

CONICRITERIO

L A R E V I S T A

REVISTA MENSUAL • AÑO 1 • No.7 • SEPTIEMBRE 2020

¿A qué debe aspirar Guatemala
a un año del bicentenario?

200-1 metas básicas



Editorial

Los diputados de la alianza oficialista se empeñan en el Congreso de la República en retrasar la integración de la Corte Suprema de Justicia y de las Cortes de Apelaciones. Ya no caben más explicaciones. Los diputados procuran manipular de la manera más burda y obvia el andamiaje completo de la justicia en el país. En un vano esfuerzo por garantizar impunidad para los suyos y resoluciones que se encuentren siempre a tono con sus intereses, los diputados prolongan la integración de las Cortes para garantizar que los actuales integrantes de la Corte Suprema, sus amigos y valedores, serán los encargados de designar al próximo integrante de la Corte de Constitucionalidad en 2021. En la lóbrega fantasía de los oficialistas, liderados por Felipe Alejos, la próxima Corte de Constitucionalidad podrá contar con una mayoría favorable a su voluntad gracias al voto ordenado de su bancada ampliada en el Congreso, gracias a la designación que haga el presidente Alejandro Giammatei y gracias también a la designación hecha por la Corte Suprema.

Pero su terquedad encarna varios riesgos. El primero de todos, que se considere no válida la designación del futuro magistrado constitucional por una Corte Suprema prolongada en sus magistraduras más allá de un año.

El segundo riesgo consiste en que una vez integrada la nueva Corte de Constitucionalidad los magistrados se sientan auténticamente independientes y no resuelvan, como ya ocurrió con el designado Neftalí Aldana, como a sus designadores les interesa.

Por último, existe también el riesgo de que se vacíe por completo de legitimidad a la Corte de Constitucionalidad y se haga caer en una crisis profunda e irreparable al sistema completo.

Los diputados oficialistas han contado hasta hoy con la mansedumbre de los ciudadanos que han visto en su gran mayoría con indiferencia la manipulación del sistema legal. Pero tanto llega el agua al cántaro que bien puede romperlo. Y la forma más costosa de que este cántaro se rompa supondría colocar en duda las resoluciones del sistema legal y su confiabilidad.

Diseño, impresión y distribución: Grupo de Negocios Editoriales, S. A.

Edición: CONCRITERIO, S.A. • Fotografía: Fabricio Alonzo

Ventas y Publicidad: gerencia@gruponesa.com • Contacto: revista@concritorio.gt

NORMAS PARA COLABORACIONES

Seguramente usted esté pensando -o incluso animado- a participar en "CONCRITERIO, LA REVISTA"

Si desea sugerir temas para mejorar esta publicación o bien colaborar de cualquier forma: dibujos, humor gráfico, literatura corta, poesía, etc.; si tiene esas intenciones porque considera que sus aportes intelectuales, artísticos o como ciudadano comprometido pueden ser de utilidad o conocimiento para todos, o si prefiere denunciar un hecho que considere debe ser públicamente conocido, no tenga duda y contáctenos a revista@concritorio.gt.

Sus ideas y aportes serán muy bienvenidos. Esperamos sus comentarios y contribuciones.

Gracias por confiar en nosotros
Equipo ConCriterio

Sumario

04-06

Justo Rufino Barrios:
el reformador que estaba loco



8-11

Las metas del
bicentenario

12-13

"Buscamos crear una institución más
robusta y ágil"



14-16

Guía para el
regreso seguro al trabajo

17-19

La nueva normalidad
incluye mascarilla



20-21

Variedad para sus
oídos

22-23

El aprendizaje en casa
en tiempos de COVID-19



24-27

Una voz que construye
colectividad

28-29

Ansiedad,
el otro mal de la pandemia



24-27

Libros y series
para sus horas de ocio

CASA
DEL
RON

≡ AHORA
TUS PEDIDOS
POR MESSENGER



@casadelrongt

AHORA A UN CLICK

LOS MEJORES LICORES, VINOS
Y MÁS...

EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO CAUSA SERIOS DAÑOS A LA SALUD.

PB-2325-2020.

Justo Rufino Barrios:

el reformador que estaba loco

De Justo Rufino Barrios se sabe mucho, pero en realidad se conoce poco de su sentido del humor, de su creatividad para resolver conflictos y de las bromas que le gastaba a todo mundo. Esas anécdotas generalmente aparecen en los pies de página, esta es una recolección de algunas de ellas, tan hilarantes como increíbles.

Marta Sandoval

Es mediodía, el sol calienta la banqueta que una mujer se empeña en limpiar, escoba y cubeta en mano. Desde la otra acera, Justo Rufino Barrios contempla a la señora, tan afanada en dejar todo pulcro, que no se ha fijado en él ni en el amigo que le acompaña. Mejor aún, ha dejado la puerta de su vivienda abierta y desde afuera se puede apreciar una imagen de San Caralampio, adornada con flores y velas. El amigo se acerca a preguntarle cualquier cosa, mientras Justo –que todavía no es reformador y para nada hace honor a su nombre– entra sigilosamente a robarse al santo. A la vuelta de la esquina se encuentra con su amigo, y los dos cambian la risa de sus rostros por facciones solemnes. Van tocando de casa en casa para pedir limosnas para el santo, a cambio de la bendición del hogar. No sorprende que la gente les dé dinero, están acostumbrados a hacer lo que el santo pida. Cae ya la tarde cuando Justo Rufino Barrios regresa a devolver la imagen. Pero antes de marcharse le entrega a la dueña dos monedas, en concepto de alquiler del santo, porque, al parecer justo sí era.

La anécdota la cuenta Paul



Burgess en un pie de página de su biografía del reformador y como esa, los libros de historia están llenos de “locuras” de Don Justo Rufino Barrios, que siempre van al pie de página. Los historiadores se concentran en hablar de sus batallas –que no fueron pocas y casi todas épicas– o en sus medidas de gobierno –tan revolucionarias como la creación del Tribunal Su-

premo de Justicia, la creación del Consejo de Estados, la Universidad en Quetzaltenango, o tan polémicas como la ley contra la vagancia o el decreto que convirtió a todos los indígenas de San Pedro Sacatepéquez, San Marcos, en ladinos– y dejan al margen de las páginas todas las anécdotas que ilustran esa personalidad estrafalaria, que, a veces, rayaba en

la locura.

Al reformador por los pies de página lo conoceréis, y esta es solo una pequeña colección de sus locuras.

El hijo ilegítimo

“Barrios personifica algo intrínsecamente nacional y que ahora, merced a la revolución de reforma, está saliendo a luz en Guatemala: una nueva convivencia humana, sencilla, rústica, que acerca al gobernante a sus gobernados y va construyendo un lazo social nuevo”, cuenta Enrique Parrilla en “Guatemala en la Historia”.

Esa forma de gobernar, cercana a la gente, lo llevaba a sentarse en la puerta de casa presidencial por las tardes, salía a tomar el fresco, pero aprovechaba además para conversar con los ciudadanos.

