

Crónica

Política, sociedad y cultura

EDICIÓN
SEMANAL
Nº 079

Arequipa,
04 de octubre de 2026

Radiografía de los planes de gobierno

(Pág. 02)

**¿Cómo
detener la
violencia
escolar?**

(Págs. 04 y 05)

**Cada vez
tenemos
en casa más
mascotas**

(Pág. 06)



El abogado arequipeño William R. Lizárraga Ugarte publicó “Crítica de la Razón Estatal”, una obra de 544 páginas que propone una mirada distinta a los documentos electorales: no solo por lo que prometen, sino por lo que revelan acerca de la manera en que el Estado peruano se piensa, se organiza y proyecta su futuro.

La primera edición, de mil ejemplares, fue publicada bajo el sello del Fondo Editorial Lizárraga Law Firm, PLLC. El libro examina los planes presentados durante el proceso electoral de 2026 mediante tres niveles de análisis: formal, técnico y estructural.

El propósito, explica el autor, no es ordenar a los partidos según sus ideologías ni declarar ganadores programáticos, sino estudiar los planes como evidencias de la capacidad —o incapacidad— institucional para definir problemas, sustentar diagnósticos, medir resultados, coordinar entidades y aprender de la experiencia.

TREINTA Y CINCO PLANES Y MEDIO

El título responde a una precisión metodológica. De las 38 agrupaciones que participaron inicialmente, dos no presentaron fórmula presidencial y otra fórmula no contó con un plan descargable que pudiera ser analizado. El corpus quedó así compuesto por 35 planes.

A ellos se añadió el nuevo documento presentado por Juntos por el Perú cinco días antes de la segunda vuelta, al que el autor denomina «medio plan» por su carácter extemporáneo y complementario.

Lizárraga aplica diez criterios técnicos vinculados con las recomendaciones de la OCDE, el Banco Mundial y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Entre ellos se encuentran la definición verificable del problema, las líneas de base, los indicadores, las metas cuantificadas, los plazos, los costos, las alternativas de política y los mecanismos de seguimiento y evaluación.

El estudio incorpora también siete ejes estructurales: capacidad fiscal, control territorial, justicia, burocracia, seguridad pública, responsabilidad política y cultura institucional.

EL ESTADO DÉBIL ADAPTATIVO

A partir de las coincidencias encontradas, el autor formula su principal aporte conceptual: el Estado Débil Adaptativo (EDA).

Con esta expresión describe a un Estado que no ha colapsado y, por ello, no puede ser calificado como fallido, pero que tampoco ha logrado consolidar una institucionalidad eficaz, homogénea y acumulativa. Existen leyes, ministerios, gobiernos regionales, municipios, fiscalías y procedimientos; sin embargo, la



Una mirada arequipeña a los planes de gobierno de 2026

capacidad para ejecutar decisiones, coordinar instituciones y mantener continuidad varía según el territorio, el sector y la coyuntura.

El EDA, sostiene la obra, no se caracteriza por una ausencia absoluta del Estado, sino por su adaptación prolongada a la precariedad. Allí donde las instituciones llegan tarde, de

manera incompleta o con costos excesivos, la sociedad desarrolla mecanismos paralelos de supervivencia.

La informalidad, en esta lectura, no aparece únicamente como incumplimiento, sino también como respuesta a una estatalidad insuficiente. El resultado es paradójico: el Estado condena

esas prácticas, pero al mismo tiempo convive con ellas y llega a depender de los arreglos que su propia debilidad genera, agregó Lizárraga Ugarte.

PLANES SIN CAPACIDAD ESTATAL

Otra característica identificada es la gobernabilidad reactiva. Cada crisis produce leyes, planes, reorganizaciones y promesas de reforma, pero no necesariamente memoria administrativa ni aprendizaje institucional.

De allí una de las ideas centrales del libro: el Perú acumula planes sin una capacidad estatal equivalente. La promesa reformista reaparece en cada ciclo electoral, mientras problemas como la corrupción, la inseguridad, la informalidad y la fragmentación territorial vuelven a ser diagnosticados como si se descubrieran por primera vez.

