



DONDE EL ALMA TIENE VOZ

TRILCE

La Revista



Director: Claudio Roberto Valerio

Madrid, Año 4 - N° 23 / Abril 2024

www.trilceradio.com

Reconociendo el valor y relevancia que tiene el deporte y la actividad física, como una forma de unir a las personas de las distintas comunidades en el mundo.



6 de abril Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz...

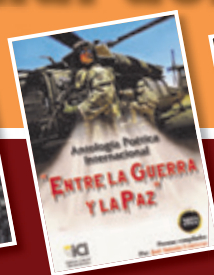
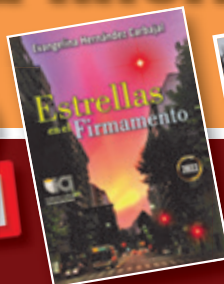
- Eduquemos por una igualdad
- Cuestión de inteligencia
- Como tú
- Esa maravilla llamada Amor
- Karma
- La fuente
- Los ojos bien abiertos y otros interesantes temas por disfrutar...



"El acto de leer, un libro se convierte en un ser vivo, capaz de interrogarnos, perturbarnos y enseñarnos a mirar zonas aún no comprendidas de nosotros mismos" ...
María Teresa Andruetto.

23 de abril... Día internacional del libro

ÚLTIMAS PUBLICACIONES



jallalla



Recibimos originales para e-book

Realizamos Portada y Maquetación



info@jallalla.es

Jallalla es un Portal que recibe originales de autores iberoamericanos para realizar el proceso de edición, exclusivamente como e-book, luego de su registro correspondiente como autor.

Jallalla es una marca registrada en la Oficina Española de Patentes.

www.jallalla.es



Previniendo la violencia de género; eduquemos por una igualdad



Por: Ing. Claudio Roberto Valerio
Director

Desde la ciudad de Campana (Buenos Aires), recibe un Abrazo, y mi deseo que Dios te bendiga, te sonría y permita que prosperes en todo, y derrame sobre ti, Salud, Paz, Amor, y mucha Prosperidad.

El 8 de marzo pasado, y como otros tantos de años anteriores, se conmemoró el *Día Internacional de la Mujer*, dedicado a celebrar los logros de las mujeres y a buscar la igualdad de género. Con esta fecha, se pretende la toma de conciencia de proteger sus derechos y garantizarles que puedan alcanzar todo su potencial, visibilizar la discriminación y desigualdad que, aún hoy, muchas viven, y empoderar a las mujeres en todos los entornos, protegiendo sus derechos.

La violencia de género, especialmente la ejercida contra la mujer por su pareja y mismo la violencia sexual, es una consecuencia de la equivocada creencia de que los hombres tienen "derecho" a ciertas prerrogativas como, por ejemplo, a decidir sobre ciertos eventos. La violencia de género se presenta como un problema de salud pública, que afecta a la sociedad actual, y compone una violación de los derechos humanos de las mujeres.

La violencia de género no se limita a una clase o condición de la sociedad, ni tampoco a un estatus socio económico; se presenta entre adolescentes y adultos y, en el caso de los primeros, con las nuevas tecnologías han encontrado otra manera de ejercer la violencia contra sus ex parejas y parejas. La manipulación, las amenazas, la coerción, la violencia sexual, la violencia de pareja, la mutilación genital femenina y también el matrimonio infantil, son algunos de los tantos ejemplos de violencia de género... Entre los jóvenes el ciberacoso (acoso o intimidación por medio de las tecnologías digitales) es una forma habitual de ejercer la violencia de género.

Las principales víctimas de la violencia de género son las mujeres, niñas y jóvenes. Lamentablemente son muchos los casos de acoso, discriminación, racismo, feminicidio, infanticidio, homicidios, violencia física, psicológica, sexual y verbal.

Diariamente se registran casos de violencia sobre la mujer basados en la supuesta pertenencia al sexo femenino, violencia ejercida contra ella por su condición de mujer... Trabajemos juntos para apoyar a las mujeres y que, no solo en su día, sino todos los días, recordemos su lucha valiente.

A partir de la igualdad de género es posible cambiar y transformar los sistemas de poder que impiden a las mujeres alcanzar su potencial y que, producirá beneficios para toda la humanidad.

"Seamos más hombres", promocionando y llevando a cabo una masculinidad igualitaria.



Instituto Cultural Iberoamericano

Comité Ejecutivo

Victoria Mendoza Silva
Cristian Fernández
Juan Melecio Quiroz Garrido
Alma América Contreras

Presidente

José Antonio Contreras
presidencia@
instituculturaliberoamericano.es

Directora Regional Para Sudamérica

Matilde Chanagá Gallardo
editorlatam@
instituculturaliberoamericano.es

Directora Regional Para Centroamérica

Clara Sánchez
editorcentam@
instituculturaliberoamericano.es

Directora Regional Para Norteamérica

Lorena Hernández Alejandro
editornortam@
instituculturaliberoamericano.es

Directora Regional Para Europa

Alma América Contreras
editoreuropa@
instituculturaliberoamericano.es

Dirección, Edición y Diseño Digital:
carlosmora28@gmail.com



Director:

Claudio Roberto Valerio
trilcerevista@
instituculturaliberoamericano.es

Coordinadora General de Columnistas:

Ana Yancy Marín

Colaboradores:

Ana Laura Saavedra Villanueva

Yeny Tejada
Mabel padilla
Miriam Mancini
Alonso Dávila Sira
Nelson Villacís
José E. Sáez G.
Adriana Pedroza
Lupita Castillo
Silvia Saucedo
Salud Y. Ramírez
Mauricio Sosa

Todos Los Derechos Reservados.

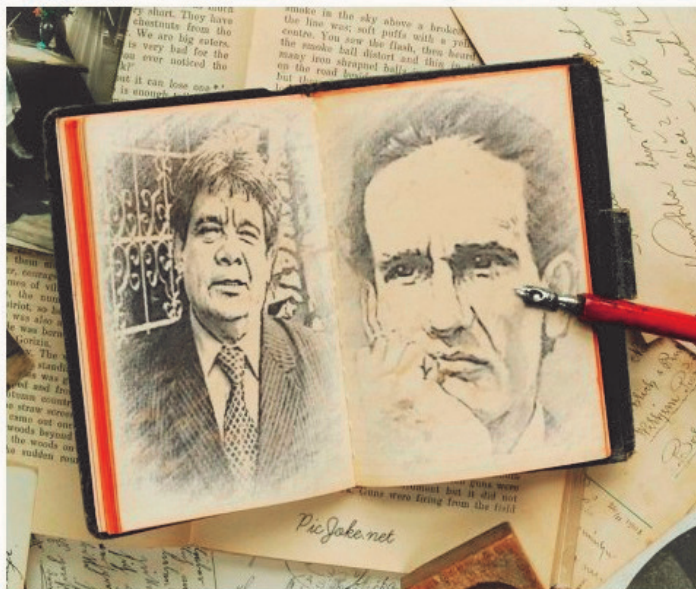
No está permitida la reimpresión de ninguna parte de esta revista, ni tampoco su reproducción, ni utilización sin permiso anticipado y por escrito, de los editores. TRILCE LA REVISTAS, es una publicación mensual del Instituto Cultural Iberoamericano. Informa sobre temas sociales con un enfoque en cultura, arte y poética iberoamericana. La revista no se solidariza necesariamente con las opiniones de sus colaboradores. Depósito Legal: M-860-2021

“COMO TÚ”

Un programa de concientización

“No se puede vivir bien, si otros viven mal”

CAPULÍ, VALLEJO Y SU TIERRA



Construcción y forja de la utopía andina

Nava



Por: **Jackeline Barriga Nava**, poeta y escritora boliviana (**)

“Como tú”, es un programa que se encuentra a mi cargo, corresponde al Aula Capulí, Vallejo y su Tierra, es un colectivo importante del Perú, donde refleja las obras y aportes integrales del vate Cesar Vallejo, entre otros temas; participan intelectuales de varios países del mundo, se difunde todos los viernes de manera virtual, bajo la dirección del Dr. Danilo Sánchez Lihón, un académico capaz de transformar a través de su expresión, todo en belleza, además es muy creativo, el programa “Como tú” fue creado gracias a la sugerencia del Dr. Sánchez que en su momento me expresó.

“Como tú” se presenta una vez al mes exponiendo un animal específico para dar a conocer sus beneficios hacia el ser humano desde una perspectiva ecológica, económica, educativa, social, literaria, gastronómica, espiritual, turística, artística, hasta religiosa y mitológica, el objetivo es concientizar al ser humano para evitar maltrato a cualquier ser de esta especie, al contrario se debe valorar y llevar acciones sostenibles en el tiempo para apoyar la conservación de

la ecología, por ejemplo, reciclar, porque gracias a los animales se conserva la salud ecológica, y con ello la salud del ser humano, además de asegurar nuestra alimentación y bienestar general.

Jesús Mostering, cotizado investigador del comportamiento y emociones de los animales sostiene que ningún ser vivo es superior ni inferior, simplemente somos seres de diferente especie, cada cual con sus potencialidades. Si el hombre tuviera la fuerza del oso o la resistencia del burro, serían súper humanos, por ello los animales no tendrían por qué ser superiores al ser humano ni el humano inferior o viceversa. Por esta connotación nace el título del programa “Como tú”, resaltando de manera lineal que los animales, humanos y plantas, si bien somos distintos, pero somos iguales y nos complementamos para vivir, porque nuestras necesidades básicamente son las mismas o la teoría del vivir bien diría, “ambos nos criamos”...

El primer programa “Como tú”, fue el 25 de marzo de 2023, a la fecha cumplimos un



“COMO TÚ”

**Programa en homenaje a los animales,
a su alma y naturaleza**



año, los animales que se expusieron son: el león, burro, cangrejo, caracol, cigüeña, cisne, grillo, guanaco, mariposa, ornitorrinco, reno y la zarigüeya. Todos los animales tienen algo que dar en este mundo, por ese motivo es importante la concientización y/o sensibilización, porque puede contribuir a una educación más completa y compasiva. Enseñar a las personas sobre el papel de los animales en el mundo natural, así como los problemas que enfrentan, puede inspirar un mayor interés en la ciencia, la ética, el medio ambiente y sobre todo empezar a cambiar de manera personal, porque todos tenemos una responsabilidad social en el tema ecológico.

