



Juanita Castillo, cultora egresada del Programa Académico de la Fundación Misión Cultura, es educadora, pintora e intérprete del grupo musical Guataca. Nació en Punta de Mulato y vive frente al mar en el estado Vargas, donde desarrolla su labor con las comunidades.

"Me siento libre y única, me siento feliz de hacer lo que me gusta".



**Presidente**  
Freddy Nájuez

**Directora Ejecutiva**  
Elsa Gualdrón

**Coordinadora de Comunicaciones  
y Relaciones Institucionales**  
Lorena González V.

Dirección: Avenida Oeste 7 con esquina Puente  
Trinidad, parroquia Altagracia del Distrito Capital,  
Caracas Venezuela.  
Teléfono: 0212- 5649211  
Página web: [www.misioncultura.gob.ve](http://www.misioncultura.gob.ve)  
Correo electrónico: [comunicacionesfmc@gmail.com](mailto:comunicacionesfmc@gmail.com)  
Twitter: @misionculturave  
Facebook: Misión Cultura

REVISTA

**vivir**

el ser y hacer venezolano

**Coordinadora**  
Rosa Elena Pérez Mendoza

**Jefa de Redacción**  
Patricia Prötzel

**Consejo Editorial**  
Estela Aganchul  
Antonio Barrios  
Lorena González  
Natali González  
Elsa Gualdrón  
Marisela Guevara  
Luis Enrique Hernández  
Nelson Enrique Meléndez

Diana Ovalles  
Rosa Elena Pérez  
Patricia Prötzel

**Diseño gráfico y diagramación**  
Nelson Enrique Meléndez

**Infógrafo**  
Juan Carlos Flores

**Infografía**  
Arlén Aguillón  
Diana Ovalles

**Ilustraciones**  
Jok Montes  
Uncas

**Fotografías**  
Luis Enrique Hernández

Iván Hernández-Rojas

**Colaboradores**

Cristóbal Alva  
César Aponte  
Carlos Castrejón  
Liliana Cubillos  
Nelly Díaz  
José Roberto Duque  
Cristina González  
Clodovaldo Hernández  
Iván Hernández-Rojas  
Waharí Meléndez  
Sonia Pirona  
Matilda Paz  
Blanca Escalona Rojas  
Natacha Salazar  
Julio César Tovar

**Corrección**  
Miguel Raúl Gómez.

**Impresión**  
Depósito legal:  
Revista *ViVir*  
DC2016000116  
3000 ejemplares

**Fotografía de portada**  
Luis Hernández  
Actor: Alexis Cruz,  
Colaborador cubano de la  
Misión Cultura Corazón  
Adentro  
Maquillaje: YramisNarváez

# editorial

## La vida al centro

Retomar senderos comunicativos francos, útiles y cordiales es un acto de rectificación y reimpulso que merece consideración. La revista de nombre diáfano que hoy entregamos tiene, pues, un antecedente en otra muy similar que hace cinco años Misión Cultura puso a circular con el nombre de *Poder Vivir*. Hoy traemos esta publicación llamada *Vivir* haciendo un sensible reconocimiento a su predecesora y sintiendo gran entusiasmo por esta etapa en que nos hemos ajustado a nuevos tiempos, con el compromiso colectivo de poner la vida al centro y la certeza de que la existencia común justifica el esfuerzo.

Colocar la vida al centro, como hasta ahora ha hecho nuestra Revolución Bolivariana, en un mundo donde predominan el individualismo, el mercantilismo y la despersonalización, puede ser osado; por eso, en esta propuesta, más allá de haber mantenido casi todas las secciones fijas de la revista antecesora, hemos querido incorporar espacios como “Instantánea”, “Más actividad física”, “Habitar”, “Maestro cuerpo” y “Sexualmente hablando”, con el fin de abordar integralmente aspectos del vivir que forman parte de nuestro día a día y que están siendo afectados en territorios tan íntimos como nuestros gustos, hábitos, creencias y orgullo de ser lo que somos.

En este primer número, además, abordamos un tema difícil de nuestra cotidianidad, como son las complicaciones generadas entre los venezolanos y las venezolanas por factores económicos, específicamente en las áreas mediática y alimenticia. Esto lo analizamos con mirada crítica en las páginas que hablan sobre el rumor, así como lo exploramos en la calle preguntándole a la ciudadanía por sus actitudes ante el acaparamiento y la especulación en ciertos productos alimenticios. Igualmente, ofrecemos herramientas para enfrentar con valor y clara conciencia dichas circunstancias en textos que proponen la conveniencia de asumir una actitud resiliente, y abrimos el espectro hacia otras posibilidades de convivencia recogidas en artículos como “Ecología desde el Sur” y en la entrevista realizada a una ecofeminista, dentro del espacio denominado Alternativas al capitalismo.

Finalmente, nos queda hacerles saber a quienes nos leen que deseamos formar parte de ese universo sensible al que pertenecen y que han construido con amor y esfuerzo, en momentos en que poderes económicos pretenden instalar espacios de violencia. Debemos decir que nadie se salva solo. *Vivir* manifiesta que trabajaremos juntos en este mundo de interrelación, aspirando siempre a profundizar los cambios.

Rosa Elena Pérez Mendoza

## el tuit



También deseamos con ansias compartir con nuestros lectores y lectoras esta publicación hecha con esmero y orgullo. Aspiramos que nos nutran con sus comentarios escribiendo a [revistapoder01@gmail.com](mailto:revistapoder01@gmail.com).

# LO DICHO

# LO HECHO

*A lo que vinimos vamos*

No solo vamos a defender lo conquistado, sino que vamos a defender nuestra soberanía y las reivindicaciones alcanzadas en revolución, por el pueblo venezolano.

*Pa'trás ni pa'cogé impulso*

Tenemos la primera Constitución de la República que contiene la idea de cultura como un derecho, que reconoce al país como un universo múltiple. ¡Defendamos nuestros derechos conquistados!

*No creemos en brujas, pero de que vuelan, vuelan*

Las brujas imperiales revolotean en este momento lanzando su influjo maléfico sobre Venezuela en el marco geopolítico de la región. ¡Pero no podrán!

*El cazador cazado*

Armó una tramoya para llevar a juicio a Dilma Rousseff y salió trasquilado; Eduardo Cunha ha sido suspendido por corrupción.



# sumario

<b>Lo dicho / lo hecho</b>	2	<b>22 Bienhumorada</b> Rumores buenos, los de antes <i>Clodovaldo Hernández</i>
<b>Pica y repica</b> Orgullo barloventeño: Víctor "Papiro" Armas <i>Natalí González</i>	4	<b>24 En mi opinión</b> <i>Natalí González Castellano</i>
<b>Iluminaciones</b> Música de fondo <i>Natacha Salazar</i>	6	<b>26 En clave ecológica</b> Ecología desde el Sur <i>Blanca Escalona Rojas</i>
<b>Instantánea</b> Wahari Meléndez. Mi canción es mi arma <i>Chivo Machado</i>	7	<b>28 Alternativas al capitalismo</b> <b>Pensar la vida desde el ecofeminismo</b> <i>Diana Ovalles</i>
<b>Mochilero por atajos y veredas</b> Playa, manglar y laguna en Tacarigua <i>Iván Hernández-Rojas</i>	8	<b>30 Todo cambia cuando la Cultura es un derecho</b> <i>Prensa Misión Cultura</i>
<b>Más actividad física</b> El arte del movimiento <i>Julio César Tovar</i>	10	<b>33 Habitarse</b> El impredecible destino de un objeto. <i>Matilda Paz</i>
<b>Prácticas del Buen Vivir</b> Cuando la crisis nos estremece, seamos resilientes <i>Liliana Cubillos</i>	13	<b>35 Maestro cuerpo</b> <b>3 cosas para comenzar</b> <i>Patricia Protzel</i>
De los sembradores de cenizas al heroísmo silencioso <i>Equipo Vivir</i>	16	<b>37 Todo tiene su ciencia</b> Cultivos transgénicos: un atentado contra la vida <i>Nelly Díaz y César Aponte</i>
<b>Radiografía del rumor</b> <i>Infografía</i>	20	<b>38 Sabor nuestro</b> Ají dulce. Un sueño en el paladar <i>Sonia Pirona</i>
		<b>40 Sexualmente hablando</b> Sexualidad: ¿aún en las sombras? <i>Atalia Vivas</i>

## 17

**Son rumores... rumores**

*Cristina González Q.*



## Orgullo barloventeño

# VÍCTOR “PAPIRO” ARMAS

*La música es mi segunda madre*

Natalí González / nataligonzaalez@gmail.com



Fotografías Luis Hernández

## *Periódico-escuela en el piedemonte*

**Piedemonte** se llama el periódico de información general de la Comuna Socialista, Agroturística y Cafetalera Pie de Monte Andino Barinés. Un mensual comunitario que se ocupa de recopilar y difundir noticias, historias, denuncias y semblanzas de gente del pueblo en un territorio del municipio Bolívar del estado Barinas.

Funciona como un Periódico Escuela: a través de talleres se forma a los reporteros y foto-reporteros en cada comunidad para que sean ellos mismos quienes busquen y procesen las noticias. Los temas por lo general son agrícolas, de economía comunal, turismo consciente y organización política. Destaca como temas fijos una campaña permanente de recuperación de la memoria histórica del sector, y la promoción y

estímulo a la producción de alimentos mediante el sistema de conucos o pequeñas unidades de siembra.

El patrocinio e impresión de los primeros números de la publicación estuvieron a cargo de la Oficina de Atención al Ciudadano del IVIC, que ha fomentado en varios estados del país la producción de periódicos y boletines comunales. El impulso inicial ha servido para que varios de estos periódicos levanten una estructura que con el tiempo pueda llegar a la autosustentabilidad. Piedemonte ha dado pasos firmes en esa dirección.

El periódico acaba de imprimir su número 8 en el mes de junio. La coordinación editorial está a cargo de José Roberto Duque, quien es comunicador, habitante y activista de esa comuna barinesa.



Víctor "Papiro" se dedica a dejar un legado de conocimiento a los jóvenes.

Al este del estado Miranda, en la población de El Guapo, ubicada en Barlovento, el joropo, la bandola y la marímbola cobran un sentido distinto gracias al talentoso músico y cantautor barloventeño Víctor "Papiro" Armas, quien pertenece al Sistema Nacional de Culturas Populares. Y es que "Papiro", como popularmente se le conoce, ha dedicado su vida a tocar, enseñar e innovar en el campo de la música popular. Con alegría contó: "Mis prime-

ros estímulos musicales fueron a la edad de 4 o 5 años, cuando mi hermana me regaló un cuatro de plástico. También, haber nacido en Barlovento ha influenciado mi vida. Mis primeros contactos fueron con la bandola, la parranda, la fulía y el canto de negros. Todo eso influyó en mi formación como músico popular que soy".

Este cultor popular se destaca tocando el cuatro, la bandolina, la flauta dulce, el bajo, el piano popular, la percusión, la gui-

tarra, la bandola y la marímbola. Al declararse fiel defensor del joropo barloventeño, también confesó: "Me he dedicado a enseñar a los jóvenes el toque de la bandola guapeña, y a la fabricación y toque de instrumentos propios de la región que están en proceso de desaparecer completamente, como la marímbola, uno de mis instrumentos preferidos. He investigado muchísimo sobre ella, y ahorita estoy creando una especie de marímbola electrónica".







Foto cortesía de Red Nacional de Comuneros

# MÚSICA *de* FONDO

*Natacha Salazar Pinto*

De pie, el día arde y, aun así, pasa inadvertido. ¿El país escucha lo que cantan? El verde florea y es inútil disputar verdades pesadas: una mujer cierra el puño poniendo el corazón en la garganta. Hay pájaros en el alma. Lo vivido impregna el porvenir. Rastros de luz van dejando atrás la noche. ¡Pobres del mundo, uníos! Hoy toca el cielo aquí en la tierra. Aquí y ahora. Llegó el tiempo de subirse a la bandera. A la eternidad. Que las ocho

estrellas corrijan la rabia... ¿Dónde está la muralla que nos separa? ¿De qué esta hecho el viento que nos divide? Tenemos más que un pedazo de pan para compartir: la mesa está servida y habrá que defenderla. Habrá que buscarse en la alegría y derramar el cielo en tantos ojos negros. El sudor de nuestras madres engendra sueños y, entonces, la niñez tiene flores amarillas. ¿Nadie vio este paisaje? Guardemos este día. Hay música de fondo. Que lo importante no pase desapercibido.