Esa reactividad tiene un límite que el propio estudio se encarga de señalar. Corregir después del daño resulta suficiente mientras las crisis sean recurrentes y sobrevivibles: de ahí que el patrón se reproduzca durante décadas sin que el Estado se derrumbe.

La cuestión es qué sucede cuando la amenaza no es rutinaria y exige lo contrario, es decir, prever y prepararse antes de que ocurra. Un Estado que solo sabe reaccionar carece justamente de esa operación, y el libro deja planteada la pregunta como línea de trabajo.

UNA MIRADA CON SELLO AREQUIPEÑO

La publicación tiene además un marcado acento arequipeño. Lizárraga inició su formación jurídica en la Universidad Nacional de San Agustín, donde ingresó en primer lugar a la Facultad de Derecho, encabezó el orden de mérito de su promoción y recibió el Premio Excelencia.

Su tesis para obtener el título profesional fue publicada por el Colegio de Abogados de Arequipa. Posteriormente realizó estudios de posgrado en Estados Unidos y España y desarrolló su carrera profesional en Nueva York.

Crítica de la Razón Estatal no presenta el Estado Débil Adaptativo como un destino inevitable. La obra plantea la posibilidad de superar esa debilidad mediante aprendizaje sostenido, evaluación, memoria institucional y continuidad, una línea que será desarrollada en los siguientes volúmenes.

El libro es también el primero de una serie. El segundo tomo, proyectado para diciembre de 2026, desarrollará la arquitectura teórica del Estado Débil Adaptativo: sus fundamentos epistemológicos, genealogía, indicadores y tipología, junto con una primera aplicación histórico-documental al caso peruano. El tercer tomo, previsto para abril de 2027.

La cifra actualizada considera 1 gobernador regional, 1 vicegobernador, 16 consejeros regionales, 8 alcaldes provinciales, 68 regidores provinciales, 101 alcaldes distritales y 559 regidores distritales. La distribución de regidurías fue establecida por el Jurado Nacional de Elecciones mediante la Resolución N.º 0847-2025-JNE.

En total, serán 18 autoridades regionales, 76 provinciales y 660 distritales las que deberán ser elegidas por los ciudadanos de las ocho provincias de Arequipa.

AREQUIPA

La provincia de Arequipa concentra la mayor cantidad de autoridades municipales de la región. Se elegirá 1 alcalde provincial y 15 regidores provinciales. A ello se suman 28 alcaldes distritales y 190 regidores distritales.

La elección distrital comprende jurisdicciones como Cerro Colorado, Cayma, Paucarpata, Mariano Melgar, Miraflores, Alto Selva Alegre, Sachaca, Socabaya, Yanahuara, Yura, José Luis Bustamante y Rivero, entre otras.

El número de regidores no es igual en todos los municipios. El JNE estableció que la cantidad depende de la población de cada jurisdicción, con concejos que pueden tener cinco, siete, nueve, once, trece o quince regidores. Para la provincia de Arequipa corresponden 15 regidores provinciales.

CAMANÁ

En Camaná se elegirá 1 alcalde provincial y 9 regidores provinciales. Además, la provincia cuenta con siete municipalidades distritales que elegirán sus respectivos alcaldes y 35 regidores



distritales.

Según Infogob, Camaná tiene ocho distritos en total, pero el distrito capital corresponde a la Municipalidad Provincial; por ello, son siete los alcaldes distritales que serán elegidos.

CARAVELÍ

En Caravelí estarán en juego 1 alcaldía provincial y 7 regidurías provinciales. En el ámbito distrital se elegirán 12 alcaldes y 60 regidores.

La provincia tiene 13 distritos, pero Caravelí, como distrito capital, forma parte de la elección

provincial. Por ello, son 12 las alcaldías distritales que se disputarán en esta jornada.

