciaciones y ante su fallido intento de contar con el apoyo del pueblo y de las milicias para reprimir cualquier intento patriota, debió aceptar las renunciaciones a la Junta ya no solo de los criollos sino de los cuatro vocales que la conformaban. Pero él, aún no resistía a abandonar su puesto.

Los sectores patriotas más apasionados y los jóvenes revolucionarios se dedicaron toda esa noche, con una extraordinaria militancia, a convocar a la gente a la plaza y al cabildo para exigir una nueva Junta.



### Viernes 25 de mayo.

El pueblo (o al menos los convocados a la plaza aquella fría y lluviosa mañana) no aceptaban las renunciaciones de los vocales. Querían la del Virrey!!.

A los comentarios de “el pueblo quiere saber” el síndico Leiva respondía “y, donde está el pueblo?”. Lo cierto es que cerca del mediodía ya había un gran número de vecinos, entre curiosos de los arrabales porteños y militantes de la Legión Infernal que sí sabían qué hacer, hicieron llegar a los capitulares que si no se conformaba una nueva Junta sin el Virrey, utilizarían los medios violentos para lograrlo. Es entonces cuando Leiva y los demás funcionarios reciben por presión la “sugerencia” de los nuevos integrantes de la Junta Provisional de Gobierno que, “a nombre de Fernando VII” debía gobernar interinamente. En el grupo que definió los nombres de la Junta se encontraban Chiclana, Bustillo, Díaz Vélez y Vicente Dupuy (el posteriormente tenaz y valiente gobernador de San Luis).

La Junta Provisional de Gobierno queda conformada entonces estrictamente por:

Presidente: Cornelio Saavedra (por el partido militar)

Secretarios: Juan José Paso, de Hacienda y Mariano Moreno, de Gobierno y Guerra (ambos destacados abogados vinculados a intereses antiespañoles)

Vocales: Belgrano (abogado, fisiócrata y liberal anticolonialista); Azcuénaga (militar sin mando); Alberti (cura de San Nicolás); Matheu y Larrea (ambos comerciantes representativos de los vecinos más importantes de la ciudad); y Juan José Castelli (joven abogado egresado de Charcas devenido en el más leal ejecutor de la política revolucionaria libertaria de Mariano Moreno; libertador de indios y confiscador de bienes españoles en el interior del Virreinato; posteriormente injuriado, enjuiciado y encarcelado vilmente).

A las 8 de la noche los flamantes miembros del nuevo gobierno, después de haber jurado, cruzaron la plaza de la Victoria (hoy plaza de Mayo) hacia el Fuerte (donde ocuparían sus puestos de trabajo) entre la algarabía de la gente que aún esperaba pese a la lluvia, algunos refugiados en la recova principal y otros bajo los pocos paraguas ingleses que existían en la época.

”

**Visitas guiadas - Todos los días de 10:00 a 19:30hs.**

**Días martes entrada libre y gratuita para los residentes de San Luis**

**Av. Serrana y Av. Universidad - Ciudad de la Punta -CP: 5700 - San Luis**

**Tel. 02652 - 452000 -Interno 8983/8984/8985**

**E- mail: replicadelcabildo-de1810@gmail.com**







## La canción de la tierra



La tierra como metáfora se enlaza en el rompecabezas creativo de una naturaleza manifiesta en La canción de la Tierra, la muestra colectiva curada por Eduardo Stupía en el Pabellón de las Bellas Artes de la Universidad Católica Argentina (UCA), que agrupa los trabajos del artista argentino y otros de Emma Herbin (1977), Juan Andrés Videla (1958) y Corina van Marrewijk (1966) proponiendo un diálogo de cuatro miradas sobre el mundo y sus representaciones a partir de una materialidad que es figura, desde líneas, rayas, pequeños objetos y leves esculturas.