Uno de esos días llegó a verle una mujer, era madre soltera y no tenía dinero ni trabajo para mantener a su hijo. Barrios quiso saber más y ella le contó toda la historia: trabajaba como empleada doméstica en una residencia y el patrón la violó y la dejó embarazada. Cuando la esposa del hombre se enteró, le echó a la calle. Barrios mandó llamar al tipo, que era un “prominente ciudadano”, de una familia adinerada. Le hizo creer que lo había citado para pedirle un consejo personal; el hombre se sintió halagado de que el mismísimo presidente acudiera a él en busca de ayuda moral. Entonces Barrios le contó que había embarazado a una mujer y no sabía qué hacer al respecto. “¿Qué cree que

sea lo más honesto que puedo hacer?”, preguntó, y el hombre dándose baños de honorabilidad respondió que lo honesto sería poner a nombre de la madre una de sus propiedades y además darle un estipendio mensual para la educación del niño. “Me parece perfecto”, dijo Barrios, y en seguida llamó a la madre soltera y a un notario que aguardaban detrás de una cortina, “ya lo ha oído usted señor notario –dijo– prepare un acta en donde este señor entrega una de sus propiedades a la señora”. El tipo no tuvo más que tragarse su furia y firmar en presencia de la más alta autoridad del país.

Pero hay que decir que Barrios no predicaba con el ejemplo, a los 17 años había embarazado a una empleada doméstica, en ese momento se marchó, aunque más tarde reconoció al niño. Cuando estaba a punto de terminar la universidad se fue huyendo a México porque había “mancillado” el honor de una dama y el padre quería obligarlo a casarse. Prefirió huir y por eso no pudo graduarse de abogado, tuvo que conformarse con el título de notario. En otra ocasión, el padre de una joven de San Marcos lo encontró desnudo en la cama de su hija, Barrios salió disparado por la ventana, en calzoncillos y descalzo, dicen que se le oyó gritar: “me voy descalzo, pero volveré con las botas puestas”.

De cómo sacó a sus familiares del purgatorio

Por todos es sabido que Justo Rufino Barrios odiaba a los religiosos. Les confiscó sus bienes –aunque ellos fueron muy listos y amenazaron con excomulgar a todo aquel que comprara o rentara alguno de sus inmuebles incautados– evacuó a las monjas de clausura e instauró el matrimonio civil, entre otras afrentas. Pero un día contrató a un cura, le dijo que estaba preocupado por las almas de sus antepasados. El sacerdote le aseguró que rezando varias misas podría sacarlos del purgatorio y hacer que llegaran al cielo. Acordaron un pago, y al concluir, el religioso llegó a cobrar lo que le correspondía. Barrios puso las mo-

nedas de oro sobre su escritorio y preguntó: “¿Ya están mis antepasados en el cielo?” y el párroco le confirmó que así era. “¿Podrían volver del cielo al purgatorio?”, el cura respondió que no, que una vez estuvieran en el cielo nadie regresaba. “Ah pues vea, estas monedas sí pueden volver a mi bolsillo”, dijo, mientras se guardaba de vuelta el dinero.

El complot Kopweski

Todo estaba muy bien planeado. El complot para matar a Barrios hubiera funcionado, de no ser porque una mujer se acercó al presidente sentado a la puerta de su casa y le dijo al oído todo lo que se estaba fraguando en su contra. Era 1877 y los integrantes de la sociedad secreta “Los Homicidas”, comandados por el polaco Kopweski, entraron en el cuartel de artillería contiguo a la Casa Presidencial. Barrios ya lo sabía y lo confirmó cuando los vio entrar desde la ventana de su dormitorio. Bajó furioso, armado solo por un látigo y así los enfrentó. Los guardias corrieron en su auxilio y en unos cuantos minutos estaban todos capturados. Según Jaime Barrios Carrillo, Barrios dudaba si enviarlos al paredón, pero su ministro Arturo Ubico lo convenció. Cinco días después serían ejecutados en la plaza central. Eran 17 en total, tantos, que el que escribió los nombres en la sentencia necesitó más espacio y optó por escribir el último nombre en el reverso de la hoja. Fueron fusilados 15. Dos se salvaron.

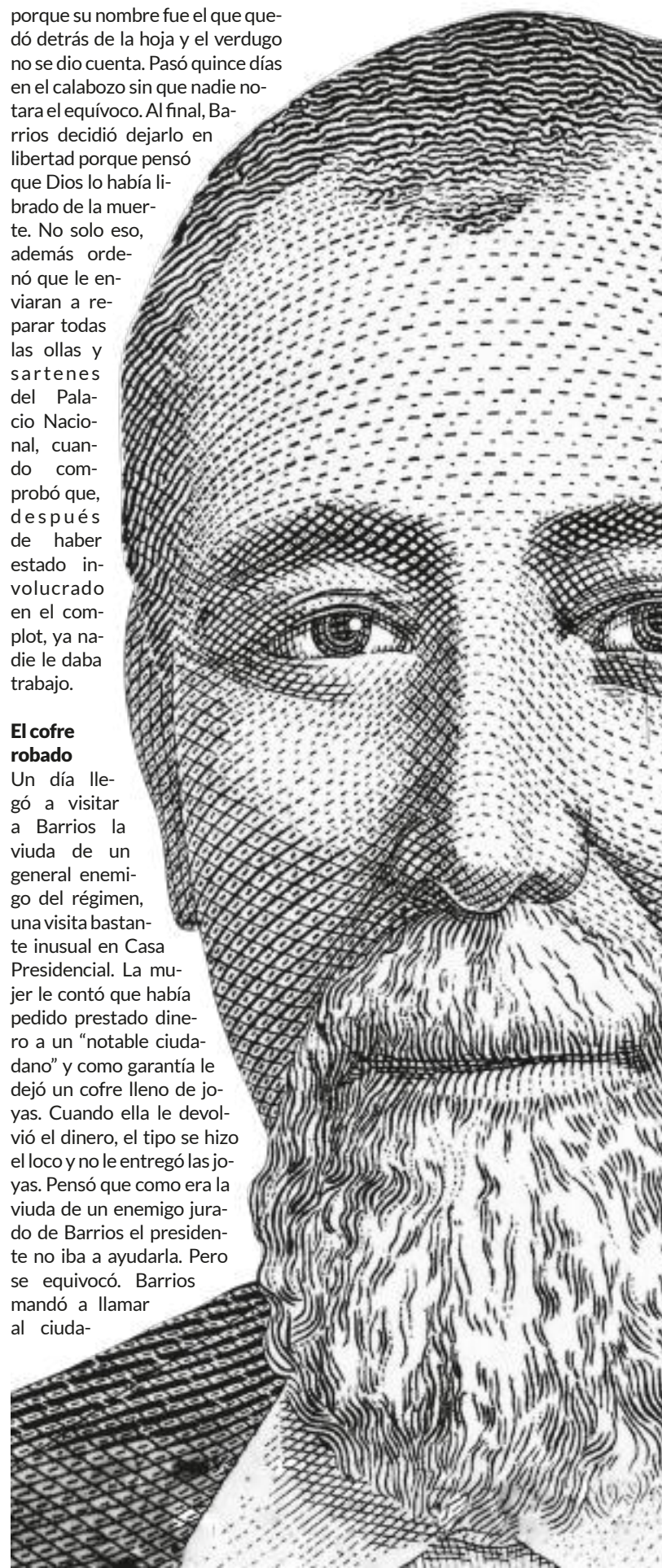
Uno de los que se salvó era el calígrafo Rafael Segura, al que Barrios le perdonó la vida porque se quedó impresionado al ver lo bien que había falsificado su firma. Cuentan los historiadores que Barrios le pidió que firmara delante de él porque quería ver en vivo su habilidad, Segura le respondió: “¿desea que haga su firma cuando está contento, o cuando está airado?” Barrios lo absolvió porque él no se había dado cuenta de que su firma era diferente dependiendo de su estado de ánimo.