*Mi canción es mi arma*

# Wahari Meléndez

Fotografía Chivo Machado

*Algunos días después de aquel 4 de febrero que cambiaría para siempre el destino venezolano, el 28 de marzo de 1992, nace Wahari Meléndez. Este joven músico caraqueño inicia su recorrido por el pentagrama cuando, con apenas 4 años de edad, ingresa al Sistema de Orquestas de Los Teques. Hoy lleva adelante su carrera como solista.*

**Miguelángel Machado:** ¿A qué le temías cuando eras niño?

**Wahari Meléndez:** A los payasos.

**MM:** ¿A qué le temes ahora de adulto?

**WM:** Al odio, el dolor, la maldad, al sistema.

**MM:** ¿Cuál es tu sueño más grande?

**WM:** Que todos juntos podamos construir una mejor sociedad.

**MM:** ¿Cuál es tu peor pesadilla?

**WM:** Que este sistema incoherente en el que vivimos acabe con la humanidad.

**MM:** ¿Qué cosa te hace sonreír?

**WM:** Una persona sonriéndome.

**MM:** ¿Qué sentimientos predominan en ti cuando estás en un escenario?

**WM:** Una mezcla de mucha diversión y locura.

**MM:** ¿A qué jugabas cuando eras niño?

**WM:** A imaginar infinidad de aventuras donde sea.

**MM:** ¿Cuáles son los temas más recurrentes en tu trabajo?

**WM:** Los necesarios para chocarle a las personas y hacerlas sentir incómodas.

**MM:** ¿Qué lees?

**WM:** Me gusta leer cuentos. Soy fanático de Horacio Quiroga.

**MM:** ¿Qué figura de la música admiras?

**WM:** Al increíble cantante y pianista cubano Ignacio Villa "Bola de Nieve".

**MM:** ¿Con cuál animal te identificas?

**WM:** El lobo.

**MM:** ¿Qué es lo que más amas de tu trabajo?

**WM:** Lograr que la música y la poesía se conviertan en el arma más poderosa para poder despertar mentes y conciencias, entre ellas la mía.

**MM:** Una canción que te enamore.

**WM:** Si de noche ves que brillan.

**MM:** ¿Qué hace falta para ser cantante?

**WM:** Las ganas y el trabajo duro.

**MM:** ¿Por qué o quién darías la vida?

**WM:** Daría la vida por ver un mundo sin guerras, sin niños que mueren de hambre por los intereses nefastos de unos pocos que dominan el mundo; por una sociedad sin religiones, sin fronteras, sin odio y sin todas aquellas cosas que nos dividen.

**MM:** Si te encontraras a un lado del camino y te preguntaras hacia dónde vas, ¿qué responderías?

**WM:** Hasta la esquina que dobla a la izquierda.

# PLAYA, MANGLAR Y LAGUNA en **TACARIGUA**

Fotos y textos: Iván Hernández-Rojas “El Mochilero”  
hernandezrojasivan@gmail.com

Dispuestos a recorrer un paraje único, tomamos camino hacia San José de Barlovento, pasando por Río Chico, para llegar al pueblo de Tacarigua de la Laguna. Allí, la línea costera o restinga alberga más de 230 especies de aves, que anidan entre bosques de manglar, ciénagas, bosques secos y una extensa área marina de magníficas playas. El agua de la laguna y la del mar Caribe convergen en este paraíso donde los pescadores artesanales aprovechan la confluencia de aguas para cosechar lebranches, lisas, camarones y otras delicias.

## Parque Nacional Laguna de Tacarigua

Esta zona fue declarada área protegida desde el 13 de febrero de 1974. Aquí el ecosistema está formado por plantas arbóreas y otros componentes vegetales localizados entre el límite continental y marino expuesto a la invasión periódica de las mareas y la desembocadura de ríos como El Guapo, su principal afluente.

## Navegación lacustre

En el embarcadero hay un puesto de Inparques donde contactamos a César Achique, veterano guía de la zona. Navegamos en lancha unos 25 minutos pasando a través de túneles vegetales de mangles hasta llegar al rústico embarcadero que nos recibió con el olor característico emitido por la descomposición de la materia orgánica. Cerca de la zona de acampada, extendimos nuestras carpas para correr a zambullirnos en el mar y construir figuras de arena en la orilla.

## La acampada

El atardecer fue un espectáculo inolvidable. Luego, en la noche disfrutamos de comidas, cantos, estrellas...

y zancudos. Imposible aburrirse entre la conversa y los traguitos compartidos en amistosa sintonía.

## Despertar con guacharacas

Envueltos en la algarabía de estas aves pudimos apreciar el amanecer de las playas y sumergirnos en un mar muy tranquilo a esa hora.

## Magnífico humedal

La importancia de los humedales radica en que regulan el ciclo del agua y son áreas de cultivo y cría de múltiples especies de flora y fauna. Con César, nuestro guía, navegamos entre manglares y aguas donde habitan tijeretas de mar, viuditas acuáticas, garzas reales, cotúas y golondrinas de río. Se destacan, por su singular belleza, el flamenco y las miles de corocoras coloradas que sobrevuelan el cielo, entre tantas otras aves. También viven en este ecosistema el zorro cangrejero, las boas, el venado matacán y los monos. Lamentablemente, supimos que el cocodrilo costero está amenazado de extinción.

## Tortugas, imagen de la laguna

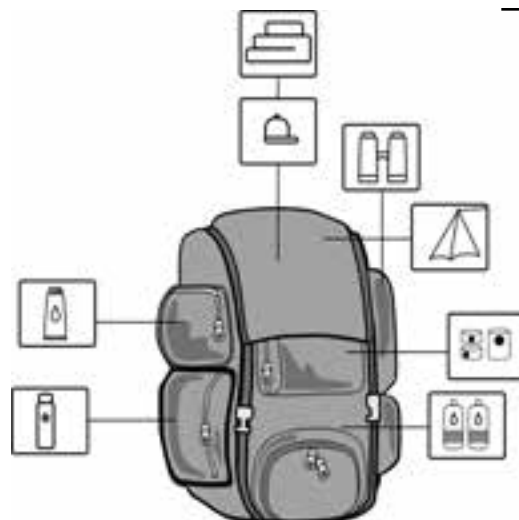
De las cinco especies existentes en nuestro país aquí hay cuatro: la Tortuga Verde, Carey, Caguama y la enorme Cardón. Ellas desovan en la playa. Cuentan los lugareños que “esto ocurre solamente en época de lluvia, con truenos y centellas, cuando el mar se ilumina y la costa se acomoda”. Dejamos atrás los seres alados para volver a la cotidianidad con el alma renovada y el deseo de emprender pronto otra aventura por los atajos y veredas de nuestro hermoso país.





## \* No olvides

- Protector solar
- Sombrero o gorra
- Crema hidratante
- Repelente líquido
- Linterna frontal o tradicional
- Carpas aislantes
- Sábanas
- Mosquitero
- Binoculares
- Abundante agua
- Comida de sencilla preparación
- Bolsas ecológicas



Recuerda  
no contaminar  
y dejar todo limpio  
y sin rastros  
de desperdicios.

### Contactos:

Cesar Achique y Susana Bastardo  
0412 022 52 84.  
Cooperativa Dos y Aventura  
[www.excursionismo.net](http://www.excursionismo.net)

## el arte del movimiento

*El parkour no es solo desplazarse por los techos, hacer acrobacias imposibles o ver quién salta más largo y desde mayor altura. Es una actividad que exige correr, saltar, subir, hacer giros. Esto desarrolla la capacidad motriz, potencia el equilibrio, el control de la emocionalidad y el autoconocimiento mediante un esfuerzo aeróbico.*

*Julio César Tovar / juceto22@gmail.com*

Cuando José Carlos Ocanto define el parkour lo hace con una sola palabra: movimiento. Y, entonces, cuenta que ese movimiento del cuerpo implica una interacción con lo que le rodea en continua superación de obstáculos que se van presentando en el trayecto. Esta práctica se inició a finales de los 80, en Francia, y evolucionó con el tiempo. Hoy es considerado el “arte del desplazamiento”.

Quizá hemos visto en el cine o por las calles a jóvenes superar barreras o terrenos lo más rápidamente posible con gran fluidez, precisión y gracia. “La idea es refinar el movimiento del cuerpo durante su intercambio con el entorno”, dice Ocanto, quien es conocido como Zaxan.

En el Parque Generalísimo Francisco de Miranda vemos a estos muchachos. Zaxan aclara que “ese no es nuestro hogar, podemos estar en cualquier plaza, en nuestros barrios y, si sentimos ganas de hacer los movimientos, los hacemos”.

### Físico, mental y emocional

Zaxan afirma, “uno se perca de la fuerza que tiene la mente a la hora de examinar el propio potencial,

como si este arte eliminara el miedo que le tenemos a nuestros movimientos: el parkour es tanto físico como mental y emocional”.

Con este ejercicio se intenta controlar el cuerpo como un gato o un mono, y el chico lo demuestra montándose con mucha agilidad en una piedra de metro y medio de altura. “La idea es mejorar la movilidad. Unos lo hacen por el bienestar, por la salud; otros, por recuperar la vitalidad de la infancia. Eso sí, no es un deporte. No competimos”.

Innovación y adaptación son esenciales en este arte. Se cree que es una actividad urbana, aun cuando se entrena tanto en zonas industriales como rurales, boscosas. El muchacho comenta que “es una disciplina completa que ofrece un modo de observar y gestionar las relaciones de uno con el ambiente, animándote a ser consciente de las posibilidades de movimiento y a evaluar tus capacidades”.


### El entrenamiento

El parkour no se entrena con un sistema prediseñado. No se usan sobrepesos ni máquinas, pues el cuerpo es el único instrumento. Lo



*Posición de tensión y atención*





**El parkour** nació del instinto natural, del deseo innato por evolucionar, por ser mejores seres humanos en un mundo carente de solidaridad y como respuesta a la opresión que ejerce la sociedad en el hombre de hoy, cuya fuerza y voluntad es cada vez absorbida por el mundo. La vida se ve como un trazo lleno de obstáculos a superar todos los días (Tomado del blog [articulosparkour.blogspot.com](http://articulosparkour.blogspot.com)).

Fotografías Mayrim Moreno

**El cuerpo humano tiene infinitas posibilidades.**

principal es mejorar la tracción, la flexibilidad, la coordinación y aumentar la eficiencia neuromuscular para optimizar la resistencia muscular y la velocidad. ¿Para qué más? Caminar, correr, saltar, lanzarse y elevarse son rutinas básicas. También usan el movimiento de cuadrúpedo regularmente como calentamiento.

*La palabra 'parkour' proviene del francés 'parcours du combattant' que quiere decir 'recorrido del guerrero', término original de la ruta de obstáculos propia del entrenamiento militar.*

No tienen más entrenador que ellos mismos, y se exigen retos como mejorar la forma física, la técnica, la autoconfianza y el control del miedo. Zaxan dice: "Mucha gente abandona por el miedo; inclusive yo, cuando empecé, estuve una semana sin hacer nada, solo miraba. Es necesaria una progresión de las capacida-

des que desarrollamos cuando entrenamos", y agrega: "Al vencer el miedo, lo imposible se vuelve posible; lo difícil se nos hace fácil. Los obstáculos se atraviesan en un tris: terrenos difíciles se superan sin mayores impedimentos".

Eficacia y ligereza son puntos de mira del parkour y se logran gracias a intensos entrenamientos: "Cuando nos ejercitamos, procuramos pasar imperceptiblemente y sin dejar huellas a nuestro paso", aclara dejando ver la destreza efímera que deben poseer.

En Venezuela hay más de mil practicantes. En Caracas son unos 150 y en Lara está la mayor cantidad. Comenta, además: "Generalmente nos reunimos para hacer conversatorios donde intercambiamos técnicas e innovamos, pero nunca competimos. En el mundo hay grupos que sí lo hacen porque los patrocinantes de zapatos, franelas u otros implementos se los piden".

"Aquí viene gente de todas las edades. No hay una preclasificación, se pide solamente que se desee mejorar, explorar el potencial propio

y atreverse. Ahí están Joel Jangel, Carlos Cusamano, Jorvith Aristigues y Frederitt Sánchez. Llegaron sin saber nada, pero con un montón de ganas y mira cómo progresaron. El miedo desapareció", dice.

