

Crónica

Política, sociedad y cultura

EDICIÓN
SEMANAL
Nº 066

Arequipa,
05 de julio de 2026

**Arequipa
tendrá taxis
más grandes**

(Pág. 02)

**¿Mujeres deben
entrenar distinto
a los hombres?**

(Pág. 06)

**Perú se estanca en ranking
mundial de competitividad**

(Págs. 04 y 05)

Arequipa tendrá taxis más grandes

Por Jorge Turpo R.

Las camionetas tipo SUV podrán incorporarse oficialmente al servicio de taxi en Arequipa. El Concejo Municipal Provincial aprobó una ordenanza que permitirá otorgar el Setare (Servicio de Taxi Autorizado) a las unidades de este tipo que estén afiliadas a empresas formales de transporte, una decisión que busca ampliar la oferta de vehículos autorizados y, al mismo tiempo, incentivar la formalización de miles de conductores que hoy trabajan al margen de la normativa.

Además de habilitar las SUV para el servicio de taxi, la ordenanza establece un plazo de 30 días para que los transportistas regularicen su situación con un descuento del 50 % tanto en las multas por no contar con el Setare vigente como en los derechos de trámite correspondientes.

El Setare no se entrega de manera individual. Solo pueden acceder a este certificado las unidades afiliadas a empresas autorizadas, por lo que la norma busca fortalecer el transporte formal antes que promover el trabajo independiente sin control municipal.

La incorporación de las SUV representa un cambio importante en el servicio. Este tipo de vehículos, cuyo nombre proviene de Sport Utility Vehicle o Vehículo Utilitario Deportivo, se caracteriza por ofrecer mayor espacio interior, una posición de manejo elevada y mejores condiciones de comodidad para los pasajeros.

En Arequipa es el vehículo más vendido en los últimos años. Los precios de estas camionetas oscilan entre los 13 mil y 20 mil dólares, dependiendo de la marca y el modelo.

Su versatilidad las hace especialmente atractivas para el transporte de turistas, familias o pasajeros que requieren mayor capacidad de equipaje.

Para los gremios de taxistas, la decisión municipal responde a una realidad que desde hace tiempo existía en las calles.

La autorización para que las SUV ingresen al servicio constituye un paso importante porque adapta la regulación a la realidad del mercado automotor. Pero la verdadera transformación dependerá de que la formalización deje de ser una excepción y se convierta en la regla, con controles efectivos, igualdad de condiciones y mayor seguridad para quienes cada día confían su viaje a un taxi en las calles de Arequipa.



El dirigente de la Federación Regional de Taxistas, Alexander Cornejo, sostuvo que “esta es una buena medida porque muchas camionetas SUV ya prestaban el servicio de taxi de manera informal y constantemente eran intervenidas durante los operativos municipales”.

En las últimas semanas la Municipalidad Provincial ha intensificado las acciones de fiscalización contra el transporte informal.

Los operativos concluyen con multas que pueden alcanzar los 2.500 soles, situación que ha llevado a numerosos conductores a buscar mecanismos para regularizar su actividad.

Cornejo considera que la aprobación de la ordenanza puede convertirse en una oportunidad para enfrentar el verdadero problema del sector.

“Es cierto que el problema de fondo es la informalidad, pero ahora que se abrirá nuevamente la entrega de Setares creemos que es una buena oportunidad para que el municipio realice una mayor fiscalización a los informales”, afirmó.

Aunque los gremios reconocen la necesidad de sancionar a quienes operan fuera de la ley, también cuestionan que muchas intervenciones municipales terminan siendo percibidas únicamente como mecanismos recaudatorios.

A su juicio, combatir la informalidad exige algo más que imponer multas. También requiere facilitar los procesos de formalización, ampliar el acceso a las autorizaciones y mantener una fiscalización permanente que permita reducir la competencia desleal.

Las cifras muestran la magnitud del desafío. Actualmente Arequipa cuenta con alrededor de 8.000 taxis formales, mientras que más de 15.000 unidades operan de manera informal. Es decir, la mayoría del servicio de transporte individual continúa desarrollándose fuera del sistema regulado.