El segundo hombre que se salvó del fusilamiento fue el plomero Nazario Rivera, corrió con suerte

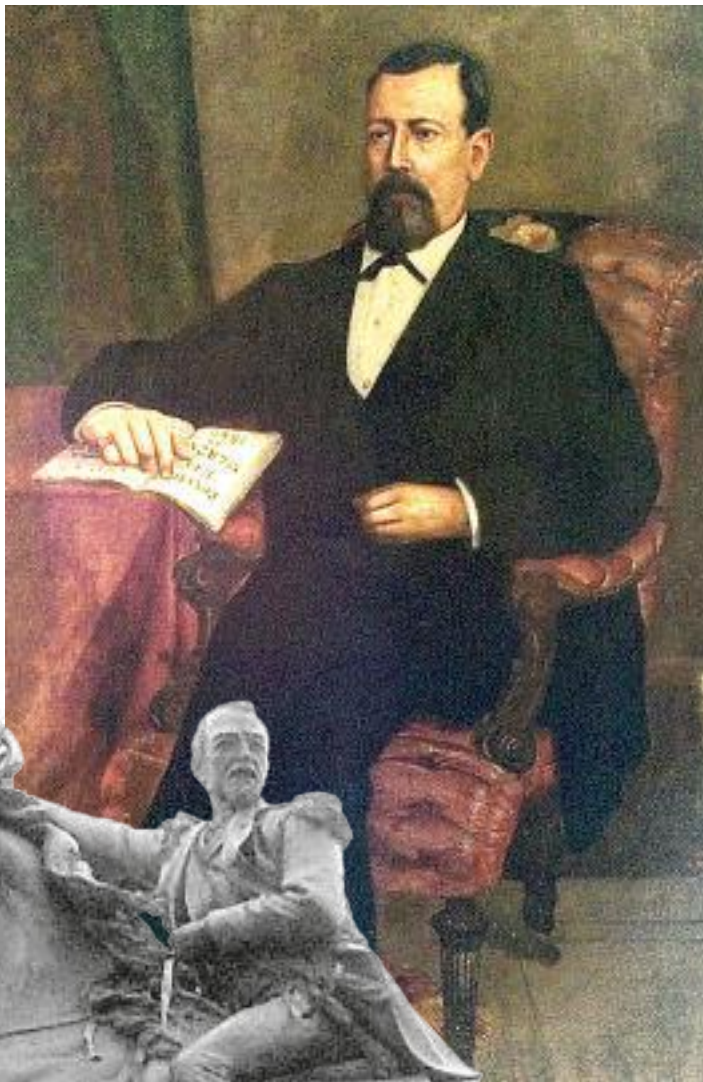
porque su nombre fue el que quedó detrás de la hoja y el verdugo no se dio cuenta. Pasó quince días en el calabozo sin que nadie notara el equívoco. Al final, Barrios decidió dejarlo en libertad porque pensó que Dios lo había librado de la muerte. No solo eso, además ordenó que le enviaran a reparar todas las ollas y sartenes del Palacio Nacional, cuando comprobó que, después de haber estado involucrado en el complot, ya nadie le daba trabajo.

El cofre robado

Un día llegó a visitar a Barrios la viuda de un general enemigo del régimen, una visita bastante inusual en Casa Presidencial. La mujer le contó que había pedido prestado dinero a un “notable ciudadano” y como garantía le dejó un cofre lleno de joyas. Cuando ella le devolvió el dinero, el tipo se hizo el loco y no le entregó las joyas. Pensó que como era la viuda de un enemigo jurado de Barrios el presidente no iba a ayudarla. Pero se equivocó. Barrios mandó a llamar al ciuda-



dano, le dijo que había perdido la llave de su joyero y que, como sabía que él tenía varios, quizá alguna de sus llaves le haría. El ciudadano se sintió honrado de poder ayudar al presidente y le tendió amablemente su llavero. Barrios le pidió que esperara unos minutos en lo que iba a probar todas las llaves, con suerte lograría abrirlo. Pero lo que hizo fue enviar a un empleado a la casa del ciudadano para decirle a su mujer que su esposo mandaba a pedir la cajita de ébano con las joyas de la viuda. La señora, que sabía que su marido estaba en Casa Presidencial, corrió a buscarlo y lo entregó. Cuando Barrios volvió a su despacho no iba solo, lo acompañaba la viuda estafada con el joyero en el que Barrios probó todas las



llaves del ciudadano; cuando abrió, el presidente comprobó la estafa. “El hechor se retira con la vista baja y el pavor en el alma”, apunta Parrilla Barrascout.

La primera “travesura”

Paul Burgess recoge también la historia del día en que Justo Rufino Barrios, con solo diez años, intentó que un burro montara a una mula, el resultado fue desastroso: el burro se quebró la cadera y hubo que sacrificarlo. El padre, ya harto del mal comportamiento de su hijo, decidió darle un escarmiento, lo sacó de la escuela y lo convirtió en arriero. Pensó que el arduo trabajo de llevar las bestias cargadas de un pueblo a otro, lo dejaría tan agotado que suplicaría perdón y se comprometería a comportarse. Pero nada de eso ocurrió, por el contrario, a Barrios le gustó tanto el trabajo que le agradeció a su padre. Le encantaba emprender esas travesías, verdaderas odiseas en un tiempo en el que los caminos siempre eran agrestes y la aventura estaba servida.

No fue sino hasta los 14 años –cuenta Burgess– que Barrios aprendió a leer y escribir. Lo hizo porque se sintió ofendido cuando otros jóvenes de la comunidad se burlaron de él. Fue solo al convento y pidió apoyo a los curas, dos semanas después sabía leer y escribir perfectamente.

Los pies de página cuentan también de cómo eligió al padrino para su primera hija: el primer pobre que se cruzó por su camino. O de cómo se reía de los hombres de alta sociedad a los que invitó a cenar y les ofreció agua de coco. Solo que previamente había vaciado los cocos y los había llenado con agua común: todos le aseguraron que era el agua de coco más deliciosa que hubieran probado en la vida. También se reía y en sus narices, de los diplomáticos a los que, en una recepción de gala, les entregó unos pescados crudos y malolientes que sujetaron con sus guantes blancos, “es un regalo del presidente, los acabo de mandar a traer directo del Puerto de San José”.

Ahora en el IGSS todo es más fácil

El reporte mensual del patrono, en la Panilla Electrónica, contiene la información que acredita al trabajador los derechos al Programa EMA



www.igssgt.org #QuédateEnCasa



EL IGSS CONTRA EL COVID-19



Las metas del

bicentenario

¿Cuáles son los mayores retos que tenemos como país en vísperas de la celebración de los 200 años de Independencia? Doce expertos ofrecen un análisis desde diferentes campos de acción.



Por Cristian Noé Dávila

Han pasado 199 años desde aquel el 21 de septiembre que se firmó el Acta de Independencia. Fue en 1821 cuando el Reino de Guatemala reclamó su soberanía frente a España y su monarquía.

Mucho ha cambiado en estos dos siglos, pero ¿qué debemos hacer para tener una nueva visión de país de cara al Bicentenario? En las siguientes páginas, usted encontrará algunas reflexiones sobre la Guatemala que se debe construir para cambiar los problemas estructurales que han sido parte de la historia.