**Pabellón de las Bellas Artes de la UCA (Alicia Moreau de Justo 1300, CABA), de martes a domingo de 11 a 19 horas, hasta el 12 de junio.**

## Fragmentos bajo tierra. Arqueología urbana en el Cabildo de Buenos Aires

**Volver visible no consiste solo en “hacer ver” sino en comprender, a través de fragmentos, cómo era la vida cotidiana en el pasado.**

Esta exhibición se propone hacer visible el trabajo de los arqueólogos y la excavación que todavía está en curso en Patio Sur del Cabildo de Buenos Aires. Incluye alguno de los 2000 objetos encontrados hasta el momento, entre los que se encuentran una letrina y los cimientos del antiguo Cabildo de 1725.

El registro arqueológico nos muestra evidencias, el contexto de esas evidencias y la historia de la formación del sitio o "yacimiento" a lo largo del tiempo.

Las tareas de la arqueología incluyen la investigación previa, la excavación con las herramientas adecuadas, el análisis multidisciplinario de los materiales encontrados y la divulgación pública de esas piezas.



### HORARIOS

Lunes | Cerrado

Martes | Cerrado

Miércoles | Abierto de 10:30 a 18:00hs

Jueves | Abierto de 10:30 a 18:00hs

Viernes | Abierto de 10:30 a 18:00hs

Sábado | Abierto de 10:30 a 18:00hs

Domingo | Abierto de 10:30 a 18:00hs

### DÍAS ESPECIALES

01/05/2021 | Cerrado

**MUSEO NACIONAL DEL CABILDO DE BUENOS AIRES Y DE LA REVOLUCIÓN DE MAYO**

El Museo ocupa el edificio del siglo XVIII donde funcionaba el Cabildo de la Ciudad de la Trinidad y Puerto de Santa María de los Buenos Aires.

### CONTACTO

(011) 4342-6729 / 4334-1782



## Torneo de Beatbo

¡Llega una nueva edición del Duelo de parlantes! Un Torneo organizado por Beatbox Argentina. Los participantes medirán su talento en dos fechas imperdibles. El beatbox, cuya traducción significa “caja de ritmos”, es una disciplina en la que se usa la boca y los labios para producir ritmos y sonidos musicales, generalmente de instrumentos de percusión como batería, bombo, caja y platillos.

El beatboxing permite crear un patrón rítmico para rapear arriba sin necesidad de tener un reproductor musical. Su vinculación con la cultura hip hop viene desde los años 80, aunque la percusión vocal es un arte muy antiguo.

Domingo 29 de Mayo: Duelo de parlantes 3° edición | 15 h | Patio del Aljibe | CC Recoleta

Dom. 26 de Junio: Duelo de parlantes 4° edición | 15 h | Patio del Aljibe | CC Recoleta

Entrada gratuita. Se reprograma por llu-



## Orquesta Nacional de Música Argentina “Juan de Dios Filiberto”

La Orquesta Nacional de Música Argentina “Juan de Dios Filiberto” ofrece un nuevo concierto. Con dirección de Ezequiel Silberstein, el organismo presenta obras del compositor, pianista

y arreglador Juan “Pollo” Raffo, con el autor y su grupo como solistas.

### Programa

Calesita  
Cuando yo no esté  
Salón Granaderos  
Borboleta  
Yerbal  
Mujer (joven) bajando del 88  
Yaguareté  
Llueve sobre la Biblioteca Nacional  
Operación repique  
Digital wiphala

### Juan “Pollo” Raffo Grupo

Juan “Pollo” Raffo (teclados, composición y orquestación)  
Tomás Pagano (bajo eléctrico)  
Rodrigo Genni (batería)  
SALA ARGENTINA, Iro. Junio 20.00 hs  
Centro Cultural Kirchner

## Piazzolla 100



**Piazzolla 100** es una exhibición homenaje a uno de los músicos más importantes del siglo XX por el centenario de su nacimiento.