La informalidad no solo afecta a quienes cumplen las reglas. También representa un problema de seguridad ciudadana. Entre los vehículos que trabajan sin autorización suelen infiltrarse falsos taxistas que utilizan el servicio como fachada para cometer robos y asaltos contra pasajeros.

Pese al avance que representa esta ordenanza, aún queda un tema pendiente. La municipalidad todavía no define un marco regulatorio para los taxis que operan mediante aplicaciones móviles, un segmento que ha crecido de manera acelerada y que hoy moviliza a miles de usuarios todos los días sin una normativa específica.

La discusión cobra mayor relevancia porque Arequipa ha confirmado hasta el momento 39 casos de sarampión. Ya no se trata únicamente de personas que contrajeron el virus fuera de la región. Hoy el contagio ocurre entre los propios arequipeños, un escenario epidemiológico que modifica las estrategias para contener el brote y obliga a evaluar cualquier actividad que genere grandes concentraciones de personas.

Para el médico pediatra del Hospital Honorio Delgado, Johnny Paz Valderrama, la respuesta debería ser clara.

“Lo correcto sería suspender los desfiles porque la prioridad es la salud, pero lamentablemente vemos que no se está apuntando en esa dirección. Ya hemos tenido una experiencia con la influenza, donde sí se suspendieron esas actividades, pero ahora no se está actuando de la misma manera”, sostuvo.

El especialista recuerda que miles de niños aún no han recibido la vacuna contra el sarampión, lo que incrementa el riesgo de transmisión durante eventos masivos. La preocupación no se limita a los escolares que desfilarán. También involucra a padres, hermanos, abuelos y espectadores que suelen asistir a estas actividades patrióticas.

Desde la Gerencia Regional de Educación, el gerente Marco Choque anunció que las actividades programadas por Fiestas Patrias continuarán con normalidad. Los desfiles distritales y el tradicional desfile en la avenida Independencia siguen en agenda.

También se evaluó exigir el carné de vacunación a los estudiantes participantes, aunque la propuesta fue descartada por considerar que generaría demasiadas dificultades para su aplicación.

Para Paz Valderrama, el problema supera el control de los estudiantes. “El riesgo no solo está en los escolares que participan, sino en todo el público que asistirá. Sabemos que la mayor cantidad de casos en Arequipa se ha presentado en personas de hasta 29 años y entendemos que a los desfiles acuden familias completas. Allí la transmisión puede complicarse mucho más”, advirtió.

La preocupación médica tiene sustento. El sarampión es una de las enfermedades más contagiosas que existen. Una sola persona infectada puede transmitir el virus a la gran mayoría de quienes no están vacunados y comparten el mismo ambiente.

En espacios abiertos con alta concentración de público, el contacto permanente facilita la propagación del virus.

Aunque muchas personas aún consideran que el sarampión es una enfermedad infantil



¿Se deben realizar desfiles con la amenaza del sarampión?

sin mayores consecuencias, la realidad es muy distinta.

Puede provocar neumonía, encefalitis, convulsiones, ceguera e incluso la muerte en los casos más graves. En los niños pequeños, especialmente aquellos con desnutrición o con sistemas inmunológicos debilitados, el riesgo de complicaciones aumenta considerablemente.

Los adultos tampoco están libres de peligro. En ellos las complicaciones suelen ser más severas y con mayor frecuencia requieren hospitalización por problemas respiratorios o neurológicos.

Además, el virus produce una disminución temporal de las defensas del organismo, lo que deja a la persona expuesta a otras infecciones durante varios meses después de haber superado la enfermedad. Algunas secuelas pueden ser permanentes.

El sarampión se contagia por el aire, a través de las gotas respiratorias que expulsa una persona infectada al toser,

→ La historia demuestra que las epidemias no distinguen ceremonias, fechas patrias ni celebraciones. El virus solo encuentra oportunidades para propagarse cuando existen personas susceptibles. La decisión que adopten las autoridades no debería medirse únicamente por el éxito de un desfile, sino por la capacidad de evitar que esa jornada termine convirtiéndose, días después, en una nueva cadena de contagios.

estornudar o incluso al hablar.