12 retos para el 2021

- Iniciar el proceso para completar la cobertura de atención primaria y de salud equitativa y universal.
- Cobertura total de educación diversificada de calidad, con enfoques en la ética, la ciencia y la investigación.
- Sistema de justicia independiente y confiable, así como la designación de personas honorables, íntegras y capaces en sus cargos.
- Protección del 100% de los ecosistemas naturales y el aprovechamiento sostenible de la agrobiodiversidad de Guatemala.
- Acceso universal a créditos y servicios financieros en condiciones de equidad y protección del usuario.
- Acceso a una vivienda digna mediante instrumentos que permitan el autofinanciamiento.
- Múltiples opciones de movilidad departamental e interdepartamental, así como la descentralización geográfica de fuentes de trabajo.
- Consenso nacional sobre cómo erradicar la pobreza, el hambre, la desnutrición y la exclusión.
- Tecnología 4G y 5G para garantizar una infraestructura de conectividad al servicio del desarrollo.
- Construcción de 17 mil kilómetros de carretera en los próximos 10 años y la aprobación de una ley de infraestructura vial.
- Consolidación de un servicio civil independiente y promover acciones con resultados específicos.
- Reconocimiento de las familias como el pilar de la sociedad, así como el respeto a la diversidad pluricultural y multilingüe.



Salud pública

Edwin J. Asturias, infectólogo y director ejecutivo de Coprecovid

Desde la Independencia de Centro América en 1821, la salud en Guatemala ha afrontado epidemias y pandemias: cólera morbus (1837 y 1991), influenza (1918), sarampión (1990) y coronavirus (2020). Durante el siglo XIX, la salud en Guatemala era solventada por la beneficencia y los hospitales de las órdenes religiosas. Fue en el siglo XX que se crea la sanidad pública. Fue hasta el gobierno del presidente Juan José Arévalo que la institucionalidad de la salud pública se produce mediante la creación del Ministerio de Salud y se define una política de atención a la salud de la población productiva con la creación de la seguridad social.

A 75 años de ese hito, la atención a la salud en Guatemala sigue caracterizada por un sistema de salud fragmentado, en el cual los ciudadanos deben aportar dos tercios de sus bolsillos para cuidarse. Las políticas socio-económicas y de salud, en un país que se presenta como uno de los más desiguales de América Latina, son el mayor reto pendiente a dos siglos de la independencia. La pandemia de coronavirus hecho más evidente la importancia de la salud de las personas como un eje clave en el desarrollo económico y social. Un sistema sólido, basado en atención primaria de salud y con una perspectiva de universalidad e inclusión de toda la población, permitirá el despegue de Guatemala como una potencia mesoamericana en todos sus aspectos.



Educación

Bienvenido Argueta, académico y exministro de Educación

La primera meta es que todas las personas guatemaltecas de 17 años deben concluir su educación diversificada de calidad, que les permita fortalecer su actuación como sujetos éticos, ciudadanos libres y responsables; capaces de luchar por lo que es justo y dispuestos a construir una auténtica democracia sobre la base de un sistema legal. Sus valores de solidaridad, perseverancia, empatía y resiliencia lo empujan a tomar decisiones racionales frente a un mundo complejo, cambiante e incierto, así como valorar las diferencias étnicas, raciales, de género y de pensamiento.

La educación también debe fortalecer las capacidades de cada guatemalteco para desarrollarse individual y socialmente, preocupándose y mejorando las condiciones de los otros, asumiendo el compromiso por dar sostenibilidad al ambiente. Los jóvenes serían sensibles a la belleza, la creatividad y su capacidad de transformarse y emprender. Cada uno de ellos actuaría para alcanzar una salud mental y física, capaces de gozar y tomar decisiones responsables respecto de su sexualidad.

Los jóvenes deben tener una sólida formación en la ciencia, habilidades de investigación abriéndose a la duda y el cuestionamiento de la realidad, siendo prácticos en la aplicación tecnológica que agudice sus capacidades de reflexión, adaptación y aplicación en el mundo del trabajo productivo, ejerciendo en condiciones de igualdad una decisión sobre los campos laborales de su elección.



Justicia

Claudia Escobar, jueza y exmagistrada

Lo más importante en temas de justicia sería lograr que la justicia sea independiente de los otros poderes del estado. Es necesario que se privilegie la designación de personas honorables, íntegras y capaces en los cargos de las instituciones de todo el sector justicia. Esos cargos no deben ser por compadrazgos políticos, ni responder a intereses de sectores poderosos. Se debe reestructurar todo el sistema de recursos humanos de las instituciones de justicia de forma que los funcionarios, de cualquier nivel, tengan las capacidades que se requieren para su cargo. Hacen falta reformas profundas en el sistema de justicia para que los guatemaltecos puedan confiar en que la justicia es imparcial y que los jueces son independientes.

Existe una relación directa entre la solidez de las instituciones de justicia, la capacidad de combatir la corrupción y el desarrollo de un país. Si queremos que Guatemala salga del subdesarrollo y pueda ser un lugar próspero, donde todos podamos desarrollar su potencial y vivir dignamente, se debe construir un sistema de justicia confiable.



Medio ambiente

Marco Vinicio Cerezo, director general de Fundaeco

Para los próximos años de vida independiente de Guatemala, desde la perspectiva ambiental se deben garantizar varios aspectos. El primero es la protección del 100% de los ecosistemas naturales; es decir, detener la degradación y la destrucción de la naturaleza, con el objetivo de garantizar los bienes y servicios económicos que implica el cuidado del medio ambiente. También es importante la reforestación y regeneración de un 15% de los territorios, especialmente las cuencas que proveen de agua a las comunidades locales: debemos garantizar la recarga hídrica de los guatemaltecos.

Otro aspecto es aprobar una ley de agua y tratamiento del 100% de las aguas servidas. Se debe crear una agencia de tratamiento de aguas para tratar el 100% de los desagües. No hay vida y no hay futuro económico sin agua potable. Como cuarta meta, es necesario un estricto ordenamiento territorial a nivel municipal y nacional. El fin primordial es evitar desastres naturales que se incrementarán con el cambio climático: reubicar asentamientos ubicados en zonas costeras y zonas de deslaves. El último objetivo sería fomentar una agricultura ecológica y una industria biotecnológica que garantice el aprovechamiento sostenible de la agrobiodiversidad de Guatemala y la seguridad alimentaria.



Acceso al crédito

María Antonieta del Cid de Bonilla, decana de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales del URL

A 200 años de la Independencia deberíamos imponernos como meta el acceso universal para toda la población adulta de Guatemala, no solo al crédito sino a todos los productos y servicios financieros, en condiciones de equidad y bajo un marco regulatorio adecuado que promueva la calidad y la eficiencia de estos servicios, así como la protección del usuario.

La inclusión financiera es fundamental para el crecimiento y desarrollo económico de cualquier país, ya que el acceso a productos y servicios financieros permite mejorar las condiciones de vida de diferentes segmentos de la población, en particular de los más vulnerables. El tema ha cobrado relevancia a nivel mundial y se han lanzado importantes iniciativas en la última década. En Guatemala, el grado de inclusión financiera ha mejorado en los últimos años, pero todavía es muy limitado. De acuerdo con el Índice Global del Banco Mundial, la proporción de adultos con acceso a una cuenta de transacción pasó de 22% en 2011 a 44% en 2017, situándose todavía muy por debajo del promedio mundial de 68.5%. En 2019, el Banco de Guatemala, el Ministerio de Economía y la Superintendencia de Bancos lanzaron la Estrategia Nacional de Inclusión Financiera 2019-2023. Su implementación exitosa demanda un trabajo conjunto entre varias entidades públicas y privadas. Se requerirá de un esfuerzo continuo en la adopción e implementación de este tipo de iniciativas para alcanzar el objetivo de inclusión financiera total en el país.



Vivienda

Carlos Barillas, urbanista y gerente de Grupo Innovaterra

La principal meta es poder garantizar el acceso a una vivienda digna a la mayor cantidad de población. Casi el 50% de la vivienda del país tiene algún tipo de déficit. Se podría decir que 1.4 millones de viviendas no cumplen con las condiciones mínimas de habitabilidad.