Nacido en **Mar del Plata** pero criado en **Nueva York**, **Astor Piazzolla** conoció el tango desde ese arrabal, entre gangsters y clases de música. El espíritu que le dejó esa ciudad, su carácter temperamental, explosivo y obstinado, y una formación metódica y experimental le dieron a su obra una impronta programática y singular, un entramado de sonidos que no se parecían a nada.

La exposición, curada por **Liliana Piñeiro** y **Natalia Uccello** y montada en el segundo piso del **Centro Cultural Kirchner**, se organiza en torno a momentos claves de la creación musical de **Piazzolla** y a los hechos más relevantes de su vida. Enriqueciendo su universo creativo, un grupo de artistas argentinos invitados realizan instalaciones que cruzan sus lenguajes artísticos, dinamizando y revisitando el legado de **Piazzolla** desde diferentes miradas. Estas seis instalaciones de sitio espe-

cífico recrean —a través de imágenes, climas y sonidos, de archivos y registros— diferentes elementos de la obra del músico, que regresan hoy como legado y como insumo de nuevas formas de creación. **Johanna Wilhel, Axel Krygier, Valeria Traversa** y **Carolina Antoniadis** evocan con sus obras el mar —cuna de nacimiento, vehículo de tránsito y afición hasta los últimos días de su vida—, la muerte de su padre —reflejada en “**Adiós Nonino**”— y el clima de los años sesenta.

Las instalaciones de **Julián D’Angiolillo**, **Mene Savasta Alsina** y **Augusto Zanela** recorren momentos de máxima comunión entre la obra de **Piazzolla**, el reconocimiento internacional y las industrias discográficas y del cine.

El videasta **Hernán Kourián** produjo las piezas audiovisuales que, junto a fotografías y material de diversos archivos, integran la exposición.

El bandoneón original de **Piazzolla** se exhibe en el marco de una instalación sonora-lumínica. La presencia de su música, junto a diversas voces de sus contemporáneos, acompañan el recorrido. Cierra la exposición una galería de retratos realizados por destacados fotógrafos argentinos.

**6 agosto 2021 - 31 julio 2022**  
**14:00 - 20:00– Segundo Piso**  
**Centro Cultural Kirchner**





## LA HISTORIA DE LA SILLA VACÍA...

Por:

María Magdalena  
**SCREPNEK**

La hija de un buen hombre pidió al sacerdote que fuera a su casa para atender a su padre, que estaba muy enfermo.

Cuando el sacerdote llegó a la habitación de José, lo encontró en su cama con la cabeza calzada por un par de almohadas. Había una silla al lado de su cama, y pensó que el hombre sabía que vendría a verlo.

“Supongo que me estaba esperando, ¿verdad?”

“No, Padre, no sabía que vendría a visitarme...”

“Ah..., entonces me equivocué...; cuando vi la silla vacía al lado de su cama supuse que usted sabía que yo vendría a verlo»

“Oh, sí, la silla”, dijo —pensativo— el hombre enfermo. ¿Le importaría cerrar la puerta, Padre?

“Sabe, Padre, toda mi vida la he

pasado sin saber cómo se debe rezar... Cuando he estado en la Iglesia he escuchado que se debe orar y los beneficios que trae..., pero siempre esto de las oraciones me entró por un oído y me salió por el otro, pues no tengo idea de cómo hacerlo. Por este motivo, durante mucho tiempo la abandoné por completo.

Esto duró hasta hace unos cuatro años. Conversando con mi mejor amigo me dijo: ‘José, esto de la oración es fácil; se trata de tener una conversación con Jesús, como las que tenemos nosotros. Además, te sugiero que lo hagas como yo: sentate en tu sillón y colocá otra silla vacía enfrente; luego con fe miras a Jesús sentado delante tuyo. No es algo alocado, pues Él nos dijo: Yo estaré siempre con ustedes’.