Frente a este escenario, la vacunación aparece como la principal barrera para contener el brote.

La jefa de Inmunizaciones de la Gerencia Regional de Salud, Giovanna Valdivia, explicó que el nuevo contexto epidemiológico obliga a acelerar las campañas.

El proceso avanza con rapidez en universidades e institutos superiores, donde los jóvenes mayores de edad pueden decidir directamente recibir la dosis.

La realidad es distinta en los colegios. Allí las brigadas dependen de la autorización escrita de los padres de familia y menos de la mitad de los documentos enviados regresan firmados, una situación que dificulta alcanzar la cobertura necesaria para cortar la cadena de contagios.

Durante décadas, el Perú ha sido reconocido internacionalmente por mantener una de las economías más estables de América Latina. Inflación controlada, una política monetaria responsable y un sistema financiero sólido le han permitido enfrentar crisis internacionales con relativa fortaleza. Sin embargo, esa estabilidad no ha sido suficiente para convertir al país en una economía realmente competitiva.

Esa es la principal conclusión del Ranking Mundial de Competitividad 2026, elaborado por Centrum PUCP en alianza con el Institute for Management Development (IMD) de Suiza. El estudio ubica nuevamente al Perú en el puesto 60 entre las 70 economías evaluadas, exactamente la misma posición alcanzada en 2025. Pero detrás de esa aparente estabilidad existe un dato preocupante: el puntaje nacional cayó de 45.89 a 43.33, lo que significa que otros países avanzan con mayor rapidez mientras el Perú permanece prácticamente estancado.

El resultado evidencia que la recuperación económica registrada durante el último año aún no logra traducirse en mejoras estructurales que permitan elevar la productividad, atraer inversiones de mayor calidad o fortalecer la capacidad del Estado para ofrecer mejores servicios públicos.

UN PAÍS QUE CRECE, PERO NO AVANZA

La competitividad de un país va mucho más allá del crecimiento económico. Implica la capacidad de generar condiciones favorables para que las empresas inviertan, las personas encuentren empleo de calidad, se fomente la innovación y aumente el bienestar de la población.

Precisamente esos factores son los que analiza el Ranking Mundial de Competitividad mediante cuatro grandes pilares: desempeño económico, eficiencia del gobierno, eficiencia empresarial e infraestructura.

En el caso peruano, el panorama muestra importantes contrastes.

El mejor resultado se encuentra en el desempeño económico, donde el país escaló hasta la posición 44 con 51.72 puntos. La recuperación de la actividad económica, el incremento del empleo y el control de la inflación permitieron mejorar este indicador.

Uno de los aspectos más destacados es el comportamiento de los precios. Gracias al manejo



de la política monetaria del Banco Central de Reserva, el Perú ocupa el puesto 11 del mundo en estabilidad de precios, un reconocimiento que confirma la fortaleza técnica de una de las instituciones más respetadas del país.

Sin embargo, ese buen desempeño macroeconómico pierde fuerza cuando se analizan otros componentes esenciales para el desarrollo.

EL GRAN PROBLEMA SIGUE SIENDO EL ESTADO

Uno de los mayores obstáculos para mejorar la competitividad continúa siendo la limitada capacidad del aparato público.

En el pilar de eficiencia del gobierno, el Perú descendió hasta el puesto 60. Aunque el puntaje mejoró ligeramente respecto al año anterior, los indicadores muestran profundas debilidades institucionales.

Entre los aspectos mejor evaluados figura nuevamente la política monetaria del Banco Central, considerada la mejor del mundo por el estudio. Pero esa fortaleza contrasta con indicadores extremadamente bajos relacionados con la estabilidad política, la cohesión social y la percepción de corrupción, donde el país ocupa las últimas posiciones del ranking internacional.

La permanente confrontación entre poderes

del Estado, la alta rotación de autoridades, la incertidumbre política y los constantes cambios en las reglas de juego generan un ambiente poco favorable para la inversión privada y dificultan la planificación de políticas públicas de largo plazo.

Los especialistas coinciden en que ninguna economía puede aspirar a ser altamente competitiva si las instituciones encargadas de ejecutar proyectos, administrar recursos públicos y garantizar seguridad jurídica presentan serias deficiencias.