### Ojos bien abiertos

"Cuando mis padres supieron que practicaba parkour, me reprendieron porque tenían mucho miedo, pero les expliqué que esta actividad se conoce como la de "tener los ojos abiertos" porque te pone en estado de alerta. Los veteranos dicen que se maximiza el uso del espacio hasta en una calle enloquecida; se evitan obstáculos y se aprende a fluir con la corriente de la vida de forma más armoniosa. Incluso, hay practicantes que mejoraron su forma de caminar". "El parkour es un camino de auto-superación. Definitivamente, todos tenemos la habilidad de movernos; con esta práctica, lo descubrimos".



Ministerio del Poder Popular  
para la Educación Universitaria, Ciencia y Tecnología

2014-2019  
PATRIOTAS UNIDOS  
SABEMOS VENCER



MISIONES y  
GRANDES  
MISIONES

# SISTEMA DE MISIONES y GRANDES MISIONES

## Hugo Chávez

*Nuestra misión más grande es  
amar a Venezuela*

*Sigamos construyendo juntos la  
Agenda de la Felicidad Social del pueblo venezolano*







*Vivimos momentos  
difíciles que nos obligan  
a enfrentar con coraje  
las adversidades,  
transformándolas  
en fuerza de vida.  
Cada uno de nosotros,  
como sujetos creativos,  
construye y encara  
su día a día sin olvidar  
que, si vamos juntos,  
la batalla es menos dura.*

## Quando la crisis nos estremece **SEAMOS RESILIENTES**

*Liliana Cubillos / cubilloslpsi@yahoo.es*

En la actualidad, nuestro país está viviendo situaciones de riesgo que afectan la calidad de vida de sus habitantes, producto del asedio económico, político, mediático y social de instancias internas y externas. La escasez de alimentos y medicinas, la superinflación, la tensión política, la violencia, la inseguridad, por decir las más importantes dificultades, nos generan altos niveles de estrés, frustración, negatividad y desesperanza. Es hora de revertir esa situación haciéndonos resilientes y recuperando nuestro gentilicio: el colectivismo como forma de vida.

En nuestra convivencia han prevalecido la solidaridad, la generosidad, la cooperación, el buen humor y la tolerancia. Es hora de reforzar esas características incorporando otras cualidades que nos harán más resilientes, como la capacidad para resolver problemas, tomar la iniciativa, liberar nuestra creatividad y no permitir que la desesperanza, la queja y la desconfianza dominen nuestras vidas.

Pero, ¿qué significa ser resiliente? El vocablo *resiliencia* tiene su origen en la palabra latina *resilio*,

y fue empleado en sus inicios por la ingeniería metalúrgica para referirse a la capacidad que tienen los cuerpos de volver a su forma original luego de haber sufrido deformaciones producto de la fuerza. El concepto, por extensión, ha trascendido los ámbitos de la física y la ingeniería hasta llegar al campo de la psicología. Existen diferentes estudios tratando de explicar cómo muchos individuos y comunidades fueron y han sido capaces de superar situaciones adversas, transformándolas en un elemento positivo o estimulante para su desarrollo.

El psiquiatra M. Rutter consideraba que la resiliencia se refiere a un conjunto de procesos sociales e internos del sujeto que le posibilitan una vida sana dentro de un medio insano. Tales procesos se dan a lo largo del tiempo, originando combinaciones entre los atributos propios de las personas y los que provienen de su medio familiar, social y cultural; de este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo innato o adquirido, sino que se trataría de un proceso interactivo entre la peculiaridad del sujeto y el medio donde se desenvuelve.



Fotografía de Leonardo Nazoa. Muñeca de trapo venezolana

Nelis, desde niña, dejó ver su actitud resiliente. Como ocurre a veces, su mamá tuvo que migrar a la ciudad, quedando ella al cuidado de sus abuelos. Cada diciembre ella esperaba el regalo navideño, pero este no llegaba. Un día le pidió a su abuelo parte del sobrante de la cosecha del conuco que tenían y, así, comenzó a vender legumbres en la ciudad cuando se acercaba hasta allá con sus amigos. Entonces, entendió que vendiendo estas verduras ganaba

dinero. Al volver a su pueblo, le pedía a la señora de la bodega que le guardara la muñequita que veía en el aparador. Ese año fue el primer 25 de diciembre que Nelis abrió, con gran alboroto, su regalo de Niño Jesús, colocado al pie de su cama por ella misma la noche anterior, al igual que sus vecinos recibían sus regalos. Con esfuerzo y empeño, Nelis obtuvo un obsequio bien ganado.

*... una comunidad afincada en vínculos sólidos que proporcionan sentido de pertenencia, constituye una fortaleza para enfrentar, sobreponerse y salir airoso de experiencias adversas.*

En un ámbito más amplio, resiliencia es la capacidad que tienen las personas y las comunidades de superar adversidades físicas, psíquicas, sociales y espirituales y de resignificar la vida; es decir, la capacidad de adaptarse al cambio.

Se ha estudiado el comportamiento resiliente en comunidades. Ante adversidades como catástrofes, una comunidad afincada en vínculos sólidos que proporcionan sentido de pertenencia, constituye una fortaleza para enfrentar, sobreponerse y salir airoso de experiencias adversas. Se pueden superar traumas colectivos bajo el cobijo de ese cuerpo social que llora, acompaña, nutre, apoya. Es importante tener presente que como pueblo tenemos un sustrato solidario para superar las dificultades y crear opciones esenciales de sostén que

den lugar al restablecimiento de la confianza y la satisfacción de vida.

Valdría la pena preguntarse cuáles son aquellas características que hacen resiliente a un sujeto. Una persona resiliente se caracteriza por su actitud empática, es decir, es capaz de ponerse en los zapatos del otro y tiene la capacidad para conseguir respuestas positivas de su entorno. Posee la habilidad para la resolución de problemas tanto cognitivos como sociales. Es autónoma, y destaca su sentido de identidad, lo que le permite actuar con independencia del control social. Tiene un sentido de propósito, se plantea objetivos claros, espera alcanzar sus metas con una alta motivación al logro y mucha fe en su futuro. Su sentido del humor es otra característica importante, ya que le permite tener una actitud positiva

y jovial, buena disposición para enfrentar la cotidianidad y los conflictos. La capacidad para controlar las emociones y los impulsos le permite reflexionar antes de actuar, postergar la satisfacción de los deseos y modular la expresión de los afectos. Otros rasgos propios de la personalidad resiliente, aunque en menor medida, son introspección, iniciativa, creatividad y alto sentido ético. Revisar las características de la persona resiliente nos permite identificar tres lemas: *Yo tengo* (apoyo social), *Yo soy-estoy* (fortalezas intrapsíquicas y atributos personales) y *Yo puedo* (habilidades interpersonales y resolución de conflictos).

Ser resilientes es tarea de cada instante. Seamos como el acero, que es resistente y flexible a la vez.



Más de 150 personas se reúnen para organizar el consumo de vegetales y verduras en La Alpargata Solidaria. La experiencia surge de la articulación de un colectivo de prosumidores con la cooperativa productora de alimentos más antigua del país: Cecosesola (en el estado Lara). En La Alpargata acuerdan qué y cuánto quieren comprar, se distribuyen gastos de traslado y el trabajo y una vez al mes van a Lara a buscar la carga. Luego, al grito de "En Cayapa somos más", descargan el camión, pesan, embolsan, reparten y comparten un momento feliz.

Es este un gran ejemplo de resiliencia colectiva.

Tomado de

<http://www.correodelorinoco.gob.ve/nacionales/%C2%A1bachaqueo-no-%C2%A1redes-solidarias-si-opinion/>



*Un emotivo ejemplo de resiliencia lo encontramos en la creación coreográfica de AM Danza Compañía de Habilidades Mixtas, agrupación venezolana, donde bailarines con y sin discapacidad física o intelectual se integran en torno a la danza desde hace 18 años. Su peculiar trabajo deja ver las posibilidades creativas que cada ser humano puede alcanzar echando mano de su habilidad para sortear dificultades y así hacer de ellas una deslumbrante ventaja.*

Foto cortesía de AM-Danza Compañía de Habilidades Mixtas



## DE LOS SEMBRADORES DE CENIZAS AL HEROÍSMO SILENCIOSO

*Sobre Lo afirmativo venezolano  
de Augusto Mijares*

Corría la década de 1940, cuando el historiador y educador Augusto Mijares volcó algunas de sus cavilaciones sobre el carácter nacional en un pequeño ensayo titulado *Lo afirmativo venezolano*. Expresaba el tamaño de su profundo pesar ante quienes, sintiéndose superiores a los demás, denostaban del pueblo venezolano exaltando lo que de corrompido o frívolo posee nuestra sociedad, en detrimento de las virtudes que se cultivan día a día bajo un tono discreto. A ellos, los llamaba “sembradores de cenizas”.

Señalaba que tal discurso pertenecía a una tradición intelectual pesimista, propia de un hábito de blasfemar contra la patria. Contra esa tradición proponía, en su ensayo, hacer una revisión histórica fecunda, donde pudiésemos destacar la honradez, la abnegación y el decoro ciudadano.

Sus palabras arrojan reflexiones imperecederas como esta: “... héroe es el que resiste cuando los otros ceden; el que cree cuando los otros dudan; el que se rebela contra la rutina y el conformismo; el que se conserva puro cuando los otros se prostituyen”. Con ello, deseaba resaltar que en esa patria hay bellezas insospechadas como la de aquellos “hombres que quisieron ser simplemente honestos (...). En ese sentido *Lo afirmativo venezolano* podría ser otro canto al heroísmo venezolano”.

Tal camino puede llevarnos a construir un ideario venezolano desde el cual podamos rescatar lo mejor de nuestra realidad moral. Pues, “explorar, valorizar y defender esa dimensión espiritual de Venezuela es tan importante como cuidar de su integridad material. O más”.

**Freddy Nández, Ministro del Poder Popular para la Cultura**, se considera un soldado de la Revolución y un hombre que está dispuesto a enfrentar los retos que le son inherentes para lograr el renacimiento del bolivarianismo.

En su verbo hay un aspecto fundamental: la presencia constante de un interés por aportar a la construcción de políticas culturales diversas que multipliquen afectos y contribuyan a la defensa de la venezolanidad, de los símbolos y de los valores que hilvanan la identidad de la nación en el momento histórico actual. “A nosotros nos corresponde, en el ámbito de la cultura, labrar los afectos y la sensibilidad, volver a invocar los elementos más nobles que han caracterizado a este pueblo: el altruismo, la cooperación, la solidaridad y el reconocimiento de que sólo en conjunto, sólo en comunidad, lograremos las grandes conquistas”.

El tono de su inspiración para sostener esta tarea, está marcado por el pensamiento del escritor Augusto Mijares.



*Augusto Mijares (Villa de Cura, Estado Aragua, Venezuela, 12 de noviembre de 1897 - Caracas, Distrito Capital, 29 de junio de 1979) fue un escritor, historiador y educador venezolano. Es principalmente conocido por su biografía de Simón Bolívar, El Libertador. Entre 1948 y 1950 fue Ministro de Educación.*



# SON RUMORES... RUMORES...

*Cristina González Q. / [crisgquintana2@gmail.com](mailto:crisgquintana2@gmail.com)*

*Ilustración: Jok Montes / [jokmontes@gmail.com](mailto:jokmontes@gmail.com)*

*Fotografías: Luis Hernández / [vikingoluis33@gmail.com](mailto:vikingoluis33@gmail.com)*

*¿Cómo se forma el rumor? Para entenderlo, hay que ir a la génesis del mismo. He aquí una invitación a observarlo para saltar la trampa del automatismo y responder conscientemente a su asedio.*





El viejo señor rumor echando andar su incertidumbre.

Eso dice una vieja canción: "Son rumores... rumores...". Este es un recurso tan incorporado a nuestra idiosincrasia que hasta un canto ha merecido.

El rumor nos atrae. Nos distrae. Nos entretiene. Sin embargo, nunca lo admitimos. Todos presumimos de exigir informaciones veraces y oportunas.

Ese comentario, a veces perverso, ¿surge de la nada? ¿es una total invención? ¿de dónde proviene? Veamos: nuestro cerebro neocórtex contiene dos hemisferios: el derecho, intuitivo, soñador e ilimitado, y el izquierdo, concreto, preciso, específico, el que pone los límites, pues.

Necesitamos ambos hemisferios para mantener el control y la sensatez, pero también para permitirnos soñar, imaginar, intuir y hasta malpensar. Nos atrevemos a suponer que del hemisferio derecho surge el rumor, y que este no surge de la nada, sino que es un constructo de ideas preconcebidas a partir de lo que intuimos.