Entre los distritos se encuentran Acarí, Atico, Atiquipa, Bella Unión, Cahuacho, Chala, Chaparra, Huanuhuanu, Jaquí, Lomas, Quicacha y Yauca.

CASTILLA

En Castilla se elegirá 1 alcalde provincial y 7 regidores provinciales. En los municipios distritales se escogerán 13 alcaldes y 65 regidores.

La provincia tiene 14 distritos, pero el distrito de Aplao, capital provincial, corresponde a la elección provincial. Infogob registra 13 alcaldes distritales y 65 regidores distritales para el proceso.

CAYLLOMA

Caylloma tendrá 1 alcalde provincial y 11 regidores provinciales, además de 19 alcaldes distritales y 99 regidores distritales.

La provincia cuenta con 20 distritos, entre ellos Chivay, Cabanaconde, Callalli, Caylloma, Tisco, Yanque, Tuti y Majes. Este último distrito tendrá un concejo con 9 regidores, de acuerdo con la resolución del JNE.

El incremento de regidores en el Concejo Provincial de Caylloma responde al rango poblacional establecido por el organismo electoral.

CONDESUYOS

En Condesuyos se elegirá 1 alcalde provincial y 5 regidores provinciales. En sus siete municipalidades distritales se escogerán 7 alcaldes y 35 regidores.

La provincia tiene ocho distritos, pero Chuquibamba, su capital, corresponde a la elección provincial. Infogob registra 14 665 electores y siete alcaldes distritales para el

proceso.

ISLAY

En Islay se elegirá 1 alcalde provincial y 9 regidores provinciales. En el ámbito distrital serán elegidos 5 alcaldes y 25 regidores.

La provincia está conformada por seis distritos: Mollendo, Cocachacra, Deán Valdivia, Islay, Mejía y Punta de Bombón. Al ser Mollendo la capital provincial, son cinco las alcaldías distritales que estarán en disputa.

LA UNIÓN

Finalmente, en La Unión se elegirá 1 alcalde provincial y 5 regidores provinciales. La provincia tendrá además 10 alcaldes distritales y 50 regidores distritales.

La Unión cuenta con 11 distritos, por lo que el distrito capital corresponde a la elección provincial y los otros diez elegirán sus respectivas autoridades distritales.

16 CONSEJEROS PARA TODA LA REGIÓN

A esta extensa elección municipal se suma la conformación del Consejo Regional de Arequipa, integrado por 16 consejeros. La distribución de representantes se realiza por circunscripción provincial y considerando la población electoral, de acuerdo con las reglas establecidas por el JNE.

La provincia de Arequipa concentra seis consejeros regionales, mientras las demás provincias cuentan con representación según la distribución electoral establecida.

De esta manera, la papeleta electoral representa una decisión mucho más amplia de lo que puede parecer a primera vista. Los ciudadanos elegirán autoridades para tres niveles de gobierno: regional, provincial y distrital.

UNA ELECCIÓN QUE DEFINE CUATRO AÑOS

La elección del domingo determinará quiénes conducirán el Gobierno Regional de Arequipa, las ocho municipalidades provinciales y las 101 municipalidades distritales durante el próximo periodo de gobierno.

En términos numéricos, el reparto final es el siguiente: 18 autoridades regionales, 76 autoridades provinciales y 660 autoridades distritales, lo que suma 754 cargos de elección popular.

La dimensión de la elección también explica por qué el elector encontrará varias opciones y deberá prestar atención a cada una de las cédulas y símbolos correspondientes.

No se trata solamente de elegir a quien ocupará el sillón regional o la alcaldía provincial. También se decidirá quiénes integrarán los concejos municipales y el Consejo Regional, órganos que tendrán funciones de fiscalización, legislación y aprobación de decisiones durante cuatro años.

¿Cuántas autoridades elegiremos y cómo se distribuyen por provincia?

Esta semana se reportó otro caso de agresión en un colegio particular de la ciudad. Un adolescente de 15 años terminó con un traumatismo por aplastamiento en el cuello y la rotura del labio luego de recibir un golpe. La Fiscalía de Familia de Hunter ya realiza las investigaciones para determinar qué ocurrió y establecer las responsabilidades que correspondan.