La concientización se puede promover a través de una variedad de estrategias, incluyendo la educación formal, las campañas de sensibilización, la participación en eventos y protestas, el uso de medios de comunicación, la participación en organizaciones y el uso de las redes sociales, en mi caso utilizo esta última, puesto que han jugado un papel importante en movimientos socia-

les y activismo, permitiendo a las personas organizarse, difundir información y generar conciencia, además existe conexión social, es fácil de difundir la información y las personas pueden expresar sus opiniones.

El producto de todas las exposiciones del programa “Como tú”, será un libro con un enfoque educativo de concientización y/o sensibilización, dirigido a un público joven y adulto, además será sencillo de entender, con distintas visiones, enfoques y varias sugerencias para actuar de manera individual, grupal e institucional a favor del medio ambiente.

El ser humano, debe concebir a los animales y las plantas como sus aliados, debido a su papel en la biodiversidad, la provisión de recursos alimentarios y medicinales, el sustento y los medios de vida, el bienestar emocional, la regulación del clima y la calidad del aire. Reconocer y valorar esta interdependencia es esencial para promover un enfoque sostenible y armonioso hacia la relación entre los seres humanos y la naturaleza.

(**) **Jackeline Barriga Nava.** Poeta y activista boliviana; además escritora, investigadora y consultora educativa... Licenciada en Psicología, Magister en Educación Superior, Doctorado en Ciencias de la Educación, Doctorado Honoris Causa por la Academia de Educación de la República del Perú, es escritora, poeta, gestora cultural y educativa, investigadora educativa y docente. Ha publicado 15 libros junto a artículos y ensayos.

“La poesía es una expresión sensitiva humana, y la ecología es una necesidad para que el ser humano viva, además de ser una ciencia.



Por: **Dominique Martin**
(Poeta y escritor de Guayana francesa)

LOS OJOS BIEN ABIERTOS

*En el amanecer de la vida
tus ojos se abren al cielo.
¿Qué estás viendo?
¿Es un sueño?
Ya ves, te imaginas.
Dulces ángeles vigilan,
Papá mamá.
Tu escuchas
curiosa.
Sonidos, palabras, ya palabras
que entrelazan el arcoíris de
colores
como una sinfonía.
Los ojos bien abiertos
susurras
Pronto una palabra hablará
en tu sonrisa
Mamá papá*

LES YEUX GRANDS OUVERTS

*A l'aurore de la vie
tes yeux s'ouvrent au ciel.
Que regardes-tu ?
Est-ce un rêve ?
Tu vois , tu imagines.
De doux anges veillent,
Papa , Maman.
Tu écoutes
curieuse.
Des sons ,des paroles,
déjà des mots
qui enlacent l'arc en ciel
des couleurs
comme une symphonie.
Les yeux grands ouverts
tu murmures.
Bientôt une parole perlera
sur ton sourire
Maman , Papa*



URUGUAY



Por: **Fred Elisabeth**
(Poeta y escritor de
Guayana francesa)

*Lejos de mi y al costado
sur de Brasil
y al norte de Argentina
eres pequeño y grande para mi
eres tierra de poetas
y orgullo celeste
entre el ancho mar
bordando tu historia
flamea tu bandera azul y blanca
en el sol naciente de tu patria.*





CUESTIÓN *de inteligencia*



Por: **Mercé Guiu Ferran**
(Jurista y escritora catalana)

*E*l ser humano ha tenido con frecuencia una relación cuanto menos ambivalente respecto a los progresos técnicos. Hoy sabemos que la tecnología está en todas partes, incluso en los lugares más cotidianos, aunque no nos demos cuenta. Las máquinas ven, escuchan, interpretan y analizan. ¿Acaso Orwell pecó de moderado en su distópico 1984?

La noche del 11 de marzo de 1811, un centenar de obreros encapuchados tomaron unas fábricas de Arnold, un pueblo cercano a Nottingham. Armados con martillos, mazas y hachas, destruyeron los telares que habían ocasionado una reducción en los salarios.

En el siglo XX llegarían los ordenadores e internet. Surgieron detractores, pero nada pudo detenerlos. Y en el siglo XXI, ¿tememos a los robots? Observamos formas de negacionismo que surgen de una profunda desconfianza frente a la tecnología basada, en parte, en una sospecha legítima sobre la priorización de la lógica mercantil en el desarrollo tecnológico. Parece conveniente, pues, hablar también de un negacionismo tecnológico.

Los experimentos con inteligencia artificial y robótica han demostrado la velocidad a la que atribuimos sentimientos a las máquinas.

En 1950, Turing publicó su obra seminal preguntando si “¿La máquina puede pensar?”. Este transformó por completo tanto la informática como la Inteligencia Artificial (IA).

La presencia de la inteligencia artificial (IA) es cada vez mayor, pero su desarrollo puede generar consecuencias negativas para las personas, y ahí es donde entra en juego la ética en la inteligencia artificial. Un mal uso de la IA puede incrementar las desigualdades, o un algoritmo mal programado puede significar la discriminación del individuo en la toma de una decisión (por ejemplo, que se le deniegue un seguro médico).

La recomendación de la UNESCO de 2021 llama la atención sobre los desafíos éticos que surgen debido al potencial de los algoritmos de la IA “para reproducir y reforzar los sesgos existentes, lo que puede exacerbar las formas ya existentes de discriminación, los prejuicios y los estereotipos”. Por todo ello, el acuerdo de



la UNESCO insta a los países a adoptar marcos regulatorios que garanticen que las tecnologías de inteligencia artificial estén al servicio de los intereses de los ciudadanos y beneficien a la humanidad en su conjunto.

El 13 de marzo del 2024, se ha aprobado en el pleno del Parlamento Europeo el Reglamento de Inteligencia Artificial. Es el paso más relevante en el proceso de aprobación. Esta legislación, establece un marco normativo integral para el uso de sistemas de IA en los Estados miembros de la UE, priorizando la seguridad, la transparencia y la responsabilidad.

Se espera que esta ley tenga un impacto significativo no solo en Europa, sino también como modelo regulatorio a nivel glo-

bal, fomentando un desarrollo y uso de la IA que sea seguro, ético y respetuoso con los derechos y las libertades fundamentales.

Este Reglamento de IA introduce una importante distinción en el uso de tecnologías biométricas, estableciendo como premisa para su clasificación el hecho de que el usuario conozca el sistema y decida libremente sobre su uso.

La IA se nutre de datos que cambian con el tiempo, provenientes de los contextos que evolucionan. Lo que podría considerarse un sesgo hoy podría no serlo en el futuro, lo que hace que la identificación y corrección de sesgos sea un desafío en constante transformación.

En definitiva, la IA acabará por reproducir los fallos en que incurre la inteligencia natural.

“Pensamos que la inteligencia es saber cosas, pero la esencia de la inteligencia es ver el futuro”, señala Michio Kaku, el físico visionario famoso por sus predicciones científicas.



Mercè Guiu Ferran, nació en Terrassa en 1967. Licenciada en *Traducción e Interpretación* por la UAB. Graduada en Derecho por la UNED. Ha trabajado de traductora e intérprete de conferencia (inglés, francés, alemán, castellano y catalán) mientras ejercía como docente de Secundaria y Bachillerato de lengua inglesa. Fue colaboradora del programa radiofónico *Catalunya sense Barreres* en la cadena Estel en Cataluña, con su crónica en el espacio El calidoscopi de Mercè Guiu, entre mayo 2006 y junio 2016 (fecha de finalización del programa). Fue actriz del grupo teatral amateur EGARSHOW de la ONCE de Terrassa. Recibió el premio de narrativa corta Roc Boronat en 2006 y en 2019 por las obras *El molinet de vent* y *El millor de cada vida* respectivamente. Entre sus publicaciones destaca *Manos tendidas*, un relato corto. En diciembre de 2020 la editorial Maluma publicó su primera novela *Donde la luz se esconde*.



Por: **Cristhian
Alberto Nuñez
La Torre**
(Poeta y escritor
del Perú)

Durante toda la eternidad

*Amo mi primera vez
Al mirar un bello jardín
Junto a ti.
Al observar
La bella sonrisa
De un bebé
A tu lado, amor.
Al percibir
La belleza de
Tu alma
Junto a la mía.
Amo mi primera vez.
Sí, amo mi primera vez.
A tu lado.
Al lado de tu espíritu.*

*Al besar tu espíritu
Con la belleza
De mi espíritu.
Al mirar tus ojos
Con la eternidad
De mi espíritu.
Amo la eternidad
De tus sueños,
De tus bellos sueños.
Sueños que nos evocan
Maravillosos recuerdos.
Maravillosos episodios
De nuestra vida juntos.
Sí, muy juntos.
Durante toda la eternidad.*



Abrazados

*Lo que nace de la
eternidad
Es luz, es paz, es bondad.
Es la bondad más bella
En ésta tierra.
Es la eternidad más
preciosa
En tu alma.
Es la luz, más eterna,
En cada uno
De nuestros espíritus.*

*Espíritus nobles,
Nobles como la luz.
Nobles como la eternidad.
Nobles como un abrazo
sincero.
Amo la belleza de la
eternidad.
Eternidad que es una con
la compasión.
Eternidad que es una con
tu belleza.*

*Eternidad que es una
Con nuestro amor.
Con nuestro amor,
El cual es bondad
Cuando miramos el
firmamento,
Abrazados,
Cerca de un árbol.
Al lado, de nuestros
Sentimientos.*



LA TATA



Por: **Marisa Iturria**
(Argentina) (**)

(**) **Marisa Iturria** es una Química egresada de la UNL FIQ (Facultad de Ingeniería química), que actualmente está realizando el doctorado en ingeniería química, con diplomaturas en el exterior en temas vinculados a medio ambiente... Su pasión por escribir nació desde hace tiempo atrás cuya imaginación y creatividad literaria la llevó a tener contacto con la escritura. "Estas cosas me alimentan"...

cuya imaginación visual alimentó su *ingeniería mecánica*.