EMPRESAS MÁS DINÁMICAS, PERO CON BAJA PRODUCTIVIDAD

Otro de los pilares evaluados corresponde a la eficiencia de los negocios.

En este aspecto, el Perú logró ascender al puesto 59 gracias a una mejor recuperación del mercado laboral y a una percepción más favorable del entorno empresarial.

No obstante, las cifras revelan que la productividad continúa siendo uno de los principales desafíos nacionales.

La productividad por trabajador apenas alcanza los 31 039 dólares en términos de paridad de poder adquisitivo, ubicando al país en el puesto 62 del ranking mundial.

Esto significa que cada trabajador peruano

produce significativamente menos riqueza que sus pares en economías más desarrolladas o incluso en varios países emergentes.

Las causas son múltiples: elevada informalidad laboral, limitada incorporación de tecnología, escasa innovación, dificultades para acceder al financiamiento y baja capacitación del capital humano.

A ello se suma que miles de pequeñas empresas continúan operando fuera del sistema formal, lo que limita su crecimiento, reduce su acceso al crédito y disminuye la recaudación tributaria necesaria para financiar mejores servicios públicos.

INFRAESTRUCTURA: EL TALÓN DE AQUILES

Si existe un aspecto donde el Perú evidencia su mayor rezago es la infraestructura.

El país cayó hasta el puesto 65, convirtiéndose en uno de los peores desempeños del ranking.

Las deficiencias abarcan prácticamente todos los ámbitos.

Persisten enormes brechas en acceso al agua potable y saneamiento, infraestructura hospitalaria, conectividad vial, puertos, aeropuertos, infraestructura tecnológica, investigación científica y calidad educativa.

A ello se suma la insuficiente planificación urbana que afecta a numerosas ciudades, donde el crecimiento desordenado incrementa los costos del transporte, reduce la productividad y deteriora la calidad de vida de millones de ciudadanos.

Especialistas coinciden en que la infraestructura constituye uno de los principales motores de la competitividad. Carreteras eficientes reducen costos logísticos; puertos modernos facilitan el comercio exterior; una adecuada conectividad digital impulsa la innovación y mejores sistemas educativos fortalecen el capital humano.

Sin estas condiciones resulta difícil que el país pueda competir en igualdad de condiciones con economías más desarrolladas.

AMÉRICA LATINA TAMBIÉN ENFRENTA DESAFÍOS

El estudio también evidencia que los problemas de competitividad no son exclusivos del Perú.

En América Latina, Chile continúa liderando la clasificación regional al ocupar el puesto 43 del mundo.

Le siguen Argentina (58), Colombia (59) y Perú (60), mientras que México, Brasil y Venezuela aparecen aún más rezagados.

En términos generales, la región permanece concentrada en la mitad inferior del ranking mundial debido a problemas comunes: baja productividad, infraestructura insuficiente,

Competitividad: la tarea pendiente del Perú para empezar a crecer

indispensable, ya no garantiza el desarrollo.

Durante años, el Perú construyó una sólida reputación internacional gracias a la prudencia fiscal y monetaria. Sin embargo, mantener inflación baja o crecimiento económico resulta insuficiente cuando persisten grandes brechas en educación, infraestructura, innovación y capacidad institucional.

Los especialistas sostienen que el país necesita pasar de administrar la estabilidad a construir competitividad.

Eso implica ejecutar obras públicas con mayor eficiencia, acelerar proyectos de infraestructura, fortalecer la educación técnica y universitaria, promover la investigación científica, reducir la informalidad laboral y modernizar la gestión pública.

También requiere recuperar la confianza ciudadana en las instituciones y garantizar reglas estables para la inversión privada.

LA AGENDA DEL PRÓXIMO GOBIERNO

El informe de Centrum PUCP adquiere especial relevancia porque coincide con el inicio de un nuevo periodo gubernamental.

Para los investigadores, el próximo gobierno tendrá la responsabilidad de impulsar una agenda orientada a elevar la productividad nacional.