Dos casos diferentes, pero que vuelven a poner sobre la mesa una pregunta que no podemos seguir postergando: ¿qué estamos haciendo para detener la violencia dentro de las escuelas antes de que termine en una agresión grave?

LAS CIFRAS DEBEN ENCENDER LAS ALERTAS

Los registros del Sistema Especializado en Reporte de Casos sobre Violencia Escolar (SiseVe) del Ministerio de Educación muestran la dimensión del problema. En 2025 se reportaron en el país 19 750 casos de violencia escolar: 8 524 fueron de violencia física, 7 719 de violencia psicológica y 3 507 de violencia sexual, según cifras citadas por la Defensoría del Pueblo.

En Arequipa, la situación también es preocupante. Durante 2025 se registraron alrededor de 1 500 reportes de violencia escolar. El registro difundido a inicios de 2026 señala 1 508 reportes, frente a los 1 308 del año anterior. De ese total, 762 correspondieron a violencia psicológica, 501 a violencia física y 245 a violencia sexual.

Es importante precisar que SiseVe registra reportes de presuntos hechos de violencia, por lo que un mismo caso puede generar más de un reporte. El propio Ministerio de Educación advierte que la plataforma permite registrar y hacer seguimiento a las denuncias, pero que los datos no deben interpretarse automáticamente como casos confirmados.

Y las alertas no desaparecieron este año. Durante el primer semestre de 2026, Arequipa acumuló 485 reportes, de los cuales 319 correspondieron a estudiantes



de secundaria. La violencia psicológica concentró 235 reportes, seguida de la física con 171 y la sexual con 79.

Detrás de cada cifra existe un estudiante, una familia y una comunidad educativa que enfrenta consecuencias que muchas veces no terminan cuando se cierra una investigación.

LA VIOLENCIA NO COMIENZA CON UN GOLPE

La psicóloga Silvana Carrión sostiene que el problema no puede enfrentarse únicamente cuando la violencia ya ocurrió. Castigar al agresor después de una pelea, una golpiza o una situación de abuso es necesario cuando corresponde, pero no resuelve por sí solo el problema.

La prevención tiene que comenzar mucho antes, con reglas claras de convivencia, supervisión de los espacios donde suelen producirse las agresiones y adultos capaces de detectar los cambios de comportamiento de los estudiantes.

La violencia tampoco comienza necesariamente con un puñetazo. Muchas veces empieza con una burla, un apodo, el aislamiento de un compañero, amenazas en redes sociales o la intimidación constante.

Una broma repetida puede convertirse en hostigamiento. Un apodo puede transformarse en humillación. Una amenaza publicada en redes sociales puede generar miedo incluso fuera del colegio.

Por eso, explica Carrión, es necesario intervenir desde las primeras señales. Un estudiante que deja de querer ir al colegio, se aísla, baja repentinamente su rendimiento, pierde objetos con frecuencia o presenta lesiones que no puede explicar está dando señales que los adultos deben aprender a reconocer.

PROTOCOLOS QUE NO PUEDEN QUEDAR EN EL PAPEL

Carrión considera fundamental que los colegios tengan protocolos claros y conocidos por alumnos, profesores y padres de familia. No basta con que exista un documento guardado en una oficina.

Todos deben saber qué hacer frente a un insulto, una amenaza, un caso de hostigamiento, discriminación, bullying o una agresión física.

El Ministerio de Educación actualizó en 2025 sus protocolos de atención frente a situaciones de violencia en instituciones educativas públicas y privadas. Las nuevas disposiciones incluyen procedimientos para atender casos de acoso, bullying, ciberbullying y violencia con armas.

El desafío está en que esos protocolos funcionen realmente. La respuesta no puede depender de si un director conoce personalmente el procedimiento o de cuánto tiempo transcurra antes de que un padre presente una denuncia.