Finalizaba el día de la cosecha. Yo ya había terminado de cargar la carreta con zapallos y estaba ajustando las riendas de los caballos, cuando mi hermanito, de repente, salió corriendo hacia el monte.

- ¡Tata! ¡Tata! – gritaba, con los brazos abiertos, sin dejar de correr. Fui detrás de él. Tropecé con algo. Seguí con el pie dolorido. Lo alcancé y lo abracé.
- Esa no es La Tata. Ángel. La Tata nos dejó hace mucho tiempo. Se fue con diosito.
- le dije al oído.
- Pero es La Tata, me sigue llamando. Está ahí, me llama – me contestó con un llanto suave. Lo abracé más fuerte aún.
- No habías nacido cuando La Tata se fue. Cerré los ojos de inmediato, pero no pude evitarlo. Alcancé a ver algo de esa figura blanca desapareciendo entre los alga-

rrbos. Alcancé a ver algo. Pero... *No. No, no la vi. No, no la vi a los ojos.*

Senté a Ángel entre los zapallos, tomé las riendas y salimos al galope. Los caballos estaban desbocados. Casi nos caemos y mi hermano que no paraba de llorar.

Ya estaba anocheciendo, comenzaba a helar. Ni siquiera el frío podía detener mis pensamientos.

Pero si Ángel ya la vio, ¿Cómo voy a salvarlo? ¿Qué puedo hacer?

Los caballos relincharon. El aire olía a rancio. Observé a Ángel dormido entre los zapallos, cuando algo más frío que la noche tomó mi mano.

No quería. No me atrevía a mirar. Solo sentí en mi piel el roce de sus volados, de su vestido blanco.

Sentada ahí, a mi lado, me encontré observando sus ojos vacíos. Y, comprendí que ya no podía hacer nada por ninguno de los dos.

“Tata” es una palabra recurrentes dentro del calor de una familia para nombrar al abuelo (o abuela) y al papá respectivamente.

“Tata”. (Del lat. tata). Uso cariñoso o infantil que, en algunos lugares de América, se da para identificar al padre o abuelo de alguien. En Latinoamérica, la voz tata, se refiere a autoridad moral de una persona de edad y, por extensión, a padre, abuelo... Afectuoso, por respeto.

Etimología... 1. f. coloquial: Niñera y, por ext., muchacha de servicio. 2. f. coloquial: Voz de cariño con que se designa a una hermana. 3. m. afect. *Am.* Padre (varón que ha engendrado), como tratamiento de respeto.

“Tata”... ~ Dios.

La salud mental y la realidad actual



Por: **Guadalupe Martínez Galindo**
(Tehuacán, Puebla, México)

Las estadísticas respecto a la deteriorada salud mental de las personas que vivimos en este planeta Tierra son alarmantes. El equilibrio de las emociones ha sufrido una gran merma a causa de la discordante interrelación que tenemos, causada por circunstancias ajenas a nuestra voluntad personal, pero existentes, causadas principalmente por la falta de valores morales y la ambición de unos cuantos que aspiran al poder y a los bienes materiales sobre todas las cosas.



Los psicólogos están sin duda muy solicitados, aunque sus onerosos cobros por consulta no permiten que todas las personas que requieren su consejo profesional accedan a sus orientaciones. Sin embargo hay una forma sencilla, barata, autodidacta, de revertir depresiones y ansiedades, al alcance de cualquiera que desee recuperar su cordura y comenzar realmente a disfrutar la vida. Sólo se necesita voluntad, decisión, un bolígrafo y un cuaderno para empezar: iniciarse en forma individual en el bello arte de escribir. No es una nueva terapia, recordemos que en tiempos pasados era usual entre los adolescentes y adultos anotar las vivencias diarias en un Diario Personal, los había hasta dotados de una chapa y llave para salvaguardar sus catarsis.

Escribir mejora nuestra salud física y emocional y nuestro poder de comunicación, es una forma de autoconocimiento y una manera de comenzar a entendernos a nosotros mismos; es una canalización de emociones y un alimento para el alma. El arte de la escritura nos permite abstraernos



de aquello que nos causa tristeza, de las injusticias y los problemas de la vida. Escribir nos ayuda a encontrar el sentido y la belleza del mundo.

Cuando hay una perturbación mental los pensamientos se agolpan en forma desordenada, al escribir retoman su congruencia y el cerebro indica a la mano que escribe, como plasmarlos en un orden en el que puedan ser entendidos. Principalmente cuando nos proponemos dar forma a un cuento, o novela, mejora nuestro intelecto y afina la memoria, que es la base de la inteligencia, es la capacidad cognitiva que da sustento a las demás y eso, nos hace más inteligentes que el promedio. Quien es capaz de escribir un libro, seguro será capaz de emprender también otros proyectos a largo plazo.



Fortalece la constancia, porque quien es capaz de llegar al final del proceso de escritura de un libro, eso indica que es perseverante y puedes conseguir lo que se proponga. Escribir es una verdadera terapia emocional que ayuda a sobreponerse ante las adversidades de la vida y curar heridas emocionales por traumas del pasado. Elimina el estrés. Gracias a la escritura, nos volvemos más detallistas y empáticos y experimentamos placer. Las personas que desarrollan el hábito de la escritura se vuelven más observadoras, más sensibles a los detalles de la vida cotidiana, son capaces de ver cosas que otras personas quizás no notarían y aprender de las experiencias de otros. Si escribes por placer, siempre podrás ejercitar tu concentración, tu habilidad para enfocarte en una meta y no dejarla hasta lograr el resultado deseado.

Escribir nos hace más inteligentes. Todos los beneficios anteriores robustecen nuestro intelecto, tanto la inteligencia emocional como la capacidad de abstracción y el pensamiento lógico.

Si sientes que tu existencia no te ofrece actualmente motivos reales de satisfacción, no esperes que el mundo caótico que nos rodea te las ofrezca, busca dentro de ti mismo y con la grandeza que tienes, experimenta la alegría de compartir tu sentir a través de la escritura en la forma que desees proyectarla, no tiene que ser haciendo un libro, puedes comenzar con una carta o un diario personal. Lo importante es que empieces a recuperar cuanto antes tu invaluable salud mental.



Karma

Al morir Gregorio, lo mejor que podían hacer los Samsa, en ese momento, era cambiarse de casa. Les convenía más, una pequeña, barata, mejor situada y más cómoda que la que habitaban, ya que esa vivienda la había comprado su fallecido hijo.

Con el pasar de los años, las vivencias de Gregorio pasaron a la lista de los recuerdos empolvados. Los Samsa un poco más otoñales se habían dedicado a trabajar en una pequeña huerta casera, y el resultado de sus cosechas era bueno, de allí lograban sacar el dinero para sobrevivir. Su hija Grete había conseguido empleo en una tienda de telas importadas; de vez en cuando, con los retazos que quedaban de los cortes, ella se los llevaba consigo, para diseñar, junto con su madre, unos bolsos, muy llamativos, por cierto.

Ella, en secreto, recordaba a Gregorio, había un leve remordimiento de conciencia, que a veces no la dejaba ni respirar. En realidad todos se sentían culpables, pero no lo aceptaban. Admitir que tenían algo de culpa en la muerte de su primogénito, por la dejadez y el abandono al que fue sometido, en ese cuarto sucio; sin importarles si comía o no, al final y sobre todo, al ser desagradecidos, al no valorar los esfuerzos que él había hecho por ellos, cuando en vida era "normal". El pobre chico Samsa con sus inexplicables e inesperados cambios, se convirtió en un estorbo de esconder en el pasado.

La vida siguió su curso, y la hermana del difunto Gregorio logró hallar gracia ante los ojos de uno de los dueños del almacén de telas. Fue una buena noticia para sus padres, que estaban más viejos y achacosos.

Al año siguiente, la bella chica estaba de luna de miel en las Américas y contaba con tres meses de embarazo, que por el momento no se notaban, y sus padres lo ignoraban. El recién casado no gustaba de vivir con sus suegros en casa y les compró una pequeña villa de verano cerca al mar. Desconociendo los verdaderos motivos, sus ingenuos suegros le agradecieron inmensamente, al igual su hija les enviaba dinero para sus gastos personales.

Al cabo de dos años, Grete disfrutaba de su nueva posición y las mieles de la opulencia; junto con su pequeño. Al ver a su crío, aquel chiquillo le recordaba mucho a su fallecido hermano mayor. Ella en el verano disfrutaba de paseos largos y amenos junto con su hijo y padres, pero su amado esposo los evitaba; por algún motivo no gustaba de ellos.

Cuando el joven cumplió los veinte años, era un diestro en los negocios de su padre y tenía su propio almacén, producto de sus ahorros de niño. Su madre había tenido dos hijas más, en realidad eran un par de mellizas. Muy despiertas y dicharacheras.

Al cumplir los veintisiete años, aquel joven empezó a sufrir unos dolores en sus huesos insoportables, de nada sirvió llevarlo a los mejores especialistas del país. Aquello desconcertó a toda su familia, en especial a la señora Samsa, que presentía lo peor y lloraba en secreto con amargura y repetía: "castigo".

De un momento para otro, los ojos del chico se empezaron a oscurecer, Grete intuyó que su hijo seguiría los pasos de su hermano Gregorio y lo llevó urgente a la cabaña de sus padres. Recordó todo lo sucedido con él, y



Por: **Laskiaf Amortegui**
(Poeta y escritora de Colombia)



sus lágrimas rodaron sin cesar durante días. Cómo explicarle a sus hijas y esposo todo aquello. Justo hasta ese momento pidió perdón a Gregorio, porque en el final de sus días lo vio como un engendro, pero su corazón de madre sucumbió, intuía que a su hijo no le quedaba más de un año de vida.

Una sombra posaba sobre los Samsa de nuevo, fortuna o desgracia. Su esposo, en una de las visitas a su retoño, salió corriendo desesperado al descubrir y observar los cambios monstruosos de su descendiente, que yacía encerrado como su ancestro. Al montarse, el desesperado padre, al coche su mente buscaba una lógica a la monstruosidad que acababa de encontrar en lugar de su muchacho. Salió desencajado y no se fijó que se avecinaba una tormenta, el pobre hombre con el volante acelerado tomó rumbo hacia la carretera equivocada y se fue por la arboleda. Al cabo de unos minutos, un árbol con complicidad del viento, cayó sobre él, y murió en el instante. Grete sentía que la vida le estaba cobrando su indolencia del pasado.