Entre las prioridades destacan fortalecer las instituciones públicas, mejorar la calidad del gasto

estatal, acelerar el desarrollo de infraestructura logística y digital, reducir las brechas de talento humano, facilitar la formalización empresarial, promover la innovación y establecer mecanismos eficaces de seguimiento para garantizar que las políticas públicas realmente se ejecuten.

No se trata únicamente de formular planes o aprobar presupuestos, sino de convertir los proyectos en resultados concretos para la ciudadanía.

EL DESAFÍO DE LOS PRÓXIMOS AÑOS

El director general de Centrum PUCP, Rubén Guevara, resume el principal desafío que enfrenta el país: la estabilidad económica permitió preservar fundamentos sólidos, pero ya no basta para mejorar la competitividad.

El verdadero reto consiste en transformar esa estabilidad en mayor productividad, mejor infraestructura, instituciones más fuertes y una administración pública capaz de ejecutar políticas de manera eficiente.

En otras palabras, el Perú necesita dar el salto desde una economía que resiste las crisis hacia una que genera oportunidades sostenibles para todos.

Mantener el puesto 60 puede interpretarse como una señal de estabilidad. Sin embargo, la caída en el puntaje revela que el resto del mundo continúa avanzando mientras el país permanece prácticamente inmóvil.

Hoy, la evidencia muestra que hombres y mujeres comparten prácticamente los mismos principios biológicos cuando se trata de desarrollar fuerza y masa muscular. Si bien existen diferencias fisiológicas que influyen en aspectos específicos del rendimiento y la recuperación, estas no justifican programas de entrenamiento completamente diferentes para la mayoría de las personas.

La conclusión representa un cambio importante en la manera de entender el ejercicio físico femenino y, al mismo tiempo, pone en evidencia cómo algunos mitos han sobrevivido durante décadas más por costumbre que por evidencia científica.

MÁS SIMILITUDES QUE DIFERENCIAS

Es cierto que los hombres producen mayores cantidades de testosterona, hormona estrechamente relacionada con el crecimiento muscular. Debido a ello, generalmente poseen mayor masa muscular y fuerza al iniciar un programa de entrenamiento.

No obstante, diversos estudios internacionales, incluido un metaanálisis publicado en 2025, concluyen que las mujeres desarrollan músculo y aumentan su fuerza en proporciones muy similares cuando realizan entrenamiento de resistencia de manera constante.

En otras palabras, aunque el punto de partida sea diferente, la capacidad de adaptación del organismo femenino es prácticamente equivalente a la masculina. La clave continúa siendo la misma para ambos sexos: sobrecarga progresiva, buena alimentación, descanso suficiente y constancia.

Esta conclusión desmonta una de las creencias más extendidas en el mundo del acondicionamiento físico y plantea que muchas recomendaciones diferenciadas carecen de un respaldo científico sólido.

EL PAPEL DE LAS HORMONAS

El origen de muchas dudas se encuentra en el ciclo menstrual. A diferencia de los hombres, las mujeres experimentan variaciones importantes en los niveles de estrógeno y progesterona a lo largo del mes, cambios que pueden influir en la



¿Las mujeres deben entrenar distinto que los hombres?

percepción del esfuerzo, el estado de ánimo, la calidad del sueño y la recuperación.

Muchas deportistas afirman sentirse con mayor energía en determinadas etapas del ciclo y más fatigadas en otras. Esa experiencia es completamente real y ha sido documentada por especialistas.

Sin embargo, los investigadores advierten que percibir un entrenamiento como más difícil no significa necesariamente que sea menos efectivo. Una mujer puede desarrollar fuerza, mejorar su resistencia cardiovascular o incrementar su masa muscular durante cualquiera de las fases de su ciclo menstrual.

Lo importante es aprender a escuchar las señales del cuerpo para ajustar la

intensidad cuando sea necesario, pero sin asumir que todo el programa de entrenamiento debe cambiar cada pocas semanas.

EL NEGOCIO DETRÁS DE LA “SINCRONIZACIÓN DEL CICLO”

En los últimos años, las redes sociales se llenaron de entrenadores, influencers y empresas que promueven la llamada “sincronización del ciclo”, una metodología que propone modificar completamente el entrenamiento según la etapa hormonal de cada mujer.