El país también necesita desarrollar instrumentos financieros para ayudar a las familias a que puedan, por sus medios, tener acceso a la vivienda. Muchas de las familias que no tienen una vivienda digna son personas que trabajan en el sector informal, pero sí podrían autofinanciarse una casa. Para ello, necesitarían el apoyo del Estado para acceder a créditos, más o menos como lo hace el FHA. Para hacer esto, se tendría que promover casas más económicas; es decir, con precios de entre Q200 mil y Q300 mil. Estos créditos se pueden pagar en 20 años, con cuotas aproximadas de Q2000. Para el sector económico que no tiene las condiciones de autofinanciarse una casa, el Estado sí debería apoyar con la construcción de vivienda gratuita.

El reto es enorme. En los últimos 30 años no ha habido ningún Gobierno que haya tomado decisiones fuertes para invertir en la vivienda. Actualmente, la construcción de viviendas representa menos del 1% del PIB. En países como Colombia llega hasta el 7%. La inversión del Estado en la construcción de casas también ayudaría la generación de empleos y a la reactivación económica.



Movilidad urbana

Jean Roch Lebeau, ingeniero y experto en ordenamiento territorial

La movilidad está vinculada con la urbanización que está creciendo en Guatemala: entre más urbanos estamos, más complejos se vuelven los retos. El primero es la movilidad nacional: fuera de las ciudades y entre ciudades. Se deben dar opciones múltiples a los ciudadanos que se quieran movilizar entre departamentos; es decir, toda la infraestructura vial. También se debe pensar cómo separar los flujos de carga con los flujos de personas, buscando otras formas de mover mercancías, como los trenes.

Una segunda dimensión es la movilidad urbana de la Ciudad de Guatemala. Se deben limitar los desplazamientos en vehículo. Eso significa una nueva planificación de la ciudad metropolitana, con diferentes polos que permitan a las personas encontrar rápidamente los elementos de la vida urbana muy cercanos de donde están viviendo. Se debe poner en un radio de 15 minutos, a pie o bicicleta, los elementos vinculados con la vida urbana. También se debe descentralizar las fuentes de trabajo hacia los municipios a través de políticas públicas que atraigan a esos lugares oficinas, industrias y fuentes de empleo.

Por último, es importante que los temas de movilidad también se empiecen a visualizar para las ciudades intermedias. Al igual que en el área metropolitana, se debe repensar todo el transporte público para conectar los otros departamentos de país con sus municipios.



Desarrollo rural

Adrián Zapata Romero, político, abogado y economista

Lograr un consenso nacional lo más amplio posible, sobre una ruta a seguir para alcanzar el desarrollo rural, enfrentando exitosamente la pobreza, el hambre, la desnutrición y la exclusión en Guatemala y Centroamérica, pues tenemos que pensar en esa dimensión regional. Solo así se desactivará esa bomba de tiempo que, sin duda, producirá, en el mediano plazo, una tremenda convulsión social, posiblemente caótica.

La grave situación post pandemia que se avecina exige esta concertación, ¡y la ejecución de lo convenido! Ya se han intentado este tipo de acuerdos y hemos fracasado. La posibilidad de lograrlo ahora estaría condicionada por la capacidad que tengamos de dejar atrás la polarización que vivimos, lo cual será factible solo si superamos los conservadurismos trasnochados de las cúpulas empresariales y la intransigente defensa de sus privilegios, que desafortunadamente privan en ellos; pero también los maximalismos y los esquemáticos anclajes ideológicos de algunos sectores progresistas.



Infraestructura

Carlos Colom, director de Energía e Infraestructura de Grupo IDC

En la historia de Guatemala se han construido alrededor de 17 mil kilómetros (km) de carreteras, de las cuales, la mayoría son de terracería. Esto significa que, en sentido figurado, en los últimos 200 años se han construido 85 km por año. Este es un indicador muy pobre, ya que, si dividimos la cantidad total de metros de carretera por el número de habitantes del país, el resultado es de 1 metro por guatemalteco. Como mínimo, deberíamos tener 3 metros por habitante. En los próximos 10 años, con motivo del bicentenario, nuestra meta debería ser duplicar esa cantidad; es decir, entre el 2021 y el 2031 deberíamos de llegar a 34 mil km; y entre el 2031 y el 2041 deberíamos construir otros 17 mil y alcanzar los 51 mil km de carretera. En otras palabras, construir en los próximos 10 años lo que nos tardamos 200 años en construir. Es una meta realista y primordial para el desarrollo del país y que solo de imaginarla emociona mucho.

Esto se puede lograr a través de tres vías. La primera: cambiando el modelo de desarrollo corrupto e ineficiente que por 200 años hemos tenido, mediante la aprobación de la iniciativa de ley 5431, la Ley General de Infraestructura Vial, la cual hará que el actual modelo se transforme en uno más eficiente y transparente. La segunda vía es fortaleciendo las alianzas público-privadas (APP's), como la tan necesaria aprobación de la autopista Escuintla a Puerto Quetzal, que aún está pendiente de aprobación en el Congreso, y que si bien es solo un proyecto, es la punta de lanza que marcará el futuro de las APP's en el país. Por último, incentivando el desarrollo de rutas que no representan ningún riesgo para el Estado y le liberan recursos y le solucionan problemas, como la VAS, que fue construida por los interesados, sirve para alivianar el tránsito y no afectó las finanzas del Estado.

Telecomunicaciones

Devadit Barahona, CEO de AdsLibe Media

El tema de la licitación del 4G ya cuenta con un largo retraso en la asignación de dicha frecuencia. Esto representa un atraso gigante en nuestro país en materia de infraestructura y conectividad. Que ya en otros países esté la discusión del 5G denota los avances y el compromiso de llevar desarrollo. Finalmente, en un año en donde dependemos aún más de estar conectados, las soluciones que el 4G, en materia de transmisión de videos, son necesariamente especial para la educación, y no estar subidos a esa ola, compromete nuestra actualización como país.

El 5G va a traer un impacto en la industria de salud, en donde la eliminación de la latencia de la conexión creará la globalización en materia de las cirugías virtuales. La imaginación es el límite con esta herramienta y Guatemala debe pensar en un plan a largo plazo para poder utilizarla con las fortalezas de nuestra geografía, atractivo turístico y capacidad de nuestra gente.



Gestión pública

Hugo Maúl Rivas, director del área económica del CIEN

En términos generales, necesitamos dar un salto en la efectividad de la política pública, así como en la implementación y logro de resultados. En una perspectiva histórica, estamos mejor hoy que hace 200 años, pero el cambio que se ha observado durante estos dos siglos es relativamente bajo, corto e insuficiente, cuando se juzga a la luz de lo que han logrado otros países en el mismo tiempo. Si nos concentramos en un periodo histórico más reciente, nos daremos cuenta que la efectividad de la gestión pública viene en retroceso. Es necesario dar un brinco en la reforma del Estado, para garantizar que se puede empezar una nueva historia. Hay que acelerar la velocidad con la que se mejora la gestión pública. Guatemala tiene una efectividad de gestión pública muy por debajo del promedio mundial.

Se debe construir un servicio civil independiente y bien remunerado, en el cual se garantice que las mejores personas y mejor formadas llegan a ejercer su mandato. Para alcanzar esta efectividad de tener un servicio civil independiente, profesional y basado en el mérito, lo primero es establecer modelos conceptuales y lógicos que permitan asociar las acciones del Gobierno con resultados específicos.