Cuando terminaron las honras fúnebres, ella se ausentó de su casa matrimonial y dejó a las mellizas al cuidado de sus viejos primogénitos. Con una carga de culpabilidad, observaba al insecto que ahora no dejaba rastros de su antiguo hijo. Acariciaba sus alas, sus patitas delicadas, y se maravillaba del color negro vistoso que lo recubría y al obligarlo a comer no había repulsión o asco. En una mañana que lo aseaba, ella lo miró fijo y le dijo:

—“Tuve un hermano, al que quise mucho, él dio todo por mis padres y por mí, incluso fue esclavo del trabajo. Pero sabes, le pagamos mal. Con el tiempo se convirtió en un fenómeno, un monstruo, eso creímos. Nunca fuimos capaces de comprenderlo, al contrario, deseamos que desapareciera, aunque el sufrimiento era grande, por la carga. No fue fácil aceptar sus cambios, todo fue extraño y repentino. No sé, si me entiendas”, “solo sé, que cuando uno está adentro del hoyo viviéndolo, es el único, que sabe cómo es” y antes, yo no lo entendía.

Aquella mujer rompió en llanto, y aquel extraño ser, la observaba acariciándola con una de sus patitas. Al pasar un año, murió. Ella lo sepultó en su jardín, su alma por fin estuvo en paz, ya que su joven hijo pudo pasear por la villa, alimentarse y estar en una habitación limpia, hasta que la muerte lo abrazó. El amor y comprensión que en su momento le negó a Gregorio, a su crío, se lo brindó.

Al regresar a casa, estaba devastada, reunió a sus hijas y les hizo prometer que nunca tendrían descendencia. Después les contó la historia de Gregorio... Las chicas se miraron entre ellas asombradas y desconcertadas, con voz quebrada, y algo de temor respondieron:

—Mamá, nuestro hermano es padre. Embarazó a su empleada de muchos años y por fortuna es una niña. Grete con el corazón en la mano, respiró.

(Inspirado en “Metamorfosis”; autor: Kafka)





Por: **Yeny Tejada**
(Escritora del Perú)

Escritora, poeta, promotora cultural, investigadora literaria. Directora General de Alianzas Estratégicas CIESART, miembro de la Red de Escritores Arequipa, socia de la Unión de Escritores y Artistas de Tarija. Miembro del Gremio de Escritores del Perú. Ha participado en el Homenaje por el Día Mundial de la Poesía (2024), a la Torre Eiffel (CIESART Francia 2024), William Shakespeare (2024). Recibió el Premio Machu Picchu en enero 2024. Participó en el XVIII Encuentro Nacional Manuel Jesús Baquerizo-Arequipa (Nov 2023). II Festival Poético Internacional Summo Poeta dedicado a Dante Alighieri (2023). Diploma de Honor Caras de la Cultura (Lima 2023). Homenaje a César Vallejo 2023 (Instituto Cultural Ítalo Peruano). Doctor Honoris Causa CIESART (Lima-Perú 2023).

La Fuente

Habré dejado que el agua se derrame de la fuente incesantemente hasta quedarse vacía y sin nada que tomar, esto es quizás lo que más duele cuando hablamos de los sentimientos, amar a las personas equivocadas nos hace pensar que hemos agotado en vano nuestra fuerza y vitalidad interiores.

Al continuar hablando del amor, recorro a metáforas que siguen con la fuente y digo que mis manos no pudieron retener su caída, lo intenté una y otra vez hasta cansarme, pero igual el agua siguió su curso, me quedé callada solo contemplando. Debí recurrir a formas más eficientes como tomar una jarra y detenerla en su contenido, es que amar no siempre es suficiente, necesitamos un poco de esfuerzo y mucho compromiso para mantener vivo el sentimiento.

La calidez que de mí emanaba se fue enfriando, helada como un témpano de hielo me quedé congelada hasta que mi ser no pudo soportarlo, temblé casi hasta morir sintiendo el dolor que produjo en mí. Sigo con estas ideas intentando explicar que ocurre con nuestros choques emocionales, hablar de una relación de pareja es precisamente eso, son dos los que intervienen, inventamos una relación que no existe, magnificamos a la otra persona y

cuando notamos su verdadera personalidad, nos sentimos engañados.

Se acabarán las historias que contar, el ingenio se marchará y me quedaré contemplando aquel lugar más vacío que nunca; atónita y estática permanecí en ese lugar por más tiempo del que pude imaginar, parece que podemos hablar el mismo idioma y sin embargo no somos capaces de entender lo que sus palabras expresan.

Respiré fuertemente para poder recuperar el aliento, pero sentí que me faltaba el aire y respirar se hacía cada vez más difícil, en una mezcla de ideas he recurrido a escritos guardados, trato de explicar sensaciones que en algún momento me atraparon.

Abrí mi verdad y no puedo sentirme orgullosa, rompí el silencio y el silencio me ha venido a pedir cuentas, es esto quizás el peor de los errores, quedarnos callados cuando debemos decir lo que sentimos, es mejor recibir una respuesta negativa a seguir engañados.

Entonces, qué puedo esperar si esta verdad es parte de toda la mentira que la vida ha ido forjando a través de los años. Ciertamente creímos todo lo que nos dijeron o quizás lo que nunca dijeron, solo fuimos inventando en nuestra mente ideas reales o equívocas sobre



las personas, a veces a través de lo que otros nos contaron.

Me puse a pensar que, ir tras la verdad no siempre nos llevará a un buen fin y tampoco esconder la mentira beneficiará a alguien, así caemos en lo profundo de la constante falsedad, quizás sea la excusa que nos detendrá para no romper una relación y nos atrapa el miedo a encarar nuestra propia verdad. No siempre es la otra persona la que inventa o crea imágenes falsas, el asunto está en que la visión debe ser completa y preguntarnos cómo nos ven los otros.

Una realidad que no existe es tal vez la manera de sostenerse como parte del mundo, se me ocurre pensar si soy yo la peor mentira ante los ojos de los que aman, entonces ahora puedo asumir mis errores como parte de lo que soy y pedir disculpas por lo que hice o no. Son las respuestas que damos a ciertos estímulos positivos o negativos los que harán formar una idea verdadera o equívoca de lo que somos.

Los pensamientos no se detienen y siguen uniéndose a las premisas propias de mi existencia, intento doblegar este espíritu indomable que siempre trata de alzarse en libertad, pero termino cayendo en cuenta que en realidad soy el cordero que yace degollado. Héroes o mártires, no necesitamos ser siempre quienes tomemos las decisiones, a veces la mejor manera de liderar es dar las ideas inteligentemente y que se cumplan de la mejor manera posible. Ser mártires eternos en que siempre recurrimos a las malas experiencias, no nos hará quedar en la mejor posición, la vida está hecha de momentos buenos y malos, de cosas positivas y negativas, que no somos perfectos, eso es una realidad; pero existen circunstancias en que nos sentiremos tristes o desalentados, para eso debemos aprender a usar nuestra inteligencia emocional y salir adelante.

No se puede tomar lo que alguien ya hizo antes, es privilegio de aquellos que con valen-

tía y coraje supieron aceptarlo. No sé cómo es que pienso que este actuar es propio de otras personas, si soy yo quien lo ha hecho por mucho tiempo sin pedir ayuda.

Sigo ideando la mejor manera de recoger por el camino los sueños que se quebraron, las ansias de vivir una vida plena, y el amor dejado al abandono. Me conmuevo con mis propias cavilaciones sobre aquello que fue real, cómo atrevernos a desechar lo que deseamos cifrando nuestro actuar en cosas inexistentes del pasado, que ya no pueden recuperarse y que quizás fueron lo mejor que nos pasó.

No retrocederé porque capturar la esencia de lo que abandoné se ha quedado allí, en cada una de las cosas a las que les pertenece. Tan cierto como imposible, querer atrapar el pasado y volverlo a activar, existen cosas que desaparecieron con el tiempo como los sentimientos que unieron a las personas, no solo cuando hablamos de una relación de pareja, hablo de las amistades que ya no volvimos a ver porque en el desarrollo personal de cada individuo como ser humano, fuimos buscando nuestro lugar en una familia, una ciudad, un país para llegar a un universo propio con rumbos distintos.

He creído en sueños imposibles y promesas que se han ido al rincón de los olvidos y el amor profesado no es más que un delirio. Creer en los sueños no es malo, es por el contrario el aliciente para seguir avanzando en nuestras diferentes etapas de desarrollo humano, las promesas forman parte del futuro y el futuro está supeditado al tiempo, al espacio, a las personas, circunstancias de la vida diaria. Cuando hablo del amor como delirio, soy quizás le menos indicada para hablar sobre esto, si es que no fuera que más bien el delirio lo sufro yo cada vez que los sentimientos se me cruzan.

No es absurdo creer en un sueño de amor, hasta que entendemos la realidad de los sentimientos, entonces el mundo cambia de sentido, nuestra brújula pierde la orientación y sentimos que la noche se volvió más oscura y los días soleados parecen sombríos, proceso que no podemos evitar, la idea está en que nuestro desarrollo cognitivo nos lleve a superar esa pérdida y volver a creer en nosotros mismos.

Los sentimientos se apoderan de los vientos, surcan el cielo y desaparecen hasta que sólo quedan el dolor y la soledad que esperan nuestro destino. Esto es lo que nos ocurrirá, pero es allí que nuestra inteligencia emocional debe surgir en ese aprendizaje de transición del dolor a la alegría. Cada ser es individual y aprenderá a superar las situaciones negativas en su propia forma y estilo, en el tiempo que sea necesario.

Si creemos que hemos caído en la monotonía de los sentimientos, en el abandono de nuestros sentidos, en hechos repetitivos, debíamos haber aprendido de nuestras equivocaciones para no volver a cometer los mismos errores.

Finalmente, el amor que todo lo puede, nos debe llevar a concluir que amarnos es la premisa más importante.