Algunos programas recomiendan levantar cargas pesadas durante determinados días y sustituir posteriormente el entrenamiento de fuerza por yoga, caminatas o ejercicios suaves.

Aunque estas propuestas resultan atractivas y prometen mejores resultados, la evidencia científica todavía no respalda su eficacia.

Los especialistas sostienen que muchas de estas recomendaciones simplifican en exceso el funcionamiento del cuerpo femenino. Además, parten de un supuesto equivocado: que todas las mujeres tienen ciclos de exactamente 28 días y experimentan síntomas similares.

La realidad es muy distinta. Solo una pequeña proporción presenta ciclos perfectamente regulares y las respuestas hormonales pueden variar considerablemente entre una mujer y otra, e incluso entre diferentes meses en una misma persona.

Por ello, varios investigadores advierten que algunos programas comerciales aprovechan la desinformación existente para vender soluciones que carecen de fundamento científico.

LO QUE SÍ DICE LA EVIDENCIA

Esto no significa que no existan diferencias entre hombres y mujeres al momento de entrenar.

Algunas investigaciones muestran que las mujeres suelen ser más resistentes a la fatiga durante determinados ejercicios de fuerza. En la práctica, pueden realizar un mayor número de repeticiones utilizando un porcentaje similar de su carga máxima.

Este aspecto explica por qué algunas rutinas diseñadas originalmente para hombres no siempre resultan igual de precisas para las mujeres.

También existen estudios que sugieren un posible incremento del riesgo de lesiones de ligamentos, especialmente del ligamento cruzado anterior de la rodilla, durante determinadas fases del ciclo menstrual. No obstante, los propios investigadores aclaran que las evidencias todavía son limitadas y requieren mayor confirmación científica.

En deportistas de alto rendimiento estas observaciones pueden servir para planificar mejor los periodos de recuperación, pero para la mayoría de personas que acuden al gimnasio no representan un motivo para modificar completamente sus rutinas.

CURIOSIDADES

-Los koalas duermen entre 18 y 22 horas al día para conservar energía, ya que su dieta está compuesta por hojas de bajo valor nutritivo.

-El cuerpo humano produce suficiente saliva a lo largo de la vida como para llenar dos piscinas pequeñas.

-Las jirafas solo necesitan dormir entre 30 minutos y dos horas al día, uno de los periodos de descanso más cortos entre los mamíferos.

-El chocolate negro contiene antioxidantes naturales que, consumidos con moderación, pueden beneficiar la salud cardiovascular.

-La Torre Eiffel puede crecer hasta 15 centímetros durante el verano debido a la expansión del metal por el calor.

-Los delfines duermen con un solo hemisferio del cerebro a la vez para poder seguir respirando y mantenerse alerta.

-El olor a césped recién cortado es una señal de defensa de las plantas, que liberan compuestos químicos cuando son dañadas.

-Las huellas de la lengua son tan únicas como las de los dedos, por lo que podrían utilizarse como método de identificación.

El extraño fenómeno de las “ciudades silenciosas”

En los que el bullicio cotidiano parece desaparecer de forma inesperada. Durante algunos minutos, las calles reducen notablemente su nivel de ruido, generando una sensación de calma que muchos describen como desconcertante.

Especialistas en acústica urbana explican que este

fenómeno puede producirse por la coincidencia de varios factores: cambios sincronizados en los semáforos, disminución temporal del flujo vehicular, pausas en la actividad comercial e incluso variaciones en la dirección del viento, que modifica la propagación del sonido.

El cerebro humano está tan acostumbrado al ruido constante que percibe esos breves instantes de silencio como algo extraordinario. Algunas investigaciones sostienen que esos pequeños intervalos favorecen la concentración y reducen los niveles de estrés, aunque pasen casi inadvertidos. Arquitectos y urbanistas estudian actualmente cómo incorporar espacios con menor contaminación sonora dentro de las ciudades modernas. La meta no es eliminar el movimiento urbano, sino crear entornos donde las personas puedan disfrutar, aunque sea por unos minutos, del valor de un silencio cada vez más escaso.

¿Por qué el cerebro se siente mejor antes del fin de semana?