Familia y sociedad

Connie de Paiz, empresaria y presidenta de Agexport

Cuando éramos pequeños y en la escuela hablaban de construcción de sociedad, empezaban por la frase "familia es la base de la sociedad". Una premisa que sigue siendo vigente y relevante para lograr sociedades sanas. En la familia se aprenden los valores: integridad, trabajo, respeto a la vida y honestidad. Creo que una meta que debemos ponernos los guatemaltecos es darle su lugar y valor a la familia, ya sea consanguínea o por lazos afectivos. De hecho, en 1993, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 15 de mayo como el Día Internacional de las Familias, porque las familias y las políticas que las promueven son clave para alcanzar la mayoría de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Es necesario concientizar más sobre la responsabilidad ciudadana. Un país no sale adelante solo con lo que pueda aportar el Gobierno. Cada uno, sin importa donde estemos, podemos dar más por nuestro país. Está claro que los cambios de país que queremos solo van a suceder si participamos, si estamos abiertos a la escucha y a sumar, a ser inclusivo, a empoderar a las mujeres a ser líderes de cambio positivo en su entorno. Hay que empezar a escribir la historia de país con otro "estilo de redacción". Con un discurso incluyente, que reconozca la diversidad multicultural. Tener una nueva narrativa, que sea abierta a reconocer el valor de nuestra diversidad pluricultural y multilingüe.

“Buscamos crear una institución más

robusta y ágil”

Gustavo Mancur, Presidente del CHN

¿Qué papel está llamado a jugar el Crédito Hipotecario Nacional como banco estatal, a favor de la población guatemalteca?

—El Crédito Hipotecario Nacional cuenta con la garantía ilimitada del estado de Guatemala, en el contexto en el que se encuentra nuestro país el papel del banco es ser un facilitador de servicios financieros, siendo el vehículo del gobierno central que traslada a la sociedad fondos a esta sociedad en crisis, apoyando a la reactivación económica.

¿En qué áreas específicas puede competir el CHN con ventajas?

—El banco en la historia ha hecho aportes significativos para disminuir el déficit habitacional de Guatemala a través de proyectos de vivienda, citando en este tema específicamente el programa CASAPLAN.

El CHN promueve, fomenta y estimula el ahorro, además su portafolio abarca productos como seguros, fianzas, almacenes generales de depósito, monte de piedad, banco del niño entre otros

El CHN ofrece a sus clientes la seguridad en todas sus operaciones financieras con tasas de interés estables y competitivas en el mercado, cumpliendo con la función social para la cual el banco fue creado.

¿Qué reformas a la ley del CHN resultan necesarias para cobrar este rol más activo en el sistema financiero nacional?

—Actualmente se están solicitando al Congreso de la República modificaciones a la ley or-



gánica del banco con fin de generar mejores capacidades legales, operativas y administrativas para apoyar a la población y a los agentes financieros del país.

Estas modificaciones, posicionan al banco como una institución más robusta, dinámica y ágil, pudiendo cumplir con las altas demandas del mercado al que nos enfrentamos.

¿En qué consisten los planes de modernización del CHN y cómo se garantiza su estabilidad y solidez?

—Las exigencias del mercado nos llevan a la necesidad de modernización del banco

a través de robustecer sus plataformas tecnológicas, capacitación y mejora en capacidades humanas, crecer en presencia de agencias a lo largo y ancho de la República de Guatemala

El banco tiene el compromiso de ser cada día mejor institucionalmente, buscando siempre la estabilidad y solidez que se garantizan a través de un go-

bierno corporativo con principios y normas establecidas para ayudar al crecimiento económico y social sostenible del país.

¿Cuál es el rol que ha jugado la institución durante la crisis del coronavirus?

—Siendo una entidad propia del Estado, el CHN ha sido el administrador de los fondos de los decretos 12-2020 y 13-2020 apoyando los esfuerzos en pro de la Ley de Rescate Económico de las Familias por los efectos del COVID-19.



Gustavo Mancur, Presidente del CHN.



Guía para el

regreso seguro al trabajo

¿Qué aspectos deben considerar las empresas que ya reiniciaron las labores presenciales o están en planes de hacerlo próximamente? Estas son las medidas que propone un grupo de expertos de la Universidad del Valle de Guatemala.

Redacción ConCriterio

Para garantizar un regreso seguro al trabajo presencial, las empresas deben seguir las normas que establecieron el Gobierno de Guatemala y la Comisión Presidencial de Atención a la Emergencia COVID-19 (Coprecovid).

También pueden implementar algunas acciones que han sido efectivas en otras instituciones y que ayudarán a que los trabajadores reduzcan los niveles de ansiedad e incertidumbre que se han incrementado durante la pandemia.

Con información proporcionada por el equipo de respuesta a COVID-19 de la Universidad del Valle de Guatemala (UVG).

**Tres requisitos fundamentales**

Lo primero que se debe considerar son las normas de prevención: uso de mascarilla, distanciamiento social en áreas de trabajo y control de temperatura corporal. Esto dará la certeza de que la empresa se toma en serio la seguridad.

En cuanto a las medidas de higiene, lo principal son los protocolos de limpieza en los espacios: equipos de uso común, protección personal de acuerdo con el tipo de trabajo, lavado frecuente de manos y uso de alcohol en gel, así como lineamientos para los horarios de comida.

La concientización consiste en lograr que todos los colaboradores entiendan, internalicen, apliquen, respeten y promuevan estas medidas, para que se vivan en el lugar de trabajo y tengan el efecto deseado. Esto se debe comunicar mediante folletos, posters, eventos, charlas, visitas de supervisión y cartas de compromiso. Lo más efectivo es el ejemplo de los líderes.

**¿Cómo erradicar el miedo?**

Volver a la oficina luego de haber estado haciendo teletrabajo siempre provocará temor. Para controlarlo es clave establecer una comunicación constante y clara con colaboradores. Esta debe incluir: educación sobre el virus, contagio y tratamiento. También hay que establecer rutas claras para reportar casos dentro y fuera del lugar de trabajo. Es necesario aclarar las políticas de la empresa en cuanto al apoyo médico y laboral que se darán a colaboradores afectados.

**Controles diarios**

Los trabajadores que se presentan a la oficina deben tener la certeza de que los controles de prevención serán rápidos y eficientes. También es importante entrenar al personal que los implementará para que sean amables y tengan claridad de qué hacer y cómo tratar a un colaborador que no cumpla con algún requisito.

**Adaptaciones del trabajo**

Cada empresa debe decidir qué le funciona mejor, pero las adecuaciones generales son: escalonar los horarios de trabajo para mantener distanciamiento, instalar divisiones físicas (mamparas), espaciar las estaciones de trabajo, señalizar los espacios (sillas, mesas, pisos) para promover el distanciamiento. Estas medidas no generan estrés significativo en los trabajadores. Dos temas que sí son delicados son el transporte y las áreas de comida, puesto que son momentos con mayor riesgo de contagio que las actividades usuales. Es de suma importancia respetar el distanciamiento y efectuar limpieza durante estas dos etapas de la jornada laboral.

**¿Cuándo debe volver al trabajo?**

Educar a los colaboradores sobre el virus y los protocolos que toma la institución sientan las bases para un regreso seguro. Si los colaboradores conocen las medidas de prevención, los tiempos recomendados de cuarentena y saben que se ha dado un seguimiento cercano al caso, se sentirán más cómodos con las decisiones de reincorporación de una persona que se recuperó de COVID-19.

**Tiempo de cuarentena**

La cuarentena depende de la situación del colaborador. Si la persona tiene síntomas, usualmente se esperan de 10 a 14 días sin síntomas para que vuelva al trabajo. Si el colaborador es cercano a una persona con síntomas, pueden ser de 10 a 14 días a partir de su último contacto con un caso sospechoso o confirmado. Es importante resaltar que la cuarentena no significa dejar de trabajar. Si la dinámica de las labores lo permite, se debe recurrir al teletrabajo.