Cuando repetimos un comentario, sea bueno o malo, es porque de alguna forma creemos en él, porque

nos parece que se asemeja a lo que diríamos si nos pidieran nuestro parecer sobre ese tema. El rumor puede partir de una idea conspiranoica, una intuición o una suposición, pero nunca surge de la nada.

Permanentemente escuchamos, observamos, percibimos y seguidamente nos formamos nuestra idea, sobre cualquier tema y pasamos a almacenarla en un departamento estanco de nuestro cerebro. Cuando se nos requiere nuestra opinión sobre esa materia, entonces echamos mano a nuestra percepción archivada en nuestra memoria. De allí surgen los rumores que generamos o repetimos sin demasiada rigurosidad.

Muchos son los rumores que sazonomos con nuestros propios condimentos. Les agregamos detalles que intuimos, les ponemos nombres y fechas y terminamos creyendo en ellos sin la menor duda; los convertimos en nuestras propias creencias con gran desparpajo. Total, estamos saturados de datos sueltos que pasan a ser la vida real para nosotros y frecuentemente no nos preocupamos por hacer un repaso y una revisión de

esta infinidad de material archivado.

Ahora bien, si el rumor describe una realidad o es una invención, es un tema más complejo de analizar y admitir. Nos atrevemos a asegurar que, cuando un rumor nos resulta exagerado, extraño o inverosímil, genera un rechazo automático en nosotros, por lo que seríamos incapaces de repetirlo. Pero si ese rumor nos resulta familiar, similar a nuestro constructo, lo repetimos sin mayores cuestionamientos y ese es el momento preciso en el que podemos detectar qué es lo que tenemos incorporado en nuestro sistema de creencias.

Sería conveniente revisar, con espíritu abierto, cada rumor que nos llega para, así, suspender su propagación, particularmente cuando nos produce ruido, incomodidad o también, cuando perjudica a alguien.

El filólogo y comunicador Vicente Romano, en su libro *La formación de la mentalidad sumisa*, nos recomienda sabiamente que revisemos de tanto en tanto si realmente "creemos que creemos lo que creemos". Animémonos a seguir este sabio consejo.





***Venezuela ha estado sometida a intensas campañas de rumores por las redes sociales desde que surgió la Revolución Bolivariana. Instituciones como CONATEL han alertado continuamente sobre esta situación. Por ello, su actual director, William Castillo, denunció que las redes sociales usan como método el rumor para que se susciten situaciones violentas como los saqueos.***



**Juan Alberto Ante**  
Encargado de proyecto

Actores:  
Arleidys García Reyes  
Esperanza Suárez  
Arelis Torres  
Alexis Cruz  
Marcos Hernández

Maquillaje  
Yramis Narváez



## CARACTERÍSTICAS



- De **corta duración** y máximo impacto



- **Genera** sentimientos de ira, rabia o miedo



- **Las reacciones** que causa dependen de la experiencia del receptor

# RADIOGRAFÍA

## El rumor como elemento estratégico

El rumor es intangible, pero su impacto es absolutamente necesario en la guerra de baja intensidad. A continuación, conozca sus características y cómo funciona en Venezuela.

## PROPAGACIÓN

- **De boca** en boca



- **A través** de las redes sociales y los medios de comunicación



## TIPOS DE RUMOR SEGÚN SU PROCEDENCIA

- **Espontáneo:** cuando hay ausencia de información sobre un asunto clave de interés común. Lo genera la colectividad para dar respuesta a una inquietud. Ocurre en el marco de la comunicación popular.



- **Artificial:** creado en laboratorios comunicacionales con la intención de influir en la realidad social, política o económica con herramientas de mercadeo y de comunicación política. Sucede en el marco de lo mediático.





## DEL RUMOR



- **A medida que** transcurren las horas, el rumor se va diluyendo



- Aunque **desaparezca**, sigue generando reacciones



- Produce **una incógnita** que acelera su propagación



- Es **cíclico**; al intentar despejar el enigma, el receptor se transforma en emisor



- Su objetivo es causar **duda, incertidumbre y crispación social**

# DEL RUMOR

## en la guerra comunicacional

### CASO VENEZUELA

En el proceso de comunicación pública, Venezuela es un laboratorio mediático donde las plataformas comunicativas de corporaciones globales inciden a diario con la finalidad de desestabilizar políticamente, a la vez que logran grandes ganancias de capital.

Existe una alianza entre los canales convencionales y las rutas no convencionales de comunicación para legitimar el rumor. No importa que sea mentira. Se escuchan citando usuarios en tuiters.



En un país de 30 millones de habitantes como el nuestro, que cuenta con más de 30 millones de líneas telefónicas activas, de las cuales 40% de teléfonos son inteligentes, los laboratorios de este tipo de mensajes trabajan con varios códigos comunicacionales, para maximizar su alcance.

### LÍNEAS TELEFÓNICAS en Venezuela



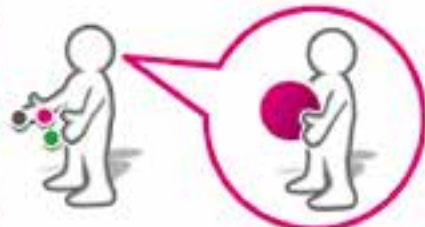
El objetivo central **NO** es difundir un hecho, porque los operadores políticos saben que será desmentido.

La **derecha nacional e internacional** necesita un choque pueblo-pueblo en Venezuela. Para lograr su criminal plan, requieren elevar la histeria colectiva.

El propósito es causar **descontento** para concretar escenarios de enfrentamiento.

Estos operadores, **discursivamente**, trabajan la táctica **de la parte por el todo**, es decir, toman un hecho de violencia puntual (la parte) y logran plasmar la situación en el resto de la ciudad, la región o el país (el todo).

la parte → por el todo





---

# ***Rumores buenos,*** **LOS DE ANTES**

*Clodovaldo Hernández*



---

***Los temas no han cambiado mucho, pero definitivamente el formato arruina el estilo. En otras épocas, los rumores de golpes de Estado, movimientos militares inusuales y complots eran cotidianos y se abrían paso sinuosamente en las peluquerías, barberías y botiquines.***

Esto va a sonar a frase de viejos amargados sentados en una plaza, pero debo correr el riesgo de decirlo: rumores buenos eran los de antes.

Me refiero a aquellos que se transmitían en un susurro (con la boca tapada, por si alguien por ahí sabía leer los labios) o, a lo sumo, en un cuchicheo telefónico en el que se empleaba una criptología ingenua, como “la que te conté”, “el susodicho” o “aquello que nos dijo Esteban”.

El exceso de tecnología ha menoscabado el “trabajo” de los chismosos, le ha quitado al rumor esa pátina de misterio que antes tenía.

Uno de los aspectos dañados por los avances en las comunicaciones es el asombro por la velocidad de propagación. Antes, uno podía maravillarse de lo rápido que corrían las habladurías. Había razones para tal asombro porque los traficantes de murmullos llevaban consigo los datos en largos viajes o tenían que arreglárselas con unos teléfonos tan primitivos que dan risa (¡se marcaba el número girando un disco... imagínate tú!), y con unas cosas ya extintas a las que llamaban cartas y telegramas.

Ahora todo parte de una cuenta de Twitter, Facebook o Instagram y pasa a ser del dominio de millones de personas en cuestión de segundos, sin que valga la pena asombrarse. Eso le quita parte del encanto a la operación de cotilleo.

El otro punto en que la tecnología ha echado a perder el tránsito de infundios es la supresión del contacto humano, su reemplazo por viles ciber-imitaciones. Los propagadores de rumores ya no ven dibujarse en la

cara del otro esa deliciosa expresión de perplejidad. Tienen que conformarse con un emoticón. No oyen exclamaciones del tipo “¡No me lo creo, no me lo creo!”, sino que deben darse por satisfechos si les dan un “me gusta” o un *retuit*.

Los temas no han cambiado mucho, pero definitivamente el formato arruina el estilo. En otras épocas, los rumores de golpes de Estado, movimientos militares inusuales y complots eran cotidianos y se abrían paso sinuosamente en las peluquerías, barberías y botiquines. Se basaban en el cuento que le echó a la cuñada el primo de una amiga que es asistente de la amante de un general.

Hoy los mismos rumores te llegan de a tres por minuto, y siguen idéntica ruta pero en el plano electrónico: la amante estuvo husmeando en la cuenta de correo del general (un verdadero clásico) y encontró un mensaje sobre la asonada en ciernes; le pasó un *guasap* a la asistente; la asistente le envió un *tuit* al primo; y el primo remató con un *Snapchat*. Nadie podrá negarme que la primera forma era mucho más excitante.

Hay que acotar que las circunstancias de los últimos tiempos han restado alcance nacional a los rumores, confinándolos a asuntos bastante domésticos, pero mucho más utilitarios. La presunta noticia “Dicen que llegó harina donde Joao”, puede ser una banalidad, sobre todo si se le coloca al lado de un golpe de Estado, pero, ¡uf, vaya que es importante!

Los rumores de antes tenían un no-sé-que-qué-sé-yo incluso en el hecho de que se les llamara “bolas”.

Por ejemplo, en una oficina, un empleado le decía al jefe: “Doctor, están diciendo que nos van a botar a todos”, y el jefe respondía: “No le hagas caso a bolas”... y luego sí, los despedía a todos.

La denominación “bolas” daba origen a chistes (hermanos risueños del rumor). Por ejemplo, en los convulsos años 60 circuló uno: Rómulo Betancourt andaba paranoico luego de tantos “azos” (Carupanazo, Barcelonazo, Portañazo), y a veces no podía dormir. Una noche le dijo a su primera esposa, Carmen Valverde: “¡Carmen, Carmen, despiértate, hay un alzamiento!” La esposa metió la mano bajo la cobija y, decepcionada, comentó: “No, Rómulo, eso es pura bola!”.

En ese tipo de detalles sí es verdad que el presente está en ventaja, justo es reconocerlo, porque con semejante chiste en los tiempos que corren se podría poner a circular un meme que se volviera viral o crear una numeral que se convirtiera en *trending topic*.

Aparte de la mala influencia que ha tenido lo tecnológico, hay razones mucho más serias para echar de menos los viejos rumores: en otros tiempos, una cosa era la información y otra el rumor. Usted, mal que bien, leía lo primero en el periódico; y lo segundo lo encontraba rodando (bolas al fin y al cabo) por las calles. Hoy es sumamente difícil separar el trigo de la paja y, para colmo, algunos periodistas se dejaron de sutilezas éticas y optaron por montar sus imperios profesionales a partir de la más inescrupulosa explotación del rumor. ¡Qué esféricas tienen!

*Al mal tiempo...*

# CREA TIVI DAD

*Natalí González / [ngonzalezcastellano@gmail.com](mailto:ngonzalezcastellano@gmail.com)*

Los venezolanos hacen gala de su ingenio en todo momento creando innovadoras ideas y recetas prácticas.

Mujeres y hombres de esta maravillosa tierra nos muestran cómo sortean la actual situación por la que atravesamos y logran salir adelante.

Para elaborar esta columna, nos fuimos a la calle y conversamos con varias personas sobre qué han aprendido de esta situación actual y qué quisieran cambiar.





## Rafael Gañango

47 años

En mi familia esta situación nos ha impactado de tal modo que hemos cambiado nuestra manera de vivir. Aprendimos a cocinar lo que conseguimos, ya no solo centramos nuestra alimentación en las arepas, que las seguimos haciendo, pero con otros ingredientes. También preparamos buñuelos y variamos los desayunos y las cenas; ya no tomamos refrescos ni bebidas procesadas, sino que, cuando podemos, hacemos más jugos naturales. Ahora reciclamos todo lo que podemos reciclar. Hemos aprendido a sembrar. En el balcón de mi apartamento hice un pequeño huerto y ha sido una gran experiencia. Mis hijas están muy emocionadas y se han involucrado en todo el proceso. Lo que quisiera cambiar es la mala administración, erradicar la corrupción y seguir luchando por nuestra patria.

## Amarilis Valera

29 años

A mí, todo esto me ha impactado en muchos aspectos, sobre todo en lo de tener que hacer colas, pero también me ha llevado a aprender cosas nuevas: ahora hago revoltillos de plátano, con ajo y verduritas y hago purés a base de tubérculos. Aprendí a preparar mi café así: en una olla o sartén sin agua, coloco harina de maíz precocida, la pongo a calentar hasta que esté negrita, la coloco en el colador, le echo agüita y listo, queda como un tecito pero con sabor a café, más clarito pero igual de sabroso. Quisiera volver a la normalidad, pero sin dejarnos doblegar ni esperar que nadie cambie las cosas por nosotros. Hay que resolver con lo que se tiene y siempre seguir pa'lante por nuestras familias y, sobre todo, por nuestro bello país.