En Arequipa, durante 2026 se han realizado capacitaciones dirigidas a directivos. En abril, más de 100 directivos participaron en una jornada sobre



Las 19 750 denuncias reportadas en el país durante 2025 y los aproximadamente 1 500 reportes registrados en Arequipa durante ese mismo año no son solamente números. Son señales de alerta. etener la espiral de violencia exige dejar de actuar únicamente después del golpe. La verdadera prevención comienza mucho antes: cuando alguien escucha una amenaza, cuando un profesor observa un cambio de conducta, cuando un padre pregunta qué ocurre, cuando un compañero decide hablar y cuando una institución entiende que proteger a sus estudiantes no es reaccionar ante una crisis, sino impedir que la crisis ocurra.

convivencia escolar y atención de casos SiseVe, mientras que en junio el Gobierno Regional informó de la capacitación de 140 promotores y directores de colegios privados. Además, en febrero se desarrollaron talleres para más de 500 directores de instituciones educativas de Arequipa Sur.

Capacitar es importante. Pero el siguiente paso es verificar que lo aprendido se aplique cuando aparece una alerta.

EL SILENCIO TAMBIÉN PROTEGE AL AGRESOR

Aquí aparece otro problema: el silencio.

Muchas veces el estudiante agredido no habla por miedo a que las represalias sean mayores. Pero también callan quienes observan.

Los compañeros pueden convertirse en una barrera frente a la violencia si saben a quién recurrir y tienen la confianza para informar lo que están viendo. Por eso la responsabilidad no puede recaer únicamente en la víctima.

Un escolar que observa una agresión necesita saber que comunicarla no significa “acusarse” contra un compañero. Significa evitar que la violencia continúe.

El SiseVe permite reportar de manera confidencial hechos de violencia física, psicológica y sexual ocurridos en la escuela, sus inmediaciones o incluso en redes sociales. El sistema cuenta además con mecanismos de seguimiento para la atención de los casos.

Pero ningún sistema digital sustituye la presencia de adultos atentos dentro de la escuela.

LOS PADRES TAMBIÉN TIENEN RESPONSABILIDAD

No se puede responder ante una agresión diciendo que “son cosas de chicos” o que los escolares deben resolver sus problemas solos.

Cuando existe violencia física, amenazas o lesiones, el colegio debe activar sus protocolos y comunicar el hecho a las autoridades correspondientes. Pero, al mismo tiempo, también se debe trabajar con el agresor.

Una sanción puede ser necesaria, pero debe estar acompañada de una intervención que permita entender por qué está ejerciendo violencia y trabajar aspectos como el manejo de la ira, la empatía, la resolución de conflictos y el respeto de los límites.

La prevención tampoco puede limitarse al colegio. Los padres deben observar cambios de conducta, conversar con sus hijos y tomar en serio aquello que muchas veces comienza con una frase aparentemente inofensiva: “No quiero ir al colegio”.

SECUNDARIA, EL PUNTO DE MAYOR ALERTA

Los datos de Arequipa muestran además que la secundaria concentra buena parte de las alertas. De los 485 reportes registrados durante el primer semestre de 2026, 319 correspondieron a estudiantes de secundaria, es decir, aproximadamente dos de cada tres reportes.

Esto obliga a reforzar el trabajo preventivo precisamente en una etapa marcada por cambios emocionales, presión de grupo, búsqueda de identidad y una creciente interacción en redes sociales.

No se trata de criminalizar a los adolescentes ni de convertir cada conflicto en un expediente. Se trata de establecer límites claros y actuar antes de que una discusión, una amenaza o una práctica de hostigamiento termine en una lesión.

NO ESPERAR A QUE EL CASO LLEGUE A LA FISCALÍA

La escuela no puede convertirse en un lugar donde los estudiantes aprendan que el más fuerte impone sus condiciones. Tampoco puede reaccionar solamente cuando el problema ya llegó a la Fiscalía, cuando existe una lesión o cuando un caso se vuelve público.

La convivencia escolar se construye todos los días. Necesita profesores capacitados para detectar conflictos, tutores que conozcan a sus alumnos, padres atentos y canales seguros para denunciar.