Para muchas personas, el viernes por la tarde parece tener un efecto casi mágico. El cansancio disminuye, el ánimo mejora y hasta los problemas parecen menos pesados. Aunque parezca una simple sensación, la ciencia ha encontrado una explicación a este curioso fenómeno psicológico.

Diversos estudios sobre comportamiento humano indican que el cerebro libera mayores niveles de dopamina cuando anticipa una experiencia placentera. Es decir, muchas veces la expectativa del descanso produce más satisfacción que el descanso mismo.

Los investigadores sostienen que este mecanismo de

recompensa ayuda a mantener la motivación durante la semana laboral. Sin embargo, también advierten que vivir esperando únicamente el fin de semana puede generar frustración y disminuir el bienestar cotidiano.

Los especialistas recomiendan incorporar pequeñas actividades agradables entre lunes y jueves, como salir a caminar, practicar un pasatiempo o compartir una comida con amigos. De esa manera, el cerebro recibe estímulos positivos de forma constante y no concentra toda la sensación de bienestar en apenas dos días. La felicidad, concluyen, también puede entrenarse durante la rutina diaria.

Leer unos minutos al día también ejercita el cerebro

En tiempos dominados por las pantallas y la información instantánea, la lectura continúa siendo una de las actividades más beneficiosas para mantener activo el cerebro. Bastan entre 20 y 30 minutos diarios para estimular la memoria, ampliar el vocabulario y fortalecer la capacidad de análisis.

La lectura favorece la concentración porque obliga al cerebro a mantener la atención durante un periodo prolongado, una habilidad cada vez más difícil debido al consumo constante de contenidos breves en redes sociales. Además, mejora la comprensión, desarrolla el pensamiento crítico y estimula la imaginación.



Los beneficios no se limitan al ámbito intelectual. Leer también contribuye a reducir el estrés al permitir que la mente se desconecte de las preocupaciones cotidianas. Muchas personas encuentran en los libros una forma de relajación similar a la meditación.

Los especialistas recomiendan escoger

temas que realmente despierten interés, ya sean novelas, historia, ciencia o actualidad. Lo importante es convertir la lectura en un hábito permanente. Un libro abierto cada día puede convertirse en uno de los mejores ejercicios para mantener la mente sana a cualquier edad.



Sociales

PRINCIPALES EVENTOS
QUE ENGALANAN LA
BLANCA CIUDAD



DR. ALONSO QUINTANILLA PÉREZ WICHT RECTOR DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN PABLO JUNTO A PATRICIA Y MARÍA INÉS QUINTANILLA, PARTICIPANDO DEL XXIX ANIVERSARIO INSTITUCIONAL.



JOSÉ ANTONIO CHÁVEZ ZEVALLOS, CON HERNÁN CHANOVE, ARMANDO PÉREZ, MOISÉS VILLAGRA, ALEJANDRO LIENDO Y OSCAR BERNAL, EN HOMENAJE A SU TRAYECTORIA ACADÉMICA E INTELLECTUAL.



LUIS ALFARO CASAS, JORGE PAREDES RONDÓN Y ENRIQUE JARAMILLO SAAVEDRA EN CEREMONIA INSTITUCIONAL.



DANIEL LOZADA, JUAN CARLOS ALEGRÍA, PATRICIO QUINTANILLA Y REYNALDO ROBERTS EN CEREMONIA DE JURAMENTACIÓN DE MOINCA - MOVIMIENTO INDEPENDIENTE CÍVICO AREQUIPA.



ERNESTO CARRASCO, ALEX PAZ Y FREDY CASTILLO EN SALONES DEL JOCKEY CLUB DE AREQUIPA.



CECILIA BENAVIDES, ANUNCIATA GABALDONI, PATRICIA GIBSON Y MÓNICA ROMAÑA EN PRESENTACIÓN CULTURAL.



MONSEÑOR JAVIER DEL RÍO ALVA ACOMPAÑADO DE FIELES EN LA CEREMONIA POR EL DÍA DE SAN PEDRO Y SAN PABLO,



JAVIER TAPIA COMPARTIENDO FELIZ CON SU FAMILIA.