”

*Esto duró hasta hace unos cuatro años. Conversando con mi mejor amigo me dijo: 'José, esto de la oración es fácil; se trata de tener una conversación con Jesús, como las que tenemos nosotros....'*

**MARÍA MAGDALENA  
SCREPNEK**

**Editora Asociada**

**“Revista Integrar”**

Profesora de Enseñanza Primaria y  
Licenciada en Educación.

”

*Cuando el sacerdote llegó a la habitación de José, lo encontró en su cama con la cabeza calzada por un par de almohadas....*

Lo hice una vez y me gustó tanto que lo he seguido haciendo unas dos horas diarias desde entonces. Siempre tengo cuidado que no me vaya a ver mi hija...pues me interesaría inmediatamente en el manicomio».

El sacerdote se emocionó al escucharlo y le dijo que era muy bueno lo que estaba haciendo, y que no cesara de hacerlo.

José se confesó y recibió la Unción y la Eucaristía.

Dos días después, la hija de José llamó al sacerdote para decirle que su padre había fallecido. El sacerdote le preguntó: «¿Falleció en paz?»

“Sí, cuando estaba por salir de la

casa -a eso de las dos de la tarde-me llamó. Me dijo lo mucho que me quería y me dio un beso. Cuando regresé de hacer las compras, una hora más tarde, lo encontré muerto.

Pero hubo algo que me extrañó un poco: no sé bien por qué, pero se ve que hizo un cierto esfuerzo por acercarse a la silla que estaba al lado de su cama; lo encontré con su cabeza apoyada en ella. ¿Qué cree usted que pueda significar esto?»

El sacerdote tuvo que esperar un poco a que se le pasara la emoción y, con palabras entrecortadas dijo: «Ojalá todos pudiéramos morir de esta manera».



**SILICON VALLEY**  
OCTOBER 4<sup>th</sup> - 5<sup>th</sup>







INSTITUTO INTEGRAR BIENESTAR es una Institución Educativa Registrada en el Servicio Provincial de Enseñanza Privada, dependiente del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología, Gobierno de la Provincia de Misiones

Registro 0103 /2013 SPEPM

INTEGRAR BIENESTAR Instituto de Educación y la Fundación de Cultura y Educación INTEGRAR que inicia sus actividades en el año 2013, con su sede originaria en la ciudad de Posadas, Provincia de Misiones, Argentina, fue concebido con la visión de proyectarse como una institución líder en comunicación e innovación educativa, incorporando entre sus herramientas educativas las tecnologías de la información y comunicación que permitan llegar a su universo de alumnos.

Desde su concepción, su compromiso es promover la formación y desarrollo de personas que puedan actuar como agentes de cambio en su entorno, brindando herramientas de progreso que ofrezcan oportunidades de crecimiento y perfeccionamiento para el desarrollo personal y profesional de sus egresados.

Nuestro ideario institucional se sostiene en sólidas bases de principios y valores arraigados a la realidad socioeconómica y cultural de la región con una proyección nacional e internacional, que infunda en nuestros graduados el principio de identidad y la concepción de liderazgo personal inmerso en un mundo globalizado.

Centrados en el claro objetivo de servir a su comunidad educativa promoviendo la formación, la capacitación, la investigación y el desarrollo de recursos humanos, INTEGRAR BIENESTAR, como instituto educativo, refuerza su accionar en estándares de calidad, respaldando su staff docente en profesionales de reconocida trayectoria y abriendo espacios de encuentro con la comunidad que nos permitan crear desde la institución, un Centro de estudio e investigación abierto a los temas que nos ocupan en el presente y que atañen a la humanidad toda.

Así, la oferta educativa de nuestra institución se centra en la realización plena y profunda del ser humano como persona, propendiendo a mejorar su calidad de vida en todos los aspectos.



**[www.integrarbienestar.com](http://www.integrarbienestar.com)**

**Instituto Educativo Integrar Bienestar, Posadas, Misiones**

**Registro Habilitante Nro. 103 de fecha 10-05-2013 - Servicio de Enseñanza Privada de Misiones**