## Reina Borges

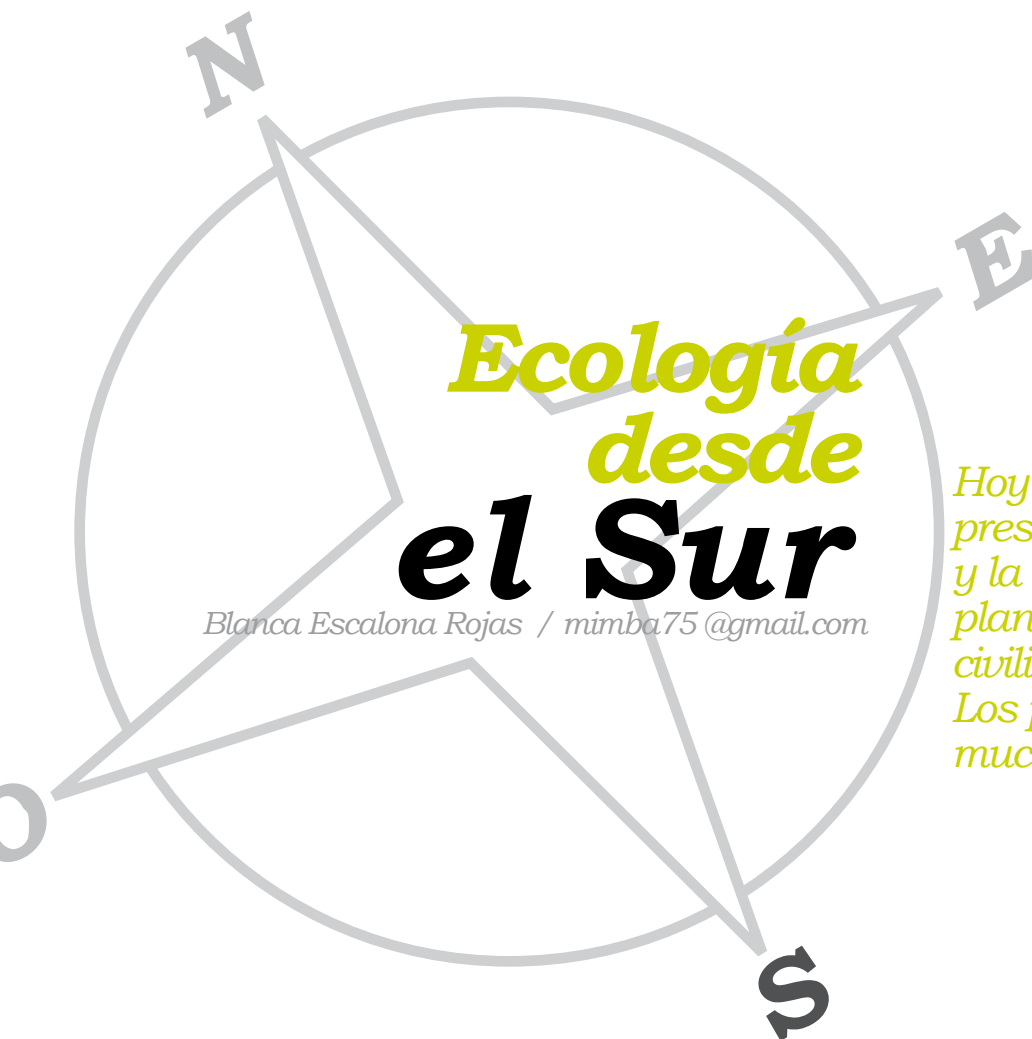
55 años

La experiencia de estos tiempos me ha servido para aprender a no desperdiciar nada. Ahora hago recetas con lo que consigo y, por ejemplo, le preparo a mi familia arepas de auyama, de yuca, de avena. Quisiera que todo mejorara pronto.

## Rafael Jaspe

67 años

En mi caso, la situación actual no ha significado un dolor de cabeza; más bien ha representado una bendición porque nos ha enseñado a mi familia y a mí a comer mejor. Ahora comemos más legumbres, frutas y verduras. En mi casa hemos aprendido a hacer arepitas con quinchoncho y yuca, porque hay que tener claro que las arepas no solo se hacen de harina de maíz. Lo que siento que deberíamos cambiar es la falta de conciencia; me gustaría que fuéramos más conscientes en el uso y aprovechamiento de nuestros recursos.



*Hoy se hace imprescindible preservar nuestra integridad y la del planeta planteándonos otro modelo civilizatorio. Los pueblos del sur mucho podemos aportar.*

Diversos pensadores y pensadoras, portavoces de las experiencias colectivas de los pueblos del sur, utilizan sus propios lugares-palabras para la construcción de una ecología más humana que, en esencia, se sustenta en las relaciones entre iguales y en lo cotidiano de la vida.

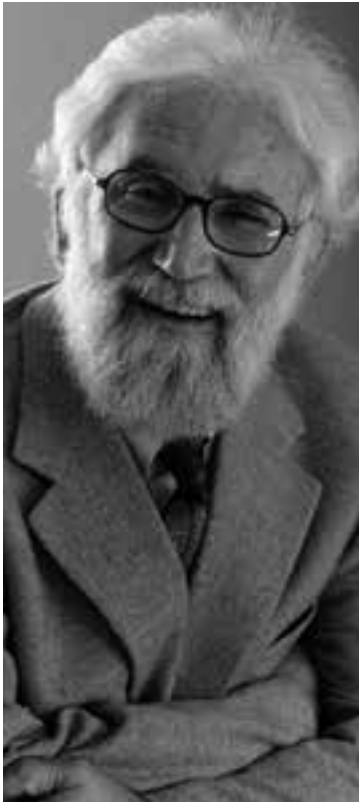
Entre estas experiencias, como referente tenemos lo que propone el Sumak Kawsay, Suma Qamaña o Buen Vivir, como formas de vida, no mejor que otras, sino simplemente buenas y dignas, en su dimensión humana, ética y holística. Si bien son propias de los pueblos originarios de Bolivia y Ecuador, actualmente su trascendencia política-cultural ha inspirado diversas luchas y movimientos campesinos, indígenas, ecológicos, afrodescendientes, feministas y de trabajadores, entre otros.

De un continente que ha resistido los embates del racismo expoliador de su gente y recursos naturales proviene el Ubuntu, filosofía africana que contempla el concepto de humanidad como un todo armónico, alejado del individualismo y fundamentado en la recon-

ciliación; en esta cosmovisión ideológica "lo que te duele, me duele; yo soy porque nosotros somos". Una persona se hace humana por razón de las demás personas.

Estas propuestas provenientes del sur ofrecen un espacio de reflexión donde no se usa la diferencia para dominar, más bien se ejerce la identidad como respuesta a la violencia que surge de las relaciones de poder. No se concibe el territorio para defenderlo y colonizarlo sino para cuidarlo y compartirlo. Son opciones para decidir nuestro lugar en el mundo y potenciar nuestra capacidad de reconocernos en comunión, de asumir la responsabilidad de nuestras acciones y pensamientos en este espacio que llamamos Pachamama.

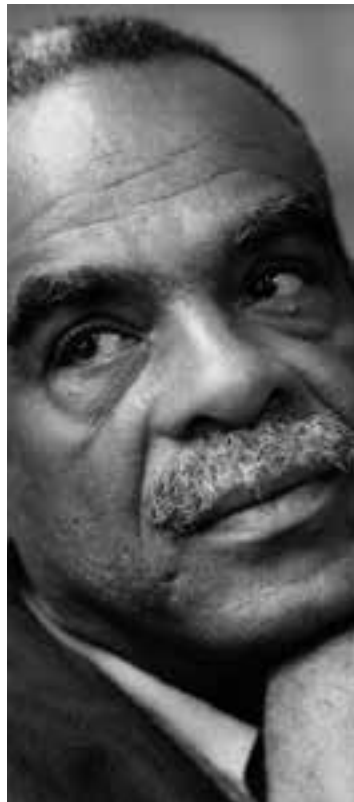
Vandana Shiva, una de las lideresas ecofeministas del movimiento antiglobalización, afirma que no hay una ideología perfecta para poner en práctica el pensamiento ecológico, sino simplemente una política de responsabilidad. Ella proviene de una región del norte de la India "en donde hay muchas cosas para las que no necesitan dinero, solo amor mutuo: por lo tanto, las relaciones son la alternativa a la pobreza que causa el capital".



*Leonardo Boff*



*Vandana Shiva*



*Édouard Glissant*



*Boaventura de Sousa*

*De un continente que ha resistido los embates del racismo expoliador de su gente y recursos naturales proviene el Ubuntu, filosofía africana que contempla el concepto de humanidad como un todo armónico, alejado del individualismo y fundamentado en la reconciliación; en esta cosmovisión ideológica “lo que te duele, me duele, yo soy porque nosotros somos”.*

Por su parte, el pensamiento caribeño del martinicano Édouard Glissant se refiere a la necesidad de un cambio de imaginario, cuyo concepto de la identidad se construye solo en la relación humana. Supone definirnos en el encuentro con las y los otros, allí donde las fronteras se diluyen y los egos se descubren ilusión.

El brasileño Leonardo Boff, uno de los fundadores y filósofos de la teología de la liberación, va más allá y nos habla de la posibilidad de una nueva espiritualidad, de reencontrarnos con el sentido profundo de vivir junto y no a costa de la naturaleza. Para él, cuidado y responsabilidad andan siempre juntos; una ética del cuidado protege, potencia, preserva, cura, previene y garantiza la sostenibilidad necesaria de nuestra vida y del planeta.

Los saberes ecológicos no pueden darse donde hay dogmatismos, discriminación, violencia y tradiciones patriarcales, pues “el lugar de la ecología del conocimiento son todos los lugares donde el conocimiento se convoca a convertirse en experiencia transformadora”, dice Boaventura de Sousa.

Desde estas visiones entendemos que asumir una conciencia ecológica no depende solo de cambios en los hábitos de consumo y el uso racional de los recursos, de ajustes macroeconómicos o grandes políticas y planes ambientales, sino también del sentido que le demos a palabras como transformación, responsabilidad, relaciones, cuidado, cotidianidad, igualdad, espiritualidad, comunión. Son palabras para re-amar, pues se requiere un acto de amor, indispensable para superar obstáculos y enfrentar los retos de estos tiempos.

Se trata también de redescubrir la lentitud, como lo expresa un querido hermano: la lentitud nuestra, no la de otros. La lentitud sabrosa del Caribe, la del sur. Este nuevo sentir ecológico implica esencialmente andar por la senda de la paciencia, el perdón, los afectos y las cosas sencillas, en vías de restaurar las relaciones del maltrato y hablar el verdadero lenguaje de la naturaleza, porque el que sabe no se apura. Son las mujeres y los hombres quienes han asumido estos valores femeninos dentro sí, y en relación, los que permiten las posibilidades de vivir plena y dignamente.



*Entrevista a Diana Ovalles por Equipo Vivir*

## Pensar *la vida* desde el **ecofeminismo**

Formas de vida con prácticas sencillas que plantean un relacionamiento horizontal entre el ser humano y la naturaleza podrían permitir la construcción de una convivencia alternativa al modelo capitalista. En este espacio entrevistamos a una activista del ecofeminismo.



**Equipo Vivir:** Raúl Zibechi y Alberto Acosta plantean que los gobiernos progresistas de América Latina no han alterado la matriz de acumulación extractiva propia del capitalismo. ¿El Buen Vivir como modelo alternativo al capitalismo resulta un relato vigente?

**Diana Ovalles:** Hoy, como nunca, cobra vigencia la poderosa idea de las utopías y, entre ellas, la ecofeminista —o lo que llama Vandana Shiva la biocivilización— por su pertinencia ante la crisis civilizatoria. El Buen Vivir se inserta en un relato sobre lo marginal o invisibilizado por la mediática o la historia; es una utopía inspiradora para construir un modelo alternativo al capitalismo. Nosotras, como colectiva LaDantaLasCanta, respondemos a esa visión y buscamos resignificarla desde el ecofeminismo.

**EV:** ¿En qué consiste este enfoque ecofeminista?

**DO:** El ecofeminismo propone una sociedad socialista con una nueva relación entre géneros y entre estos y la naturaleza.