**Casos positivos en la oficina**

Si se efectuó una capacitación y campaña de concientización efectiva, un colaborador con síntomas no se presentaría a la oficina y tendría la confianza de avisar a su jefe inmediato sus sospechas. Si aún así asiste a la oficina, es indispensable enviarlo a casa y propiciar el teletrabajo. Luego de esto, según la OMS, se debe desinfectar el área y entrevistar a la persona para determinar quiénes estuvieron a menos de un metro y medio por más de 15 minutos. Si se considera que hubo contacto de riesgo, la cuarentena preventiva es la mejor opción.



¿Cómo comunicar un caso positivo?

La comunicación debe ser clara y empática, resaltando ciertos puntos clave: la seguridad de la comunidad; implementación de medidas asertivas de prevención; protocolos de limpieza y respuesta; apoyo necesario al colaborador; el lugar de trabajo sigue siendo seguro. Como mínimo, es necesario informar a los jefes inmediatos y compañeros de unidad de trabajo, para evitar rumores o pánico.



Rol de los líderes

Los jefes necesitan estar más de cerca de sus subordinados para detectar potenciales problemas tempranamente. También tienen que tomar decisiones de cuándo y cómo acomodar situaciones particulares mientras que aseguran la productividad y el cumplimiento de metas. Esto conlleva depositar confianza y fomentar rendición de cuentas. Es ahora cuando los jefes demuestran que pueden ser líderes.



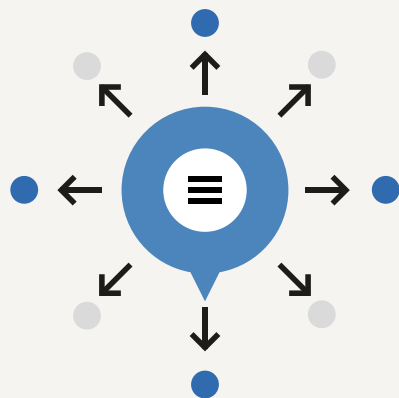
Apoyo de expertos

La clínica (o el médico) tiene un rol vital, puesto que es el primer punto de contacto para los casos sospechosos. Debe ser parte de la elaboración de protocolos, de comunicarlos, de registrar y dar seguimiento a casos sospechosos, así como de determinar el proceso de reincorporación de las personas recuperadas.



Estabilidad emocional

En momentos de incertidumbre y grandes cambios, como el actual, siempre habrá una gran variabilidad en la situación y resiliencia de cada colaborador. Se mezcla lo laboral con lo doméstico, y es probable que todos sintamos algún grado de estrés por temas de salud, financieros, familiares o de estabilidad laboral. El apoyo psicológico ayuda a que el colaborador tenga las herramientas para manejar el estrés y abordar su situación particular de manera constructiva.



Consejos para un buen clima laboral

- Incrementar la comunicación de la institución hacia los colaboradores y de los colaboradores a la institución.
- Permitir la flexibilidad para que los colaboradores logren armonizar presiones laborales y domésticas.
- Propiciar espacios virtuales para que los colaboradores puedan compartir sobre temas no laborales y sentirse apoyados.
- Si es posible, ofrecer apoyo psicológico a casos sospechosos y confirmados.
- Tener mucha claridad sobre la situación laboral de un caso sospechoso o persona que reporta enfermedad.



¿Y la comunicación?

Es recomendable desarrollar una estrategia de comunicación específica durante la pandemia.

- Claridad en protocolos de prevención e higiene, así como de monitoreo y reincorporación.
- Establecimiento de canales adicionales de comunicación para fomentar la prevención, el reporte y seguimiento a casos.
- Creación de espacios virtuales de convivencia.
- Distribución de material general de apoyo sobre higiene física y mental general, así como información específica para quienes sean casos sospechosos o confirmados.

La nueva normalidad

incluye mascarilla



Los optimistas consideran que en noviembre o diciembre ya estaremos al 100% en la nueva normalidad. Los más realistas opinan que será hasta los primeros meses del 2021. Lo cierto es que muchos cambios que han sido implementados para contener la pandemia llegaron para quedarse en la vida de los guatemaltecos.

Por Cristian Noé Dávila

Se imaginó que en el 2020 el teletrabajo, las sesiones virtuales de ejercicio, la educación a distancia y el uso de mascarillas serían parte de su diario vivir? Probablemente la respuesta es no. Pero, ¿se ha preguntado cómo será nuestra vida cuando la pandemia termine? Varios expertos afirman que la rutina será similar a la que estamos viviendo ahora, pero sin que sea una medida impuesta por los gobiernos.

En algunos países como Japón, España y Francia ya se han levantado varias restricciones y las personas gozan de mayores libertades de movilidad: viajar en avión, comer en restaurantes, asistir a bares, utilizar el transporte público, entre otras. Pero eso no significa que todo volvió a ser como antes. El temor a un rebrote de coronavirus sigue latente. Los cubrebocas y el distanciamiento físico no han desaparecido.

En las naciones donde los casos de contagios de COVID-19 van en descenso, algunas em-

presas anunciaron que continuarán trabajando de manera remota, mientras que otras han hecho cambios en su dinámica: restringir el uso de ascensores, organizar a sus empleados por turnos, instalar cubículos con biombos divisores y evitar las reuniones con muchos asistentes.

¿Esto mismo aplicará para Latinoamérica? Es demasiado temprano para dar una respuesta exacta, ya que hay varios factores que pueden condicionar el regreso a la nueva normalidad en la región: la historia política y las condiciones sociales y económicas de cada país.

En Guatemala, el camino hacia el nuevo normal empezó el 27 de junio, ya que ese día se implementó en el país el tablero de alertas por colores para la reapertura de las diferentes actividades: rojo (máxima), naranja (alta), amarilla (moderada) y verde (nueva normalidad).

¿Fue una decisión prematura? Para el médico Roberto Pineda, investigador científico y especialista en enfermedades infecciosas, sí lo fue, pues lo ideal hubiera sido esperar a que



Cambios en la oficina

Grant Thornton Guatemala presentó un informe en el que estableció cómo podría ser el regreso a la nueva normalidad en la mayoría de empresas locales. Una normativa de bioseguridad es imprescindible. Medidas para los colaboradores: limitar las reuniones presenciales, reducir el número de personas y aplicar un sistema de turnos para las actividades. Separación física entre los puestos de trabajo. Uso obligatorio de mascarilla y medición de temperatura para todos los empleados. Desinfección de las áreas de trabajo antes, durante y después de la jornada.

los casos positivos se redujeran.

Asimismo, las posibilidades de un rebrote o que un municipio llegue a amarillo o verde y que regrese a naranja o rojo estarán latentes, como ha ocurrido en otros países del mundo. “Esto se debe principalmente a que los hospitales o centros de salud todavía no tienen los insumos suficientes para tratar la pandemia”, analiza Pineda.

Lo cierto es que tarde o temprano, el confinamiento obligatorio se acabará. La nueva normalidad significa aprender a convivir con el virus, protegerse de manera adecuada e intentar recuperar la vida que se llevaba antes del apareamiento del coronavirus.

“El lavado de manos, el distanciamiento social y el uso universal de la mascarilla son

parte de las medidas de prevención durante los próximos meses”, dice el investigador científico.

¿Qué significa?