También requiere evaluar qué ocurre después de una denuncia. Registrar un caso no basta. Hay que atender a la víctima, garantizar su protección, investigar lo ocurrido, aplicar las medidas que correspondan y realizar seguimiento para evitar nuevas agresiones.

Los casos del Liceo Naval y la reciente agresión en Arequipa deberían servir para mirar más allá del hecho puntual. La pregunta no es solamente qué pasó y quién será sancionado.

También debemos preguntarnos cuántas señales pudieron advertirse antes, cuántas personas pudieron intervenir y qué debemos cambiar para que una agresión que hoy parece aislada no termine convirtiéndose mañana en algo mucho más grave.

¿Cómo detener la espiral de violencia en los colegios?

Cada vez **tenemos** más mascotas

Paola del Carpio, economista de la Red de Estudios para el Desarrollo (REDES), explicó que este crecimiento también tiene un impacto económico en las familias.

En promedio, los hogares peruanos destinan 58 soles al mes a la alimentación de sus mascotas y otros 12 soles a servicios relacionados con su salud e higiene, como atención veterinaria.

Puede parecer poco cuando se mira de manera individual, pero el gasto adquiere otra dimensión cuando se multiplica por los millones de hogares que tienen animales en casa. El mercado de alimentos para mascotas en el Perú creció alrededor de 8% durante el último año, una muestra de que estos animales tienen cada vez mayor presencia en las decisiones de consumo de las familias.

Ya no se trata solamente de comprar una bolsa de alimento de vez en cuando. Alrededor de las mascotas se ha desarrollado una industria que incluye alimentos especializados, servicios veterinarios, medicamentos, productos de higiene, accesorios y servicios de cuidado.

Los perros siguen siendo los principales habitantes de las casas peruanas. Más del 50% de los hogares que tienen

mascotas cuenta con perros, mientras que alrededor de un tercio tiene gatos. El resto corresponde a hámsteres y otros animales que también han encontrado un lugar dentro de las familias.

Del Carpio señaló que una parte importante de los hogares llega a tener hasta tres mascotas. Esto significa que el gasto no necesariamente se limita a los 58 soles mensuales destinados a alimentación,

porque a mayor número de animales también aumentan los costos de vacunas, controles veterinarios, medicamentos, higiene y otros cuidados.

Pero no todas las mascotas llegan a los hogares por las mismas razones. El estudio de REDES identifica principalmente dos motivos. El primero es la compañía y el afecto. El segundo está relacionado con la protección, la seguridad y, en algunos casos, una función productiva.

El 63% de los hogares tiene una mascota por compañía y afecto, lo que refleja el cambio en la relación que existe entre las personas y los animales. Para muchas familias, el perro o el gato dejó de ser simplemente un animal que vive en la casa y pasó a formar parte de la dinámica familiar.

La realidad es diferente en las zonas rurales. Allí una parte importante de los animales cumple una función de protección de las viviendas y los espacios productivos. En estos casos, el perro no necesariamente es considerado una mascota en el mismo sentido que en las ciudades, sino un animal que cumple la función de cuidar la casa o el terreno.

Esta diferencia también explica por qué la tenencia de mascotas tiene características distintas entre las ciudades y el ámbito rural.

El crecimiento de este mercado no es exclusivo del Perú. A nivel mundial, la industria vinculada al cuidado de mascotas mueve alrededor de 273 mil millones de dólares, según los datos citados por Del Carpio.

El crecimiento de la industria también muestra cómo ha cambiado la relación entre las familias y sus animales. Hace algunos años, los principales gastos estaban concentrados en alimentación y cuidados básicos. Ahora existe una oferta mucho más amplia de productos y servicios para atender distintas necesidades.

En el Perú, ese cambio todavía tiene espacio para seguir creciendo. Más familias tienen mascotas, algunas tienen dos o tres y el gasto destinado a ellas comienza a ocupar un lugar más visible dentro del presupuesto familiar.