**EV:** ¿Qué es LaDantaLasCanta?

**DO:** LaDantaLasCanta nació dentro de la coyuntura y debate de grupos ecologistas y ambientalistas en Venezuela. Nikita Harwich Vallenilla plantea que vivimos en los procesos de expansión capitalista. Esta circunstancia es casi irreconciliable con la pujante visión ecosocialista de Chávez. En este vendaval de teorías y prácticas políticas enfrentadas, LaDantaLasCanta rescata la visión ecofeminista como alternativa a la metástasis capitalista o postcapitalista y, en una transición hacia el ecosocialismo, no optamos por soñar. Nos inscribimos en corrientes ecofeministas como el antiespecismo, reflexión central de

LaDantaLasCanta, que cuestiona la superioridad moral del *homo sapiens* y la razón instrumental androcéntrica. También revisamos las consecuencias del llamado desarrollo, el rol de la tecnociencia en esos modelos económicos y políticos que han extinguido a innumerables especies no humanas, y causado deterioro en todas las formas de vida.

**EV:** ¿Quiénes conforman la colectiva LaDantaLasCanta?

**DO:** Personas identificadas con corrientes del ecofeminismo, investigadoras, científicas, ingenieras, historiadoras, artistas, sociólogas y antropólogas. Combinamos visiones transdisciplinarias para desentrañar la crisis civilizatoria. Deseamos, modestamente, reivindicar la utopía ecofeminista como mirada factible y esperanzadora.

**EV:** Como colectiva, ¿qué significado le otorgan a esta reivindicación?

**DO:** Sobre la noción de acumulación por desposesión de David Harvey, hemos recuperado parte del análisis que apunta a la crítica al capitalismo y su colapso como modelo; eso lo recoge parcialmente el Plan de la Patria en su objetivo n.º 5, cacareado pero poco leído y menos comprendido en su espíritu de respeto hacia la vida y la naturaleza.

**EV:** ¿Cuáles son los mayores desafíos?

**DO:** En este cambio epocal enfrentamos nuevas paradojas en temas como el desarrollo y conceptualización de la tecnociencia, la geoingeniería, la biología sintética, las industrias bélica, farmacéutica y tecnocomunicacional. Nos interesan asuntos como la reproducción humana, la clonación, la universalización de la seguridad social más allá del contrato heterosexual, las luchas y resistencias de la pobla-

ción heterodisidente, la adicción a la conectividad, los organismos genéticamente modificados. Estos debates forman parte de nuestro tiempo, y se necesita repensar la pregunta hecha hace 25 siglos por los antiguos: ¿cuál es la vida que merece la pena ser vivida?

**EV:** ¿Qué prioriza la agenda de la colectiva LaDantaLasCanta?

**DO:** La investigación sobre el desarrollo de políticas extractivistas que ocupa a la mayoría de nuestra militancia, articulada con los movimientos ecologistas nacionales y regionales. Esta lucha contra la minería a cielo abierto, las represas hidroeléctricas, la deforestación, la biopiratería, se libra en países colonizados del sur del planeta. Latinoamérica es un ejemplo del neocoloniaje y la intersección de las luchas políticas contemporáneas. Esa es “la otra historia” que queremos ayudar a contar.

### **Diana Ovalles**

Periodista dedicada a la investigación y difusión de temas de ecología política y ciberfeminista (TIC) y de género. Integrante de la colectiva LaDantaLasCanta. Radialista conductora de Las Vainas son Verdes en Radio Nacional de Venezuela.

*El sociólogo Cristóbal Alva, quien ha reflexionado sobre las prácticas del buen vivir que provienen del saber de los pueblos originarios, nos propone lograr una perfecta combinación de esos valores, con un modelo de sociedad sustentado en el aprovechamiento del aire, el sol y las fuentes sanas de agua local como generadoras de energía.*

*Esto implica dar un vuelco a la vida tóxica de las megalópolis creando espacios para la producción agrícola cooperativa y diversificada, aprovechando el tejido de bosques para siembra y crianza de animales, haciendo viviendas con capacidad para cultivar y procesar desperdicios orgánicos, creando una red de pequeñas ciudades interconectadas; en fin, forjando un mundo pensado a una escala humanizada del vivir cotidiano.*



Unidad artística "Brisas de Iboa"  
de Misión Cultura Corazón Adentro, en el estado Yaracuy

8 años Misión Cultura Corazón Adentro

# TODO CAMBIA CUANDO LA CULTURA ES UN DERECHO

*Prensa Misión Cultura*



“*Las misiones son maravillosas, pero para mí la Misión Cultura Corazón Adentro es la mejor de todas porque es la más humana y se hace desde lo más profundo de las comunidades. Por eso debemos seguir avanzando, para continuar empoderando al pueblo y consolidando una plena soberanía*”.

“Yo amo la Misión Cultura Corazón Adentro esta es sin duda alguna un gran logro”, afirma categóricamente la animadora María Morales cuando se le pregunta su opinión en medio de las celebraciones del octavo aniversario de esta política pública del Estado venezolano.

Morales es una caraqueña de 43 años de edad que ha dedicado la mayor parte de su vida al trabajo cultural en las comunidades. Se incorporó a la Misión desde sus inicios y ha formado a niños, niñas, jóvenes y adultos mayores de la Cota 905, en la parroquia El Paraíso de Caracas, donde ha vivido la mayor parte de su vida.

Con gran emoción, esta mujer de gran sonrisa plantea que la Misión Cultura Corazón Adentro “ha elevado la moral de nuestro pueblo” porque se le dio un voto de confianza a sus poderes creadores.

En la Constitución de 1999 se acogieron nuevas concepciones en esta materia, haciendo posible operativizar cambios significativos en la sociedad venezolana. Los artículos 99,100,101 son claves en la transformación pues el primero establece que: “Los valores de la cultura constituyen

un bien irrenunciable del pueblo venezolano y un derecho fundamental que el Estado fomentará y garantizará [...]. El Estado garantizará la protección y preservación, enriquecimiento, conservación y restauración del patrimonio cultural, tangible e intangible, y la memoria histórica de la Nación [...]”. El 100 asienta: “Las culturas populares constitutivas de la venezolanidad gozan de atención especial, reconociéndose y respetándose la interculturalidad bajo el principio de igualdad de las culturas [...]. Y el 101 garantiza “la emisión, recepción y circulación de la información cultural”, y establece a los medios de comunicación “el deber de coadyuvar a la difusión de los valores de la tradición popular y la obra de los y las artistas [...], científicos, científicas y demás creadores y creadoras culturales del país [...]”.

Al comparar lo establecido en la Carta Magna de 1961 se nota la brecha que existe porque el anterior texto legal abarcaba el ámbito de la cultura en un solo artículo, el 83: “El Estado fomentará la cultura en sus diversas manifestaciones y velará por la protección y conservación de las obras, objetos y monumentos de valor histórico o artístico que se en-

cuentren en el país, y procurará que ellos sirvan al fomento de la educación”.

Sin duda, son dos visiones muy distintas en su naturaleza pues la de 1961 privilegia las bellas artes; en tanto que la implementada a fines de la centuria conlleva la reivindicación de un derecho humano: el derecho a la cultura. Ya no se trata de un privilegio, o de un asunto para un puñado de entendidos.

En este contexto, las palabras de Morales tienen la fuerza de la vida misma: “Las misiones son maravillosas, pero para mí la Misión Cultura Corazón Adentro es la mejor de todas porque es la más humana y se hace desde lo más profundo de las comunidades. Por eso debemos seguir avanzando, para continuar empoderando al pueblo y consolidando una plena soberanía”.

## SUS INICIOS

La Misión Cultura fue anunciada al país el 10 de julio de 2005 y creada con la finalidad de consolidar la identidad nacional y potenciar la sinergia institucional estimulando la participación comunitaria y garantizando la democratización en el acce-

so a la cultura de todos los sectores, pero haciendo mayor énfasis en los sectores populares, comunitarios y en nuestros pueblos originarios.

En sus comienzos realizó una labor académica que permitió la graduación de más de 16.000 licenciados y licenciadas en Educación, mención Desarrollo Cultural, avalados por la Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez.

El 26 de abril de 2008 se implementó la Misión Cultura Corazón Adentro, como complemento práctico del plan académico, a través del convenio Cuba-Venezuela. Desde su creación se ha enfocado en impulsar las diferentes manifestaciones culturales a través de talleres de artes plásticas, teatro, música, danza y literatura, preservando los valores y el patrimonio cultural venezolano, y siempre trabajando hermanadas las delegaciones cubanas y venezolanas, haciendo honor a las figuras inspiradoras de Simón Bolívar y José Martí.

El trabajo en las comunidades, especialmente las más apartadas o empobrecidas, ha estado codo a codo con los cultores populares y con más de 1000 activadores culturales de la Misión, quienes están desplegados en los 23 estados y el Distrito Capital. Juntos han conformado más de 28.000 unidades artísticas en danza, música, teatro, artes plásticas y literatura; han sumado 14.435.778 espectadores en los encuentros culturales comunitarios y 5.239.868 participantes en los talleres de apreciación y creación. Actualmente se tiene presencia en más de 300 bases de misiones desplegadas en todo el país.

## ANIVERSARIO

En una tarde llena de alegría, color, fiesta y tradición, los integrantes de la Misión Cultura Corazón Adentro celebraron el octavo aniversario de dicho programa el martes 26 de abril de 2016, en la José Félix Ribas del Teatro Teresa Carreño, en Caracas.

Misioneros de todo el país, así como cultores venezolanos y cubanos, mostraron su talento con presentaciones de danza, música y teatro, poniendo de manifiesto las más profundas y representativas tradiciones culturales venezolanas.

En el acto también se presentó la nueva imagen de este programa



bandera del Ministerio del Poder Popular para la Cultura, realizado por la diseñadora venezolana Valentina Curco, la cual expresa el sentido de este programa y el inicio de una nueva etapa.

Se trata de un corazón constituido por manos que lo sostienen, lo cual enfatiza la construcción colectiva de la cultura, entendida como el conjunto de manifestaciones, ideas, tradiciones y costumbres que caracterizan al pueblo venezolano; pero también como el sufixo de origen latino que entra en la formación de nombres femeninos con el significado de 'cultivo', 'cría', 'crianza' (apicultura, agricultura, puericultura...).

En este sentido, la estética orgánica referencia la siembra, lo primigenio, lo hecho a mano, lo indígena, lo afro y aquello que desde el mestizaje nos identifica como venezolanos y venezolanas.

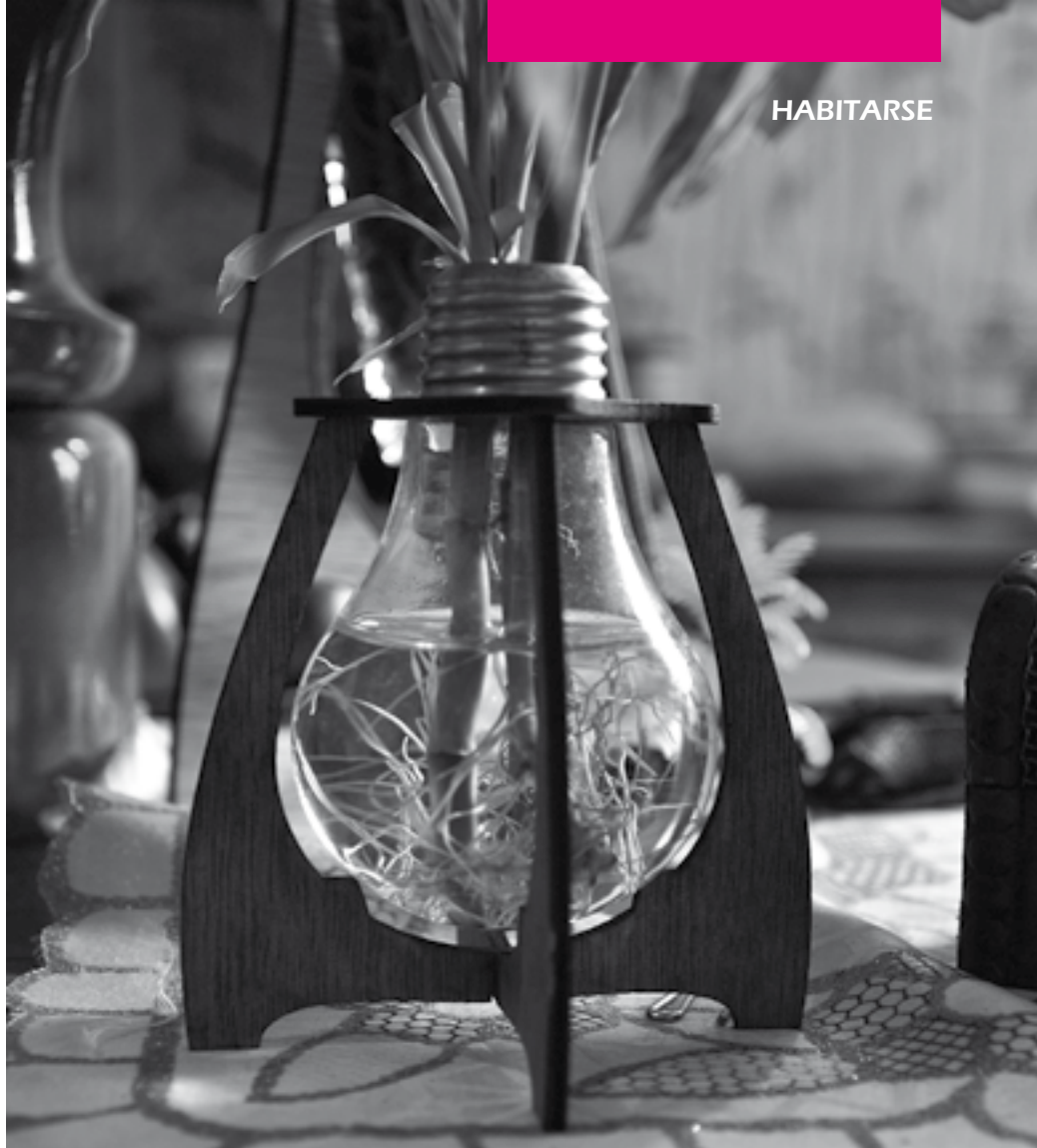
Foto superior izquierda e inferior: Presentación de "La Colmenita" de Misión Cultura Corazón Adentro, estado Miranda.