Por: **Nancy Janet Serna Foronda**
(Girardota Antioquia, Colombia)



LÍDER

He aprendido, que un líder autoritario no escucha consejos, no escucha razones, considera siempre tener la razón, se sumerge en su ego y está convencido que la vida es fácil y se logra florecer solo, sin apoyo de nadie.

Mientras que un líder proactivo, escucha, comprende, su mayor baluarte es la resiliencia y filantropía, pide opiniones y en equipo se fortalece y agradece.

Convencido que, las críticas no se pueden inhibir, porque el buen líder aprende

a vivir en medio de las diferencias y a construir pilares con Bases fuertes, sin pasar por encima de nadie.

Es sueño de inspiración para otros, porque impulsa a perseverar y en medio de sus aflicciones, para, descansa y vuelve a empezar.

Su liderazgo y sentido de identidad, cree, crea y co -crea, porque el amor al trabajo social es su bandera.

¿Adéntrate en tu ser y pregúntate, que clase de líder eres?

El yo interior

El mejor motivo para valorar y amar, se llama El YO Interior. Nadie puede brindar lo que no lleva dentro de su ser.

Primero debo de respetarme a si misma para brindar y exigir respeto.

Debo de brindarme amor propio, para poder querer al otro.

Medir mis palabras, para que la sociedad aprenda de mí, y con una mente abierta en aprender de los demás.

Segundo, ante todo pedirle a Dios, sabiduría, fortaleza, humildad, fe, esperanza, perseverancia.

Tercero, NO dejarme invadir por la arrogancia.



La Solidaridad

Es extender tu mano,
Es una palabra de aliento

Es un abrazo fraterno
Es una sonrisa sincera

Es buscar solución en medio de las dificultades.

Solidaridad es pronunciar la palabra vamos, hagamos, lo intentaremos de nuevo, triunfamos.

Solidaridad es, abrir caminos de confianza y amor propio, cuando se cree que todo está perdido.

La solidaridad es, abrazar el viento en medio de la tormenta sin dejar apagar la luz de la esperanza.



Por: **Sandra Méndez**
(Escritora de
Guatemala)



Mi Niño

La energía de tu mirar
ilumina el presente de mi camino
mientras fusionamos nuestras vidas
entre sonrisas del amor puro y franco.
Vivificas mi ocaso
al observarte en la madeja de tus curiosidades
en el torbellino inquietante de tu ser.

Tus insipientes pasos
del despertar sensorial
te llevan a explorar el universo de posibilidades.

Las herramientas emocionales
se formarán en la metamorfosis del viaje
entre los tropiezos que te fortificarán
mientras el conocimiento crecerá para encontrar razón.

Ser junco adaptable en las oleadas inverosímiles
crea el ramal de estrategias para volar.
A sabiendas que cada uno ostenta su visión personal
mientras solo tú eres el responsable de tu luz
o el creador de la oscuridad
siendo tu mente la llave de la transformación.

Mi Silencio

Aprendí a tejer hilos del viento
mientras vislumbro el laberinto de mi existencia
y son mis lágrimas quienes lavan las penas.

Entretanto los daños se superan ante las reflexiones,
en el ínterin la tenacidad me fortalece
al curar las heridas del pasado.

El diálogo de sonrisas expande mis alas
concediéndome el tiempo a la meditación
en las notas musicales de mi luz interior.

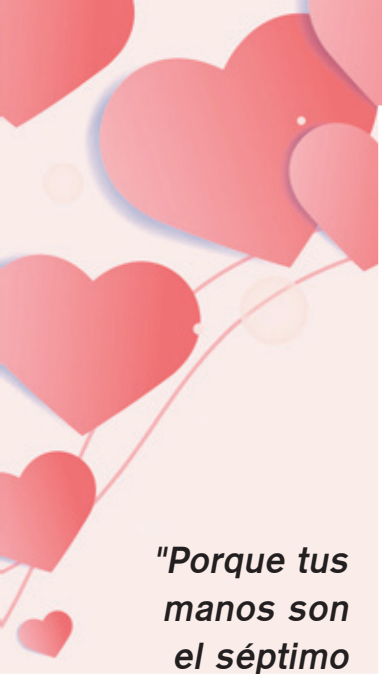
Viajé en lento palpitar
a la profundidad de mil estrellas
sin que nadie logre comprender la magnificencia
del universo de amor que llevo dentro.



Sé que mi vida es irreverente
por quienes gustan de encadenar la imaginación.

Ante la realidad de los ciegos
valoré el camino de la abstracción
entre llantos y gritos que asfixiaba en la almohada
mientras mi alma se desgarraba.

Descifré la maraña del silencio
condenándome la balanza en la cárcel de la ira
o me regala la flor de la paz interna
al respirar la tranquilidad del entendimiento.



"Porque tus
manos son
el séptimo
cielo, de toda
redención"

Esa maravilla llamada *Amor*

(Dedicado a I.A.V.)



Por: **Miriam Mancini**
(Poeta y escritora
de Argentina)

Son las rosas que engalanan las ganas antes perdidas, la mesa en que se
sirve los frutos del amor
La mirada que se sostiene, profunda y oceánica, tan vasto el sentimiento sin
fronteras como Dios
Es el calor que emana de los cuerpos como abrigo exclusivo de toda
habitación

No hay invierno con vos
No hay fríos que calen los huesos
No hay posibilidad de un adiós (estribillo)

Son las carcajadas nuestras que repican las campanas anunciando cada día
una mañana mejor
Es sentirse libre con las alas desplegadas hacia un cielo sin principio ni final
Tanto cielo, tanto aire sobre ambos en la ciudad
Derretimos el cemento de un soplido tan sólo de sabernos mirar
Vientos de cambio que no cesan, que no paran de llegar
Bienvenido a Marte, mi vida
Todo mundo nuevo te regalo, la vida sé que es con vos
Pongo mi alma a tu amparo
Y esto sé también que recién acaba de empezar.
Tanto cielo, tanto aire sobre ambos en la ciudad.





ZAMBA DE LA TIERRA QUERIDA

De la Zafra mi canto baja
En las manos del obrero que trabaja
De sol a sol cada mañana

Sangre, sudor y lágrimas

Es mi pueblo el que siembra y cosecha de la tierra sus bonanzas

Mi guitarra suena y suena para alegrar a los que sueñan

Hacen la patria grande
Los que no claudican la marcha

Las faenas son a veces muy duras
Pero el sol siempre alumbrá

El cielo celeste de mi bandera
En lo alto los dioses festejan

Zamba que me hiciste fiel a mi tierra

La dignidad de mi gente no se compra ni se vende

El folklore resurge en las orillas de los ríos y de los Montes

Cómo el yagareté y el trino de los gorriones
el sonido de los pasos de los trabajadores

Van llenando las horas en el litoral argentino, en la puna, en los cerros y también con
los Patagones

Esta es la zamba acunando las voces
que laboran por amor a la vida,

y a la libertad que dota a quien la tierra sabe amar y entregársele sin dudar

Guitarra y tambores
Acompañando los días y las noches

Bienvenido a mi país paisano
Bienvenida a mi país paisana

Está tierra cuenta con buenas manos
Y nunca se olvida de todos quienes la amamos.





Por: **Nelson Villacís**
(Artista plástico de Ecuador)



MARCO TERÁN

Un pintor andino y cíclico

Marco Terán es un pintor ecuatoriano, de corte andino y cíclico, puesto que sigue el curso de los movimientos de la Tierra. Su espíritu creativo, lleva los giros del sol y las cumbres de los páramos. No puede estar quieto, porque nada es permanente y la temática de su obra, se enfoca en la geometría sagrada, la cual la interpreta bajo una cosmovisión andina, tanto en sus símbolos, como en su imaginario creativo.

Según muchos de nuestros calendarios andinos los meses tienen veintiocho días y son trece; tal y cual acontece con el período menstrual de una mujer o las lunas llenas durante un ciclo anual.

“La rotación y traslación son muestras perpetuas y variables del movimiento y las ondas metafóricas en una cromática al natural.” sostiene

La pintura como tal, es un arte y como arte, exige un estudio de rigor; tanto en su color como en su forma, en dicho estudio, Marco ha

encontrado los colores cálidos a través de la veladura pasando por los magenta y con las transparencias celestiales hace visibles constelaciones multiformes, cual movimientos de átomos sobre el telar.

Sus pinceles, fusionan acrílicos con la transparencia y en sus acabados se complementan con óleos.

La energía femenina, de la madre tierra se expresa en colores carmesí que reflejan los períodos menstruales de la mujer y es, en esta ovulación conceptual, que encuentra lo divino.

Para él, las plantas son como sagrados argonautas en presencias y cromáticas; así como la armonía cósmica o tutelar en comunión. Todas las formas expresadas en sus lienzos, con testimonios pintados de una diversidad de aprendizajes Chamánicos o Yachacs que hacen curaduría en su arte plástico.

“Mi arte busca reconocer lo que somos, es como un espejo de los espíritus de la montaña y sabiduría ancestral.” Nos comenta. En formatos medianos y grandes, sus obras son individuales y también dípticos integrales y únicos.

Nacido en el cantón de Atuntaqui, parroquia de San Roque; (Imbabura – Ecuador) nos muestra los imaginarios del incons-



ciente comunitario en proporción selectiva, tal y cual habita en la intuición humana del personaje andino. No cabe duda que, en su acto creativo, hay un bosquejo previo; pero la sorpresa sucede al crear y dar por terminada la obra.

En su arte, hay influencia del simbolismo celta, islámico o la cultura asiática; así como cábala y runas con un toque esotérico, con un lenguaje versátil, pero, a la vez, codificado. Como buen artista andino, Terán encuentra lenguajes universales, símbolos semánticos como texturas en tejidos con que se anudaron los antiguos quipus.

Para Marco -ser artista es una necesidad humana, como comer, vestirse o respirar.-

Parecería que en el mundo contemporáneo, hay un complot para desaparecer el oficio de artista. El mercado del arte moderno, poco a poco, se banaliza y se desenfoca en analizar como asunto secundario la obra y sus contextos, para solo valorar el maquillaje argumentativo; es decir que el marco teórico o conceptual de la obra, engaña como un artilugio cuando la obra no alcanza la excelencia; es allí que los nuevos proyectos de arte tienen mayor peso que la obra en sí misma, cuando bien sabemos que el arte cuando es arte, no requiere de defensa argumentativa, de narrativa conceptual sino que por sí mismo expresa contenidos sublimes y extrasensoriales en quienes lo aprecian de verdad y dejan de ser solo espectadores para transformarse en perceptores.