Los 58 soles mensuales para alimentación y los 12 soles para salud e higiene son un promedio. Para algunas familias el gasto es menor, mientras que para otras, especialmente aquellas que tienen varias mascotas o animales que requieren cuidados especiales, puede ser mucho mayor. Así, mientras los perros y gatos ganan espacio dentro de las casas, también lo hacen dentro de la economía familiar.



CURIOSIDADES

EL CORAZÓN DE LA BALLENA

El corazón de una ballena azul puede pesar más de 150 kilos y tener un tamaño comparable al de un automóvil pequeño.

UN DÍA MÁS LARGO

La rotación de la Tierra se está haciendo ligeramente más lenta. Hace millones de años, los días duraban menos de 24 horas.

LAS ABEJAS RECONOCEN ROSTROS

Las abejas pueden aprender a distinguir patrones que se parecen a rostros humanos, pese a tener un cerebro diminuto.

EL OLOR DE LA LLUVIA TIENE NOMBRE

Ese aroma característico que aparece cuando llueve después de un periodo seco se conoce como petricor.

LAS HUELLAS DE LOS KOALAS

Los koalas tienen huellas dactilares tan parecidas a las humanas que, en determinadas circunstancias, pueden resultar difíciles de distinguir.

VENUS TIENE UN DÍA EXTRAÑO

En Venus, una vuelta completa sobre su eje dura más que una vuelta alrededor del Sol: su día sideral dura unos 243 días terrestres.

LOS CUERVOS RECUERDAN ROSTROS

Estas aves pueden reconocer y recordar rostros humanos durante años, especialmente si los asociaron con experiencias positivas o negativas.

10. EL AGUA PUEDE HERVIR Y CONGELARSE A LA VEZ

En determinadas condiciones de presión y temperatura, el agua puede coexistir simultáneamente en estado sólido, líquido y gaseoso.

EL CEREBRO TAMBIÉN NECESITA DESCANSAR

Vivimos rodeados de notificaciones, mensajes, pendientes y pantallas. Sin darnos cuenta, el descanso dejó de ser un momento de pausa y se convirtió en otra actividad que hacemos con el teléfono en la mano. Sin embargo, desconectarse durante algunos minutos puede ayudar a recuperar la atención y reducir la sensación de agotamiento.

Los especialistas suelen recomendar establecer

EL PODER DE UNA CASA CON PLANTAS

No es necesario tener un gran jardín para disfrutar de los beneficios de las plantas. Una ventana, un pequeño balcón o incluso un rincón de la cocina pueden convertirse en espacios verdes capaces de cambiar la apariencia de una vivienda.

Además de aportar color y frescura visual, cuidar una planta puede convertirse en una pequeña rutina diaria. Regarla, retirar hojas secas, observar su crecimiento o cambiarla de lugar según la cantidad de luz son acciones sencillas que generan un vínculo con la naturaleza.

En ciudades donde predominan el cemento y el tráfico, incorporar elementos naturales dentro de la casa también puede ayudar a crear ambientes más agradables. Algunas personas comienzan con especies resistentes y de poco mantenimiento antes de ampliar su pequeño jardín doméstico. Pero existe otra ventaja: las plantas enseñan paciencia. No crecen de un día para otro y requieren atención constante. Su transformación es lenta, pero visible. Quizá por eso tener una planta en casa sea también una forma de recordarnos que no todo tiene que ocurrir inmediatamente. Algunas cosas necesitan tiempo, cuidado y constancia.

EL ARTE DE VOLVER A ESCRIBIR A MANO

En tiempos de mensajes instantáneos, correos electrónicos y teclados, escribir a mano parece una costumbre de otra época. Sin embargo, recuperar una libreta puede convertirse en una experiencia agradable y hasta personal.

No se necesita tener buena letra ni escribir páginas enteras. Una lista de cosas pendientes, una frase que llamó la atención, una idea para el futuro o el recuerdo de una conversación pueden ocupar unas pocas líneas.

pequeños espacios sin dispositivos electrónicos durante el día. No hace falta desaparecer durante horas. Caminar, conversar, leer unas páginas de un libro o simplemente observar el entorno son actividades que permiten cambiar el ritmo cotidiano.