Foto superior derecha: Estampa tachirensis "Recuerdos y Vivencias Andinas" de Misión Cultura Corazón Adentro, estado Táchira

Imagen, nuevo logotipo de la Fundación Misión Cultura Corazón Adentro

## El impredecible destino de un objeto

Matilda Paz  
 revistapodervivir01@gmail.com



A los objetos de Carlos Castrejón les gusta meterse en un dormitorio, en una cocina o en un pasillo de la casa para irradiar una luminosidad que queda recortada en el espacio sorprendiéndonos con su belleza y sencillez.

Foto: Carlos Castrejón

Casi todo lo que produce nuestra sociedad de consumo encuentra su sepultura en un relleno sanitario, en la cuneta de una autopista, en el lecho de un vertedero de basura o en el fondo dolorosamente intoxicado de los mares, las playas, los ríos y los lagos. Pero hay objetos que, estando a punto de emprender su viaje final hacia esos cementerios de desechos, tuercen su destino y logran resucitar convirtiéndose en otros seres nuevos, bellos y útiles, antes de dar con sus huesos en el inexorable relleno sanitario.

Se trata de aquellas piezas que yacen abandonadas en la esqui-

na de una calle cualquiera o frente a la fachada de un taller mecánico. Son piezas rescatadas de forma azarosa e impredecible por el gesto de quienes practican la magia de la reinvención.

Si te cruzas con alguno de esos amigos y amigas del planeta no te extrañará verlos detenerse en cualquier esquina o portón de taller mecánico examinando con minuciosidad un objeto desechado en la acera. Sabrás que ese pedazo de algo que fue encontrará una segunda oportunidad en sus manos, que convertirán ese algo en un "alguien" como una lámpara, una mesa, un candelabro, un perchero o mil cosas más.

Su imaginación y creatividad les permite ver más allá del perol, más allá del desecho; y allí, donde nosotros percibimos apenas un trasto o las patas de una vieja silla, ellos vislumbran un objeto utilitario y resucitan el desecho convirtiéndolo en algo bello y útil.

En el terreno del diseño de muebles Carlos Castrejón es una referencia en este sentido. Fotógrafo egresado de la Escuela de Artes de la UCV y diseñador autodidacta, es, sobre todo, heredero de una tradición adquirida mientras observaba desde pequeño a los mecánicos y carpinteros que usaban sus manos y herramientas en su medio familiar.





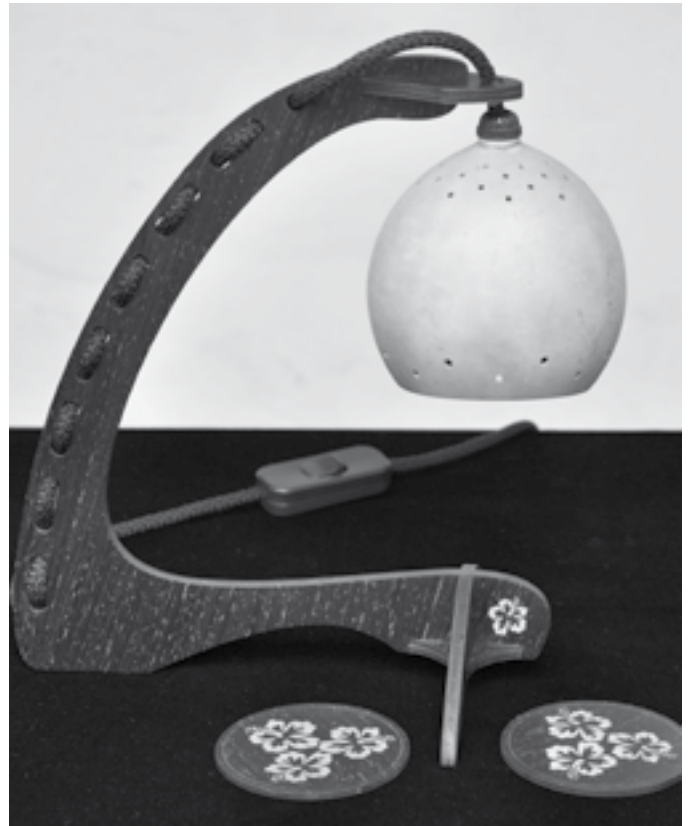
Al observar una lámpara, un florero o un candelabro se percibe una intervención cálida del espacio.

En el trabajo de Castrejón se aprecia un proceso integral de restauración, diseño y creación. Afirma que le interesa juntar lo hermoso con lo funcional y trabajar los materiales puros como la madera y el metal. Se resiste a utilizar químicos en el tratamiento de sus objetos y, en lugar de ello, aplica resinas naturales para pulir y dar sedosidad a los acabados: "Uso aceites naturales como el de linaza. Hay uno que huele a durazno. El material lo pulo, lo lijo y lo sello con el aceite".

Recuperar materiales y piezas para verlas renacer es una filosofía de vida; es reinención permanente donde confluyen el determinismo y el azar, tal como ocurre en la vida.

Su oficio implica la recolección de materiales y, luego, trabajar el armado de la pieza: "Casi todo lo hago a mano y de modo tradicional".

Los Teques es el lugar lugar donde nació y creció Carlos Castrejón. Su taller queda en la zona de El Vigía y se llama Taparattaller.



Aunque todavía muchos no se han enterado o no quisieran saberlo, el mundo está llegando a un punto en que se hace insostenible la forma de vida consumista del "compro y desecho" ilimitado.

## 3

**cosas  
para comenzar**

Patricia Prötzel  
patriciaprotzel@yahoo.com

El cuerpo tiene su propio laberinto, su oculta geografía de caminos y posadas.

Alejandro Oliveros

## 1

Esta columna invita a la escucha desde un saber sentiente que ocurre en el cuerpo, nuestro maestro, pues él habla sin filtros; apela a quienes anhelan estar bien y saben que la sanación es algo más que tomar medicamentos o recurrir a sucedáneos para evadir lo que nos ocurre, porque hacernos cargo de nuestro bienestar es piso firme. Invita a plantearse que es posible vivir una vida plena independientemente de nuestras circunstancias; a reconocer la diaria presencia del misterio, la incertidumbre y la esperanza; a disponernos a recuperar lo sagrado en nuestra cotidianidad; a aceptar que nuestra sanación o nuestro bienestar no será certeza mientras no asumamos con humildad sincera y lúcida cuánto ignoramos. Este espacio agradece aportes de científicos y sanadores y demás personas que se han atrevido a avanzar en dirección a la vida, a pesar a los embates domesticadores de la civilización.

**He aquí la invitación:**

*Si el cuerpo es un registro viviente de la existencia, ¿qué sucede si lo escucho con mi sexto sentido?*

*Estate presente. Sé aquí.  
Siente tus pies en el suelo,  
tu vientre subir y bajar.  
Sé abierto y receptivo  
a toda la vida que hay a tu alrededor.  
A los sonidos, a los olores, a los sabores.  
A los sentimientos surgiendo  
inesperadamente.  
Un hormigueo en la barriga.  
Una contracción en la garganta.  
A la pesadez en la cabeza.  
Una vieja tristeza que viene a visitarte.  
Mantente curioso mientras el momento  
danza.*

Jeff Foster

## 2

Qué certeras resultan las palabras de Clarisa Pinkola Estés, psiquiatra junquiiana, doctora en estudios interculturales, cuando se refiere al cuerpo: "En la psique instintiva, el cuerpo se considera un sensor, una red de información, un mensajero con una miríada de sistemas de comunicación: cardiovascular, respiratorio, esquelético, autónomo y también emotivo e intuitivo".

Solo es posible abordar la magnificencia del cuerpo por múltiples puertas. No hay una sola vía. Por ello, la sabiduría popular se ha valido de la imaginación para atestiguar el cuerpo, en los cuentos de hadas. En ellos, este aparece personificado como objeto mágico poseedor de cualidades y poderes sobrehumanos. Se le representa dotado de dos pares de orejas (uno para oír el mundo material y otro para oír el alma); dos pares de ojos, (uno para la visión normal y otro para la clarividencia); dos



clases de fuerza (la fuerza de los músculos y la fuerza invencible del alma).

Otra vía, las disciplinas corporales como el *ayurveda*, *feldenkrais*, focalizan la atención en piel, fascias y carne porque ellas registran todo lo que ocurre adentro afuera. Estos sistemas consideran al cuerpo dotado de seis sentidos. El sexto sentido refiere a la percepción sensosentida.

El filósofo experiencial y psicoterapeuta Eugene Gendlin crea el *focusing*, un proceso de autoconciencia y curación emocional para estar en contacto con emociones, sentimientos y sensaciones, no desde la cabeza sino desde una sensación corporalmente sentida sobre todo en la zona de la garganta, el pecho, el estómago o el abdomen. Ocurre que la atención consciente en las sensaciones permite percibir las como un "algo", o como una imagen, con cualidades emocionales que, al ser aceptadas y reconoci-

das, pueden cambiarnos positivamente. Porque el cambio ocurre cuando una decisión o un deseo de pasar a la acción se siente corporalmente como algo real, y no cuando se razona solamente de forma cognitiva.

El recorrido no termina aquí. De ello se ocupa esta columna, de transitar caminos y senderos, tocando puertas.

### 3

Se trata de reconocernos como seres conscientes, sentientes. De contemplar una capacidad sagrada de interpretarnos continuamente más allá de lo aparente e ilusorio de esta forma convencional, social, cultural, incluso psicológica que nos aleja de percibir una experiencia originaria no mediada por el pensamiento o el juicio.

De la antigua tradición védica, citamos estas sabias palabras: *Estás donde tu atención esté. De hecho eres tu atención. La experiencia vital está definida por aquello a lo que elegimos estar atentos.*



Foto: PDVSA La Estancia

**El focusing, un proceso de autoconciencia y curación emocional para estar en contacto con emociones, sentimientos y sensaciones, no desde la cabeza sino desde una sensación corporalmente sentida.**





# Cultivos transgénicos un atentado contra la vida

Texto: Nelly Díaz y César Aponte  
 todotienesuciencia@gmail.com

Los organismos transgénicos son plantas o animales obtenidos mediante técnicas de ingeniería genética, que mezclan los genes de dos seres vivos diferentes cuyos padres jamás se aparearían en la naturaleza. Un ejemplo de esto es injertar a una planta los genes de una bacteria o de un animal.

Esta técnica tiene usos benéficos, como la producción masiva de insulina para pacientes diabéticos, que funciona injertando el gen de la insulina en una bacteria de rápido crecimiento en condiciones de laboratorio.

También tiene usos destructivos y dañinos como los cultivos transgénicos que amenazan la salud pública, generan problemas sociales, económicos y ambientales y solo benefician a la industria agroalimentaria. Por ello, los magnates de la agroindustria han redoblado sus esfuerzos por sembrar el planeta de transgénicos, sobornando legisladores y políticos alrededor del mundo para que aprueben leyes que ponen nuestra comida en manos de las corporaciones.