Lo fatuo prima, antes que el arte. La forma, el color y la composición, parecería que ya no son muy importantes para los falsos gurús o neo académicos del arte.

Marco se reinventa consuetudinariamente con símbolos neo figurativos y los plasma iconográficamente con la geometría al natural que pervive en la existencia.

Pintar es una experiencia mística espiritual, como una especie de música en armonía con cuencos tibetanos; y para pintar Marco prefiere el estudio luego de experimentar con espacios libres.

Pone música zen, crea una atmósfera sensorial como para ahondar en lo desconocido: prende un Incienso o palo santo y se da por entero al uso de la paleta y aún conserva la labor de templar los lienzos en el bastidor y poner grapas, por él mismo, como una especie de comunión personal metafísica.

Dibuja formas con lápiz de color no perdurable, luego las detalla e integra en simbiosis con la composición pensada y luego propuesta y más tarde expuesta. 'El buen arte se lo realiza con paciencia' nos dice mientras da un sorbo de café y mueve circular y al revés de las perillas del reloj, un incienso.

"Un verdadero pintor debe entrar en la creación artística, sin la presión limitante del tiempo y jamás debe estar atado en un espacio", comenta.

Variadas y reconocidas han sido sus múl-

tiples exposiciones, desde la juventud, a las cuáles ha bautizado como: "Santuarios", "Trance", "Relicarios de Anais", entre otros títulos.

En un principio, durante su juventud realizaba toda obra lo más rápido posible, luego fue encontrando una terapia de relajamiento, profesionalismo y responsabilidad creativa. Se considera más pintor que dibujante y con experticia en monocromías para crear contrastes. Una mujer violeta, color turquesa, magenta, violácea y añil, en fin.. las mujeres son los pilares fundamentales de su obra, desde lo eclesial hasta lo gótico.

Cuando era apenas un adolescente ya identificó que lo suyo era el arte. Durante los juegos con sus amigos, de primaria, en la escuela 28 de Septiembre y más luego en el colegio Víctor Manuel Guzmán siguió el camino, de lo que un principio fue solo habilidad, para hacerlo luego, como un acercamiento prolijo hacia el conocimiento y lo conceptual.

Su madre fue la energía vital y el personaje más importante para no desistir en su camino por el arte; las bolas zumbambicos, al pique con canicas, los yoyos marcaron sus primeros colores y formas.

En cuanto a gustos y preferencias, Marco prefiere la música rock, como Deep Purple o música anglosajona.

Ama el campo, el silencio y sus mascotas preferidas son los perros, pues siempre ha sido apegado a ellos; con la misma fuerza a la montaña; o un río más que un lago. Le fascina atardecer con olor a pachuli.

Viste y calza colorido; colecciona frascos antiguos y ciertas antigüedades, en sus placeres gustativos, cuentan la sopa de quinua o morocho.

Hacer un libro que recopile su trabajo es uno de sus sueños.

Admira a pintores ecuatorianos como Germán Pavón, Kigman, Tábara, Stornaiolo.. así como a pintores universales como Lucian Freud, Vasile kandiski, Giuseppe Arcimboldo, Durero o Goya.

A la lluvia, Marco prefiere casi siempre el sol, y ante un lienzo en blanco, siente la franca necesidad de un aguacero pero de color.



Tiempos sin escucha...

Reflexión de un nuevo día



Por: Lic. Silvia
Trinidad Saucedo
(Argentina)

Profesora y Licenciada en Matemáticas.
Pensadora y escritora crítica de la problemática educativa y su injerencia en la cultura.

Según Albert Einstein, “se requieren nuevas formas de pensar para resolver problemas creados por las viejas formas de pensar”.

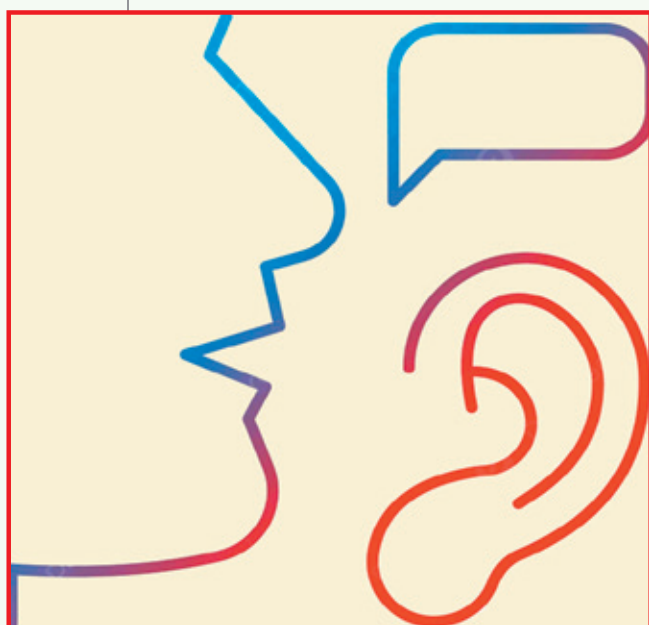
Los conflictos son inherentes a los grupos humanos por lo que podríamos:

- Superarlos: se reconoce su existencia y se trata de aprovechar su aprendizaje.
- Negarlos: no se reconoce su existencia
- Evadirlos: se reconoce su existencia pero no se enfrenta.
- Acomodarlos: se reconoce su existencia pero no se da respuesta.

¿De qué modo podríamos acceder a una solución sin escucharnos?

Consideremos la comunicación como el instrumento que nos permite:

- Entender
 - Solicitar
 - Explicar
 - Compartir emociones, sentimientos y necesidades
 - Motivar
 - Acordar
- Y tantas otras acciones que nos acercan al otro.



Aun así, estos tiempos que vivimos parecen estar teñidos de una sordera agresiva, irritante y maliciosa.

No oímos, solo hablamos
No hablamos, solo gritamos
No miramos los gestos del otro,

solo lo empujamos

No miramos su rostro, solo rompemos o golpeamos

La lista de “no escucha” se sigue incrementando.....pero ocurre tanto en el ámbito privado como en el público.

Desde una pensión alimentaria, el uso de la pared medianera que me separa del vecino, un ejercicio de Matemática mal corregido,..., una reforma de ley, agregar o quitar un impuesto/retención, todo, es motivo de disgusto extremo y el otro se convierte en “mi enemigo”. (hay que eliminarlo/aplastarlo)

Entonces en esta lógica de los tiempos sin escucha, ¿el padre/madre de mi hijo puede ser mi enemigo?

Definitivamente NO

Seguramente será un tema para analizar, buscar opciones, proponer cambios, ..., escucharnos para acordar colocando en primer lugar lo vincular y así superar o minimizar las diferencias

Esta mirada nos brinda la posibilidad de evitar una escalada del conflicto entre los protagonistas:

Pensemos siempre en el trabajo colaborativo para priorizar los vínculos, disminuir las diferencias y buscar formas conjuntas de solución.

En general la resolución de conflictos ha sufrido con el tiempo, cambios, respecto a su abordaje y gestión, mientras que tradicionalmente se dirimían a través del juicio, el cual conlleva un discurso, etapas, formalismo, etc., propios (enfoque adversarial) y los protagonistas se consideran enfrentados o





en posiciones antagónicas, en los últimos años se han desarrollado y aplicado otros métodos denominados alternativos como la Mediación, cuyo discurso y etapas no son las jurídicas pero el principio que rige es la ley porque a la sociedad le interesa solucionar problemas con una base que la organiza y la ordena.

En tiempos sin escucha se nos presentan dos paradigmas o modos o miradas:

- a. Tradicional o competitivo
- b. Alternativo o colaborativo

Si un conflicto es pensado y tratado desde la perspectiva tradicional, sus protagonistas se encuentran enfrentados con una mirada en el pasado (culpa), donde solo importa llegar a la verdad, es decir, los hechos acaecidos donde uno gana y el otro pierde (ganar-perder).

El discurso jurídico busca la certeza con una mirada en el pasado es decir, en la culpa y quien la tiene, existe una relación entre la causa y el efecto, donde lo que importan

son los hechos, o sea, una realidad objetiva. Desde lo jurídico se analiza cómo fueron los hechos, que dice la ley y se determina el porcentaje de culpabilidad y responsabilidad. (La norma brinda previsibilidad)

Desde la lógica colaborativa la mirada está colocada en el futuro (intereses), cada uno expresa sus percepciones del acontecimiento y juntos negocian un acuerdo que satisfaga a ambas partes (ganar-ganar).

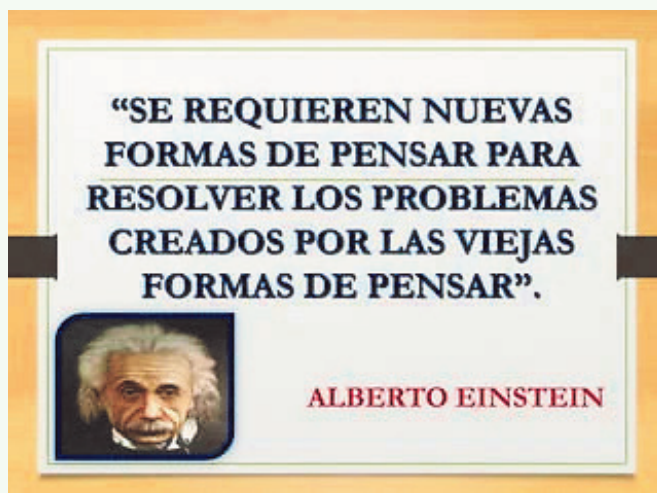
Esta comparación de maneras diferentes de posicionarse frente a los conflictos trata de dejar establecido lo importante que resultan los vínculos de los participantes (alumnos, padres, jefe-empleado, etc.) es necesario hallar juntos algunas alternativas que satisfagan los intereses de ambos.