También puede ser útil evitar que el celular sea lo primero que se mira al despertar y lo último antes de dormir. Crear una rutina nocturna más tranquila puede favorecer un mejor descanso.

El desafío está en recuperar algo que parece sencillo, pero que cada vez cuesta más: aburrirse un poco. No llenar cada minuto con información también permite que la mente descansa, ordene ideas y encuentre nuevas formas de creatividad.



La escritura manual obliga a reducir la velocidad. Mientras se escribe, las palabras aparecen una por una y no pueden borrarse con la misma facilidad que en una pantalla. Esa particularidad puede hacer que las personas piensen un poco más antes de expresar lo que sienten o quieren decir.

También puede convertirse en una cápsula del tiempo. Una libreta guardada durante años termina reuniendo pensamientos, preocupaciones, alegrías y pequeños detalles que probablemente habrían desaparecido de la memoria.

En un mundo donde casi todo queda almacenado digitalmente, escribir algunas cosas en papel tiene un encanto especial: permite conservar no solo lo que pensamos, sino también una pequeña parte de cómo éramos cuando lo escribimos.



Sociales

PRINCIPALES EVENTOS
QUE ENGALANAN LA
BLANCA CIUDAD



JORGE LUIS CÁCERES ARCE, RECTOR DE LA UCSM, CON ACADÉMICOS DEL REINO DE ESPAÑA Y STAFF DE COLABORADORES SANTAMARIANOS.



EDUARDO VARGAS, SIMON BALBUENA Y GUADALUPE ÁVILA EN CEREMONIA POR EL DÍA DEL PERIODISTA.



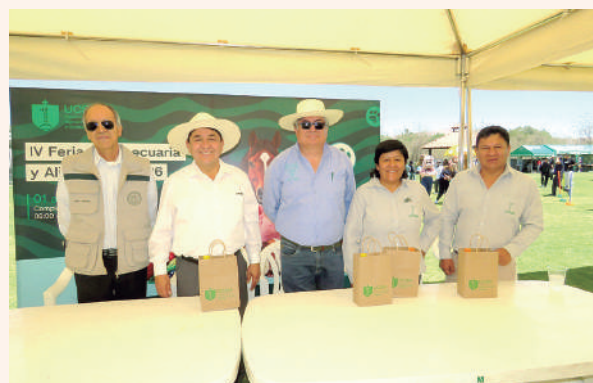
JUEZ SUPERIOR JAVIER FERNÁNDEZ DÁVILA Y JUEZA SUPREMA ELVIA BARRIOS ALVARADO EN RECIENTE VISITA A LA CSJA.



RENZO LÓPEZ, JAVIER ROMAÑA, NÉSTOR LAZO, BILLY ZIMMERMANN, LUIS LIEBMAN, JOAQUÍN ROMAÑA, ANUNCIATA GABALDONI, JAVIER ROMAÑA, ALEXIS CASTRO, ANDRÉS BUSTAMANTE Y CLAUDIO PALACIO EN EVENTO EMPRESARIAL.



CONTRALMIRANTE FELIPE GIURIA CON SELECTOS INVITADOS EN CEREMONIA RELIGIOSA DE LA MARINA DE GUERRA DEL PERÚ.



UCSM. HUMBERTO STRETZ, ALEXANDER OBANDO, JORGE ZEGARRA, VERÓNICA ROMÁN Y MARCOS NEIRA EN LA IV FERIA AGROPECUARIA Y ALIMENTARIA 2026.



ARTURO SCARIN, JULIANA LIRA, NITZA HUACO Y FERNANDO DELGADO.



ANALI EYZAGUIRRE, ELENA VILLEGAS ANTONELA PORTOCARRERO Y PATRICIA TORREBLANCA EN CEREMONIA INSTITUCIONAL.