En 2009, más de 134 millones de hectáreas del planeta fueron cultivadas con plantas transgénicas. Eso es equivalente a 45 veces el tamaño del Parque Nacional Canaima. El 80 % de estos cultivos son de plantas diseñadas artificialmente para tolerar

Empresas biotecnológicas como Monsanto, no requieren aprobación judicial en EE. UU. para investigar con cultivos, plantarlos y venderlos; esto, gracias a la reciente aprobación de una ley que protege a las compañías de transgénicos.

el herbicida *Roundup* (glifosato) de la empresa Monsanto. El glifosato, al rociarse sobre las plantas no transgénicas, crea cambios bruscos en el funcionamiento celular, produciendo su muerte. Las plantas manipuladas genéticamente son resistentes al *Roundup* porque contienen un gen de una bacteria que les permite acumular altas cantidades de este veneno sin ser afectadas. Pero esta modificación no es inocua: ratas alimentadas toda su vida con un maíz resistente al glifosato murieron de cáncer mamario o en hígado y riñones. El hígado se encarga de depurar los alimentos que ingerimos; el riñón, de eliminar las toxinas del cuerpo, por lo que el cáncer en estos órganos está relacionado con la ingesta de sustancias cancerígenas.

El agrocapitalismo ha roto el equilibrio de la naturaleza, ha generado dependencia de los agricultores por la semilla y la maquinaria, ha desplazado de sus tierras al campesi-

nado y ha inducido a algunos trabajadores de la tierra al suicidio por los asfixiantes créditos que deben pagar; ha contaminado los suelos y aguas con plaguicidas y fertilizantes y, por si fuera poco, ahora las corporaciones agrocapitalistas han inventado alimentos que acumulan grandes cantidades de plaguicidas responsables de cáncer, leucemia y linfoma.

Sin duda, por generar alimentos que enferman y matan, los cultivos transgénicos resistentes a plaguicidas son una de las grandes perversiones del capitalismo, un atentado contra la vida.

Monsanto dio por perdida su batalla por establecer sus semillas transgénicas en Europa debido a la movilización ciudadana que protestó enérgicamente contra su insistente entrada en estos países. Salvo España, Portugal y la República Checa, Monsanto no hará más intentos de imponerse en este continente.

Referencias:

*Plomo*. jul (2011): 2. *Food Chem. Toxicol.* 50 (2012): 4221. *Can. Family Physician.* 53 (2007): 1705.



# Ají dulce Un sueño en el paladar

Sonia Pirona Salazar  
soniapirona@hotmail.com

Al recordar el ají dulce, asocio su sabor con un sueño en el paladar porque este condimento es uno de los secretos más divinos de la cocina venezolana.

Hace más de cinco mil años se presume que se cultiva en estas tierras de gracia el ají, manjar americano. Su origen se ubica en la zona selvática de Bolivia, desde donde los pájaros dispersaron sus semillas, primero hacia la cuenca amazónica, luego sobre el Orinoco y, finalmente, hasta México.

A la llegada de los conquistadores españoles, los pueblos originarios conocían cinco especies distintas de ají. Hoy, se sabe que existen más de 25 especies. Dicen que cuando Colón se topó con América, venía buscando la pimienta de la India, pero en su lugar encontró ajíes rojos, negros, amarillos, verdes, marrones, picantes y dulces, como el de Venezuela, que es único en su especie.

Cuando el navegante probó nuestro ají lo llamó *pimiento rojo*; después, los españoles lo llamarían *pimienta de la India*. Su nombre taíno en el Caribe es *axi* o *ají*. En Perú le dicen *axu*, en México *chili* y *locoto* en Bolivia y Paraguay.

El ají dulce venezolano es una variedad nativa del *Capsicum chinense*.

Su color es anaranjado cuando está semimaduro, y rojo cuando ya ha madurado, pero también los hay marrones, verdes, amarillos y rosados. Se produce en casi todo el país, especialmente en la zona oriental, donde se cultiva el mejor ají dulce del mundo.

El *capsicum* o la capsaicina es el elemento que produce picor y se encuentra concentrada en las semillas y la membrana del ají. Este picor estimula la producción de endorfinas y hormonas que provocan placer y alegría. ¿Será que por comer ají dulce somos tan alegres?

El ají dulce se utiliza con preferencia en la gastronomía venezolana. A diferencia de los ajíes bravos de México, Perú o Bolivia, nuestro ají mantiene la intensidad del sabor, sin que el picante intervenga en demasía. Además, su aroma seduce al paladar.

Su uso es obligatorio en guisos de hallaca, hervidos, granos, carnes rojas o blancas, y en los sofritos. Con el ají también se preparan mojos, salsas o encurtidos picantes, muy utilizados como aderezos en las comidas.

El ají dulce se cultiva en todo el país, pero los más ricos y aromáticos son del oriente venezolano, especialmente el que se cultiva en Margarita, estado Nueva Esparta. Las caracterís-

ticas de la isla, tales como la salinidad de la tierra y el aire de mar lo han convertido en el cuarto producto venezolano con Denominación de Origen Controlado. Los otros productos con los que comparte la Denominación son el Cacao de Chuao, el Cocuy de Pecaya y el Ron de Venezuela.

Perú de Lacroix, general francés que acompañó a Simón Bolívar y escribió el *Diario de Bucaramanga*, cuenta que el ají no faltaba en la casa del Libertador: "Muchas veces no prueba el café. Come bastante al almuerzo y a la comida, y le gusta mucho el ají y las pimientas, pero prefiere el ají".

Todos los ajíes son ricos en vitamina C. Actualmente, la capsaicina se emplea en la elaboración de medicamentos para combatir dolores musculares, y también es ingrediente para bebidas picantes como el *ginger-ale*. Su presencia es esencial en salsas como la tabasco. Hay aerosoles especiales compuestos de ají que se usan como defensa en caso de asaltos.

Cuando valoramos la gastronomía tradicional de nuestros pueblos, apoyamos también nuestro patrimonio cultural, nuestra salud y nuestra soberanía alimentaria.

## **Ají deshidratado y molido**

En estos tiempos de rigor, bueno es multiplicar lo bueno, como el ají dulce. Esta receta te ayudará a tener este delicioso condimento a la mano para cuando lo necesites.

Toma ajíes dulces rojos o amarillos o verdes bonitos, pícalos en tiritas con pepas y todo. Las colocas sobre una bandeja engrasada y hornéalas a temperatura muy baja, por una hora. Cada 15 minutos las revuelves. Pasado el tiempo, las dejas enfriar hasta que se pongan duras. Entonces las mueles y las guardas en un envase de vidrio en la nevera.



## **Ajíes dulces rellenos**

Son pocas las recetas donde el ají dulce es la figura principal de las comidas, más bien se integra con nobleza a los demás ingredientes del preparado, dejando su aroma y su sabor.

### **Ingredientes**

30 ajíes dulces grandes y de diferentes colores  
½ plátano maduro cortado en tajadas  
½ taza de aceite onotado  
250 gramos de cazón, hervido en agua con poca sal durante 30 minutos  
4 cucharadas de cebollín picadito  
4 cucharadas de alcaparras picaditas

¼ de taza de cilantro fresco picadito  
Sal  
100 gramos de queso amarillo (que sea bueno para gratinar)

### **Preparación**

1. Corta con cuidado la tapa superior de cada ají (la del tallito) y, con delicadeza y ayudándote con una cucharita, quita las semillas para que cada ají quede como una copita.
2. Fríe en el aceite onotado las tajadas de plátano maduro, hasta que estén doraditas. Sácalas del aceite y córtalas en cuadritos muy pequeños. Reserva el aceite porque vas a usarlo de nuevo.
3. Con la mano, desmenuza el cazón después de hervido y reposado, hasta

que queden hebras finas. Cocínalo a fuego bajo en un sartén, en el aceite donde se frieron las tajadas, el cebollín y las alcaparras. Remueve constantemente hasta que la mezcla tenga una consistencia pastosa. Retira del fuego. Deja enfriar un poco y agrega el plátano frito cortado en cuadritos, el cilantro fresco y la sal (al gusto).

4. Rellena cada uno de los ajíes con la mezcla. Deja unos milímetros sin rellenar y cúbrelo con queso amarillo rallado.
5. Coloca los ajíes en una bandeja y, cuando lleguen tus invitados, hornea a 200 °C hasta que el queso se gratine.



# Sexualidad

## ¿aún en las sombras?

*Atalia Vilas / clandest7@gmail.com*

Cotidianamente, incluso en tiempos en los que abunda la información y en los que tanto se ha avanzado en este tema, la sexualidad sigue siendo un tabú, continúa tratándose como un problema y se la reduce a su aspecto moral y genital.

Muchas personas confunden la sexualidad con las relaciones sexuales o con el sexo, ignorando que estas últimas solo constituyen un aspecto de la muy vasta y compleja sexualidad. El sexo se refiere a los genitales y la sexualidad se trata de una realidad humana que puede partir de lo anatómico y las funciones genitales pero que comprende una serie de construcciones sociales, sentimientos y creencias; es algo de lo que se habla, que se aprende y se comunica.

Cotidianamente, incluso en tiempos en los que abunda la información y en los que tanto se ha avanzado en este tema, la sexualidad sigue siendo un tabú, continúa tratándose como un problema y se la reduce a su aspecto moral y genital, llevándose a las sombras. Se habla de los genitales con diminutivos o eufemismos ("la cosita", "la paloma"), como si estos fueran inadecuados, corruptos o, incluso, ilícitos (aunque también estas denominaciones podrían corresponder, en algunos casos, al tratamiento íntimo, lúdico y cariñoso propio de las parejas donde el juego aparece en momentos previos al acto sexual y que resulta estimulante y placentero). Las madres y los padres reprenden a sus hijos pequeños cuando estos exploran sus genitales enseñándoles a ocultarse, desconocerse y desnaturalizar su sexualidad, porque no se sabe manejar la curiosidad infantil y porque lo que se ha aprendido es que todo lo que tenga que ver con el tema es malo y debe ser disfrazado y reprimido, sin cuestionar tal aprendizaje.

Se omite la complejidad y, defensivamente, acudimos al chiste y a la evasión, impidiendo que se asuman conductas y actitudes maduras y responsables. Se enseña a las niñas a buscar un príncipe azul, a jugar a ser mamás y luego se les critica cuando quedan embarazadas a temprana edad; cuando un niño pregunta de dónde vienen los bebés se le suele evadir, nadie responde y, más tarde, accede a la información a través de Internet, de los amigos o amigas o de lo que esté al alcance de su curiosidad, sin poder discernir con madurez suficiente entre lo cierto y lo falso. Como estos, hay miles de ejemplos que dejan ver prejuicios e incongruencias en esta área.

Lo anterior podría discutirse argumentando que, en la actualidad, los medios de comunicación transmiten todo tipo de mensajes explícitos sobre sexualidad, que ya los niños y niñas tienen conocimientos que hace generaciones atrás ni se soñaba tuvieran, que hoy día todo el mundo "sabe", que ahora todo se acepta. Sin embargo, lo que no es tan evidente es que, detrás del bombardeo de información y del "destape" de la sexualidad, lo que se esconde es una visión del tema desde la fantasía, que perpetúa mitos y tabúes y que continúa manteniendo este asunto en las sombras.

La sexualidad sigue siendo reducida a los genitales, y se omiten temas como el género, la identidad, la orientación sexual, el embarazo y el parto, la religión, la salud, los valores, el placer. En el peor de los casos, se habla de ellos desde una visión alienada e incapaz de reconocer los prejuicios y las ideologías que sustentan la información que se maneja.

Se trata de un tema social e individual que nos concierne a todos y todas y que debe irse nutriendo de reflexión y conocimientos apropiados para que cada quien tenga la posibilidad de vivir una sexualidad plena, integral y responsable.







**MISIÓN  
CULTURA**  
CORAZÓN ADENTRO

## ***Norma Troncone***

Cultora inscrita en el SNCP, ha dedicado más de 22 años de su vida al arte de enseñar, crear artesanías y manualidades.



*“La Misión Cultura y el Sistema Nacional de las Culturas Populares nos incluyen, valorizando el trabajo de los artesanos, sin ver obstáculo en nuestra condición física o social. Yo allí me siento muy bien”.*



Gobierno Bolivariano  
de Venezuela

Ministerio del Poder Popular  
para la Cultura