Los participantes del conflicto tienen diferencias de pensamientos o de modos de actuar pero ello no los convierte en enemigos

En muchas ocasiones son compañeros de curso, empleados que comparten la oficina, docentes que deben estar trabajando en la misma área, solo por citar algunos probables enfrentamientos y lo importante es **seguir conviviendo pacífica y constructivamente respetando los sentimientos y pensamientos del otro, tan válidos e importantes como los nuestros.**

Es tiempo de cambiar...
Es tiempo de escuchar...
Es tiempo de **educar para la paz...**

RAD (Resolución Alternativa de Disputas) o MARC (Métodos Alternativos de Resolución de Conflictos) como Mediación, Negociación, Arbitraje, Conciliación y Facilitación.



La cultura de asar carnes y los cortes más populares



Por: **Claudio Valerio**
(**)
(Argentina)

El "asado", ritual gastronómico muy argentino, en el que sus raíces se entierran en la esencial necesidad de supervivencia en medio de la pampa argentina está conformado por distintos e indispensables cortes de carne: "Asado de tira, vacío, bife de chorizo, Colita de cuadril, Bife ancho, entraña". Todos ellos son cortes habituales para hacer un asado y siendo, desde luego, la carne argentina una de las mejores del mundo... Y no nos olvidemos de los embutidos y achuras.

El hacer un buen asado no tiene muchos secretos; el núcleo de ello está en el correcto corte de carne utilizado, que la misma sea tierna, de buen color y jugosa, dando lugar posteriormente a un sabor exquisito.

Si bien hay muchas razas ganaderas, la carne "Angus" hoy está muy de moda; pero no nos confundamos, esta no es la única, también existe la "Hereford", la "Brangus", esta última caracterizada por su tolerancia a las altas temperaturas, resistencia a enfermedades e infecciones, como también popular por su rusticidad: es el resultado de la cruce Angus x Brahman.

Elegir el correcto corte de carne para asar es de suma importancia; de no contar con el corte correcto se obtendrá una carne asada dura, insípida y, posiblemente, seca.

El contenido de grasa, la marmolización y la textura son características principales.

Una carne con grasa es ideal para asar, dado que su cocción (se asará) de una manera uniforme y, como resultado de esto, tendremos una carne suave y con sabor. Si el corte contiene demasiada grasa, el asado puede resultar desabrido y grasiento; y, contrariamente, si el corte es con poca grasa, el resultado puede ser duro y seco... Se debe de buscar el adecuado equilibrio entre proteínas y grasa.

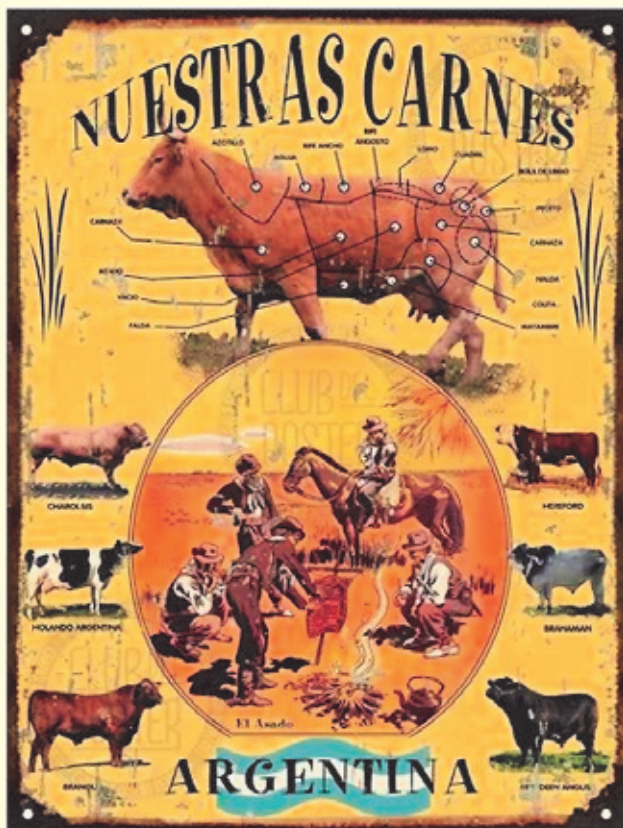
En cuanto a la marmolización, o marmoleado (manchado), si una carne tiene una buena marmolización, su sabor será más intenso y el corte resultará jugoso... La marmolización se refiere a la distribución, salpicado, de la grasa a lo largo de la carne.

La textura incluye, comprende, un grupo de características y cualidades, de orden físico, tales como la fibrosidad, resistencia al corte, la dureza y terneza, como también la jugosidad. La fibrosidad, cualidad del alimento que hace referencia a su contenido en fibra, que se presenta en el alimento en una forma de "fibra larga" que indica una determinada actividad de masticación en el animal y, por tanto, de motilidad (conjunto de movimientos que hacen posible el viaje de los alimentos desde la boca hasta el ano) del aparato digestivo.

Un corte de carne con mucha fibra, tal como podría ser el lomo, en lo que respecta a su textura, podría resultar dura y, como consecuencia, si no se cocina adecuadamente, resultará seco... Si una carne está en buenas condiciones, la misma debe ser firme si la palpamos con los dedos; si, por el contrario está muy dura o blanda, debemos de desconfiar. Además, si su textura es pegajosa es indicio de que ya el proceso de descomposición ha comenzado.

El concepto de elegir el corte correcto para asar, la consideración e importancia de los factores al elegir un corte para asar están planteados, de nosotros depende la elección de un corte de carne, para que la misma resulte rica, tierna y sabrosa, luego de ser asada.

(**) Claudio Valerio es ingeniero electromecánico, heterogéneo, cuyo desarrollo profesional, que es una parte muy importante de su vida laboral, pasa por la ingeniería, la gastronomía, la docencia e investigación, como también por lo literario, por su estilo creativo, atractivo y subjetivo de escribir sus libros y, también, en su trabajo actoral en representaciones en películas, representando al personaje de una manera efectiva.





Por: **Liliana Selzer**
(Poeta y escritora
de San Nicolás,
Argentina)



VERDADES INCÓMODAS



LILIANA MABEL SELZER...

Mujer luchadora por las desigualdades sociales, como también en ponderar la importancia de la educación para el desarrollo personal y social del ser humano. Además de interesarse en fomentar los valores en la sociedad. Todo esto la llevó a incursionar en las letras en el año 2016, participando en "75 cartas de 75 mujeres", por el aniversario 75º de la Asociación Cultural RUMBO de San Nicolás y, en 2019, en el libro "Capturas" por los 50 años del Museo "Don Gregorio Santiago Chervo" de San Nicolás y "Nosotros" libro en homenaje por el bicentenario como declaración de ciudad.

En la guerra, no todas las luchas se dan en el campo de batallas. Pocas son las recordadas en tiempos de ocupación, por aquellas tropas sometidas a la locura de la trinchera, arrasando todo manifiesto canónico de todas las épocas. No sólo propiedades materiales fueron usurpadas, sino también cuerpos frágiles y dignidades. Mujeres y niños, incapaces de comenzar cualquier guerra, han quedado a la voluntad del designio caníbal sin humanidad alguna. En un territorio que padeció la ausencia de Dios, a merced de cualquier pretexto de operaciones y procesos sociales, intelectivos e ideológicos que, con el paso del tiempo, a nadie convenció.

Es en aquel ambiente ideológico, escenario propicio de justificaciones absurdas, dónde llega a mis oídos el triste final de una familiar sin nombre, por ser una verdad incómoda por la naturaleza de su crimen. Por no calmar su propia tormenta, fue acusada de enloquecer. Seguramente jamás logró entender quien fue su verdugo, si quién la violó o la sociedad que la condenó.

Lo cierto es, en el intento del arte del olvido, fue borrada del árbol genealógico, bajo el menosprecio de no tener recursos la Nación para alimentar a los débiles mentales, sea por nacimiento o por violación. Bajo el manto del silencio, ninguna voz se alzó ante el trauma de un soldado en combate, éste servía para el próximo enfrentamiento. Las mujeres quedaban desplazadas a un segundo lugar sin importancia.

Es por ello, mi ancestro mujer, ni rastro de un nombre, para mencionarte poseo. Me

pregunto, y no hallo la respuesta, del porqué de las formas y el sentido de tu partida. Solemos mirar con disimulo hacia los costados ante la verdad manifiesta, no fueron pocas las mujeres sometidas a la humillación y a la desidia masculina. Del despojo familiar y social, atravesando el infierno de tu calvario hacia la Cámara de Gas, destino final de tu martirio.

No acepto comprender cómo malogron tu vida. Pudo el deseo de uno o varios hombres por ser mujer, por joven, por bella, por pobre o quizás, por rica, culminar tal acto aberrante, ante un país débil de argumentos, primero penar sobre tu alma deshonrada para luego terminar arrebatándote tus bienes y apagar tu ventura. Lo cierto es, quizás levantaste tu voz, te despojaste de toda culpa, rehusaste ser señalada, no actuar en forma sumisa según las normas establecidas o simplemente fuiste una mujer que no calló. Te acusaron de inservible por levantar la voz de una mujer que clamó justicia. Sobre mis hombros, pena el peso familiar de sosegar culpas concurrentes ante tumbas sombrías, desdibujadas en el espacio y en el tiempo.

En verdad dejaste más silencios que voces, ahí donde los pensamientos y emociones afloran dentro de mí. Mi pasado y mi presente se revelan ante verdades incómodas que asfixian, más que tu padecimiento por no ser escuchada ante sordos oídos cómplices, y ojos cegados por conveniencias.

Alzo mi voz en este día, para celebrar la alegría de haber nacido MUJER y honrar la vida...

¡NO A LA GUERRA!



Hoy es tiempo de cocinar a las brasas; es tiempo de asado



Por: **Liliana Mabel Selzer**

Escritora y artista plástica nicoleña, (Buenos Aires, Argentina)

Martes primaveral, a pesar de ya estar transitando el otoño, humeado con cierto dejo aromático sin poder precisar si se trataba del ahumado a madera de durazno, mezquite o cedro. Sólo mi vecino, quien es especialista en este tema y a su vez seguramente el hacedor de mi intriga, podía responder tan inquietante pregunta.

Desde el ligustro, medianera entre patios, observo a Claudio. Un clásico argento, gringo por fuera, gaucho por dentro, con su porte elegante. Lleva ropaje de buen criollo, que honra los colores de estas tierras, camisa blanca y pañuelo celeste con traba de alpaca, una boina bayo tradicional entre el campo y la ciudad, hace juego con la bombacha sureña criolla, fajado con guarda pampa, se angosta en el tobillo deja al descubierto las alpargatas negras para rematar con un poncho rojo norteño que hace honores a un regalo de su estadía por aquellos lares. Atisbada por ser un atuendo folclórico para su típico ritual dominical, donde echa rienda suelta a su apasionado arte culinario frente al parrillero del quincho abierto con ambientación a finca de campo en el medio de la ciudad de Campana.

Saluda amistosamente con una mano, mientras la otra la ocupa con el atizador

para avivar el fuego. Consulto a qué se debe la parrillada un día martes. Sonríe con expresión campestre, "Venga nomás vecina, acérquese al fogón". Modismo Típico de quien conserva cierta sensibilidad de los sentidos de gente de campo y que el hombre de ciudad perdió: Invitar al diálogo sin motivo aparente.

Acepto sin dudar la invitación. Minutos después, me encuentro en compañía de mi amigo de años, para catar pausadamente un tintillo y picadita que invita a charlas entre amigos, surgen jugosas anécdotas, consejos invalorable, proyectos y sueños a realizar. ¡Cómo negarme a tal placer!

Junto a Claudio, prontamente quisimos recordar cuál fue la última vez antes que la pandemia entorpeciera nuestras juntadas reflexivas y carcajadas ininterrumpidas entre tema y tema, no lo podíamos precisar. Pasó tiempo de aquel último encuentro, seguramente este extraño arrebato de degustar un exquisito asado a solas se debe a rememorar aquellas juntadas, no deja de ser rara la ocasión, más cuando "la parrillada se arma los domingos" en su vivienda. Le consulto el motivo de romper con su tradición un día martes. Un ademán reflexivo con su mano izquierda que apoya detrás de su nuca para deslizarla hacia adelante,



**Risueña levanto
mi copa, "Salud,
por los tiempos
de brasas y
vino".**

explica que es 11 de octubre, muchos reconocen como el "Día Nacional del Asado", sin embargo sus investigaciones y conocimientos sobre el tema le señalan el 25 de noviembre. De todas formas, Claudio como buen argentino, hace honores a su gran pasión el asado de tira. Se disculpa diciendo "Esta vez amiga, le debo las achuras que tanto le gustan".

Continúa su tarea de salar el ancho corte que coloca sobre la parrilla bien caliente, un truco indispensable, y distribuye con la pala de brasas regulando su consumición en forma gradual y lenta, legado adquirido en años de experiencia.

De repente observa mi mirada fija en el rojo purpúreo a trasluz de mi copa, por te-

mor a cortar el jolgorio, regocijo, con pensamientos nostálgicos, interrumpe mi momento introspectivo. Inspirada, le comento cómo un mismo tema de diálogo varía ante un mate, al pie del asador o sobre la mesa servida. Una carcajada irrumpe tal reflexión con un simple gesto de asombro, esta vez Claudio consulta cómo sería eso. Ejemplifico dando cita a una cuestión tan compleja como es "la gorreada", asunto íntimo y doloroso para tratar sólo con cercanos, con mate de por medio se vuelve una catarata de sentimientos nefastos, angustiantes lleno de culpas y contradicciones... eso sí, ninguna lágrima, a ojo seco nomás... "el mate para eso es sabio".

En cambio al pie del parrillero se vuelve anécdota, jocosa en muchos casos, una experiencia más, superador de traumas y por supuesto maldiciones de por medio y puteadas sanadoras con mucho humor. A la hora de la mesa, esos temas no existen, no queda rastro. La sobre mesa es un lugar propicio para develar grandes incógnitas del ser nacional, de las cosas que se hacen bien o mal en nuestro país, jamás sobre una traición personal. ¿Cómo arruinar el último trago de una copa compartida entre amigos? Imperdonable!

Claudio, levanta el entrecejo con discreta sonrisa, sincera y gingival, no sale de su sorpresa. Exclama "Ay amiga las cosas que se le ocurren, aunque no puedo contradecirla. ¡Vaya si hay diferencia de charla entre mates, en el asador o en la mesa! El vino le ha soltado la lengua y las ideas. ¡Vamos!... la mesa está servida".





Por: **Graciela Zeballos**
(República Oriental del Uruguay)



Ver con los Ojos del alma

Graciela Zeballos Pereira... "Escritora, poeta, articulista y columnista en diarios y revistas locales e internacionales. Embajadora Cultural 18 Confederación Internacional del Libro 2024. Diplomado de Honor como Embajadora Cultural y de Paz Comunidad Literaria de Lectores Pájarou del Alms Colombia 2021. Distinción "Pluma de Oro Evento de Relato y Poesia Poetas Intergalacticos Ecuador 2020. Embajadora Cultural y de Paz SPMUDA Internacional Organization for Peace for Peace Filipines Asia 2020 2022.



Es un privilegio, una bendición. Poder mirar con los ojos del alma. Significa ver más allá. Es algo único, que nos permite contemplar la vida de otra manera. Sólo necesito cerrar mis ojos sin esfuerzo y conectarme con mi corazón palpitante. Así en esa sintonía. Pido a mi creador, mi Dios me permita ver, sentir y vivir mi propia existencia. La que por momentos olvido. Entonces sin ropajes, sin los velos que me cubran y escondan. Comienzo a viajar por ese mundo sagrado que hace el alma sin límites ni obstáculos se manifieste verdaderamente como es. Sin máscaras comienzo a ver con los ojos de mi alma en plenitud. Descubro la belleza de la creación, de mi propia existencia. Es algo íntimo, una relación entre mi alma y la divinidad. Porque ver con el alma significa ver con los ojos de Dios, es una conexión perfecta.

Es introducirnos en ese mundo desconocido que somos. Qué momento tan importante conocernos tal cual somos. Llegamos a cruzar esa línea de lo permitido pero que afortunada soy. Porque me siento una elegida. Al ver diferente me hace ser consciente que son una partícula de un todo y a su vez de nada. Somos eso lo más insignificante en tanta inmensidad del cosmos. Pero lo más valioso para nuestro Creador que nos permite entrar en esa autorreflexión por momentos desconocía. Alma bella e inmortal que estas en mi cuerpo la que nos caracteriza seres humanos diversos que torpeza la nuestra pasar la vida sin descubrirnos estar a veces ciegos, no ver con los ojos es vivir a medias. Alma mía, eterna marcas, presencia infinita, valiosa e inmortal.





Por: **Guadalupe Martínez Galindo**
(Tehuacán, Puebla,
México)



Tradiciones y costumbres

Por tradición o costumbre, desde que adquirimos uso de razón, después de la primera infancia, nos vamos dando cuenta, de que nuestra familia fomenta relaciones con el entorno, que la han condicionado a reunirse para compartir devociones religiosas o prácticas políticas determinadas. A medida que vamos creciendo y adquiriendo un juicio crítico, podemos armonizar o no con esas prácticas heredadas. Menos mal cuando los padres son tolerantes en cuanto a su ejercicio, pero las relaciones se complican cuando son fanáticos y aspiran a que sus descendientes también lo sean.

La capacidad que cada uno de nosotros tiene para impulsar sus propios proyectos tendientes no sólo a la obtención de sus personales objetivos, sino de obras positivas de interés común con su contexto, están siendo desperdiciados a veces, en causas intrascendentes, que liderazgos dudosos en la nobleza de sus fines, nos incitan a seguir para su propio beneficio.

Participar en los asuntos políticos de nuestro país en forma mesurada es obligado y benéfico. Cada cierto tiempo, cuando van a cambiar las personas que encabezarán el gobierno en regímenes democráticos se consulta a través del voto a los habitantes, informarnos de lo que proponen los diferentes candidatos, es sano y elegir con nuestro sufragio, la propuesta que más se adapte a nuestros ideales de administración pública, pero una vez pasada la fecha de los comicios, cuando las autoridades constatando su legalidad, decreten a un equipo ganador, aunque no haya sido elegido el de nuestra preferencia, hay que aceptar los resultados y reconocer que

nunca ningún gobierno en ningún lado, va a solucionar los problemas de cada ciudadano. Si resulta bueno pondrá las condiciones para un desarrollo armónico, si no lo es, defraudará a quienes lo eligieron y buscará sólo favorecer a sus intereses. Como electores hay que aceptar ambas posibilidades y hacer lo necesario para mantenernos a flote con quienes de nosotros dependen, es nuestra lucha personal. Y esperar las nuevas elecciones para escoger de nuevo a la opción de nuestra preferencia. En el tiempo intermedio mostrar fanatismo y favorecer el desorden público quita tiempo, dinero, esfuerzo. Al haberle dado el voto, quienes lo hicieron, le ratificaron su confianza y hay que aceptar sus aciertos y errores intentando que estos últimos nos lesionen lo menos posible.

En el aspecto religioso pasa algo semejante, aunque los alcances de los falsos líderes son mayores y las consecuencias de caer en fanatismo de parte de la gente, mucho más peligrosas. La mayoría de las religiones oficialmente reconocidas tienden al bien y a la verdad, aunque se han comercializado mucho últimamente con honrosas excepciones. Sin embargo, han surgido en muchas partes sectas que aprovechando la credulidad de sus adeptos, los adoctrinan, fanatizan, siembran en ellos un miedo a las consecuencias presentes y eternas de no obedecer ciegamente a sus líderes y esclavizan sus voluntades y conciencias despojándoles no sólo de su tranquilidad, sino incluso de sus bienes materiales en favor de quienes dirigen estos grupos en donde priva el fanatismo más recalcitrante. En casos extremos hemos conocido casos de suicidios colectivos entre los integrantes de estos grupos, instigados por sus dirigentes.

Es inconcebible que en esta tercera década del siglo XXI, con los adelantos tecnológicos, de comunicación e información que contamos, se den aún estos penosos hechos, ante cuyo embate hay que estar muy atentos para no caer entre sus redes de fanatismo, en lo personal o algún integrante de nuestra familia.





Pídela en tu librería favorita