A criterio de la socióloga Magdalena Morales Valdés, lo primero que se debe cuestionar es a qué le llamamos “normalidad”, debido a que este término permite muchas interpretaciones subjetivas.

Para el psicólogo social Luis Avendaño, la mejor manera de definir esta palabra es unificando aquellas costumbres y estilos de vida que son parte de la cotidianidad de una sociedad; sin embargo, Morales Valdés recuerda que en Guatemala existen comunidades en las que las realidades son diferentes y llenas de contrastes. “Si hay lugares que no tienen luz, mucho menos tendrán internet”, agrega.

La pandemia y la nueva normalidad pueden exponernos como sociedad a dos polos opuestos: los actos colectivos de solidaridad (para ayudar al prójimo y a las comunidades vulnerables) y la legitimización de la discriminación bajo la idea del distanciamiento social.

“Ambos ya los estamos viviendo. Con la implementación de los cordones sanitarios, las comunidades se organizaron para llevar comida a los vecinos. Pero no olvidemos que en algunos lugares se está criminalizando a los enfermos de coronavirus”, explica Morales Valdés.

Según estimaciones del Banco Mundial, después del COVID-19 el mundo estaría enfrentándose a la peor recesión desde la Segunda Guerra Mundial, pues la economía se reduciría en un 5.2% en el 2020.

Avendaño explica que la nueva realidad no es alentadora en términos financieros, pero que no se debe promover el pánico. “Los gobiernos tienen que garantizar políticas públicas que atenúen el impacto negativo que traerá el cierre de negocios, las pérdidas millonarias y los despidos masivos”, añade.

Asimismo, la salud mental de

¿Y los aeropuertos?

En Guatemala, aún no se tiene una fecha específica para la reapertura del aeropuerto. Otros países ya abrieron sus fronteras aéreas y están permitiendo los vuelos han adoptado estas medidas de distancia e higiene:

- Los cubrebocas son de uso obligatorio.
- Todos los pasajeros deben llenar formularios de migración más minuciosos, para poderlos localizar y saber cuál será su trayecto.
- Medición de temperatura con cámara termográficas.
- Puestos de control médico para la evaluación de casos sospechosos antes de permitir el ingreso al país.



los guatemaltecos seguirá teniendo puntos de quiebre. Esto será resultado de la ansiedad y el estrés que ha generado el temor a contagiarse o a perder a un ser querido. “Esa paranoia colectiva en la que vivimos dejará una sombra permanente, como ocurre luego de un hecho traumático como un terremoto o algún desastre natural”, comenta Avendaño.

“Lo cierto es que no podemos pensar en que el mundo seguirá siendo como antes. El hecho de que miles de personas estén muriendo ya nos indica que todo será diferente”, lamenta Morales Valdés. Hasta el 31 de julio del 2020, a escala global se contabilizaban más de 674 mil muertes a causa del coronavirus. En Guatemala, la cifra oficial era de 1 mil 924 fallecidos, según el portal del Ministerio de Salud.

Abrazos limitados

De acuerdo con la Organización

en el hogar hay niños, los padres deben hablar con ellos y explicarles que las parejas necesitan un espacio a solas para compartir.

La vida sexual también se modificó durante el confinamiento. Al principio, los encuentros físicos eran constantes, pero conforme pasaron los meses se transformaron en una rutina a la que se le añadió el estrés, la ansiedad y el cansancio.

Las parejas que no vivían juntas han llevado una relación a distancia, la cual seguirá así hasta que el peligro de contagio haya mermado. “Las citas por videollamadas, los envíos de regalos para compartir a la distancia y las relaciones sexuales virtuales se han incrementado”, asegura Alcalá, quien agrega que las consultas sobre cómo llevar un noviazgo durante la pandemia son más frecuentes en su consultorio.

La creatividad y el sincero interés es lo que recomienda la sexóloga; sin embargo, las personas no deben olvidar que con el sexting y el envío de fotografías íntimas se pone en riesgo la privacidad.

En la nueva normalidad, los espacios para interacción social -restaurantes, bares y discotecas- estarán limitados, por lo que las aplicaciones de citas y la comunicación digital cobrarán mayor auge. “No necesariamente es algo negativo. Solo se concretarán las relaciones que vean algo más allá de los encuentros físicos”, analiza Alcalá.

Un sistema híbrido de trabajo

En otros países del mundo, la nueva normalidad en el trabajo ya estableció sus reglas: Twitter anunció a sus empleados que todas sus labores serán a distancia y no volverán a las oficinas. La compañía de recursos humanos Randstad realizó una investigación que determinó que, de los 19.8 millones de españoles con trabajo formal, 4.4 millones tienen las condiciones de llevar a cabo teletrabajo de manera permanente.

En el país, el 84% de las empresas está considerando la

posibilidad de seguir con la dinámica del trabajo a distancia después de la crisis, según un estudio de Grant Thornton Guatemala, en el que participaron 165 gerentes.

El regreso a las oficinas y la apertura de las empresas se harán de manera progresiva y, en algunos casos, los cambios que se implementaron durante la pandemia seguirán vigentes. “Cada negocio o compañía deberá determinar qué actividades pueden hacerse de manera remota y cuáles necesitan la presencia del talento humano”, afirma el experto en negocios y tecnología Alejandro Flores, director de KIO Networks Internacional.

Para que el home office sea parte de la nueva realidad se deben garantizar factores internos y externos. Por un lado, se requiere de un ecosistema creado para este fin: equipo seguro, redes con conectividad fuerte, programas que garanticen la comunicación constante y la automatización de procesos, como la generación de informes semanales o mensuales.

“Los centros de datos y el almacenamiento en la nube ya son parte de esto que llamamos el nuevo normal. Literalmente se trata de que todo el escritorio físico de un empleado pueda llevarse a un entorno digital”, afirma Flores.

El cambio en los emprendimientos y en las empresas ya comenzó, pero a futuro se debe pensar que la compañía necesita que todo su funcionamiento pueda hacerse desde una pantalla de celular, tableta o computadora.

Es importante mencionar que no todas las empresas tendrán esa posibilidad, ya que su giro de negocios requiere la presencia física de los trabajadores. “Sin embargo, sí podemos visualizar una modalidad de trabajo híbrida: algunos días de trabajo a distancia y otros presenciales”, anticipa Flores.

Para la psicóloga industrial Mabel Zetina, la pandemia puso en jaque a muchas empresas,

pero también las obligó a tomar decisiones acertadas en cuanto a la medición de la productividad por resultados y no por el tiempo en la oficina.

“En el futuro veremos una relación de mayor confianza e independencia entre jefes y colaboradores, donde las reuniones virtuales serán cada vez menos frecuentes y más rápidas, pues el seguimiento se dará a través de objetivos concretos”, asegura la experta en recursos humanos.

La verdadera educación del siglo XXI

Durante décadas, los educadores han hablado acerca de la importancia de los ambientes virtuales de aprendizaje y el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en las aulas, pero fue hasta marzo del 2020 que escuelas, colegios, institutos y universidades se vieron obligados a implementar un cambio radical en las metodologías de enseñanza, así como en los canales de comunicación entre maestros, alumnos y padres de familia.

“En pocas semanas, incluso días, ocurrió lo que se había gestado por años: una revolución educativa enfocada en el aprendizaje virtual. Han sido meses de grandes lecciones y de cambios que a futuro beneficiarán a todos”, afirma Laura Bárcenas, doctora en educación y experta en renovación curricular.

En los últimos meses se ha consolidado una educación que responde a las necesidades del siglo XXI: aprendizaje globalizado e interdisciplinario, empleo de múltiples recursos tecnológicos para estimular competencias y el involucramiento de la familia en el proceso.

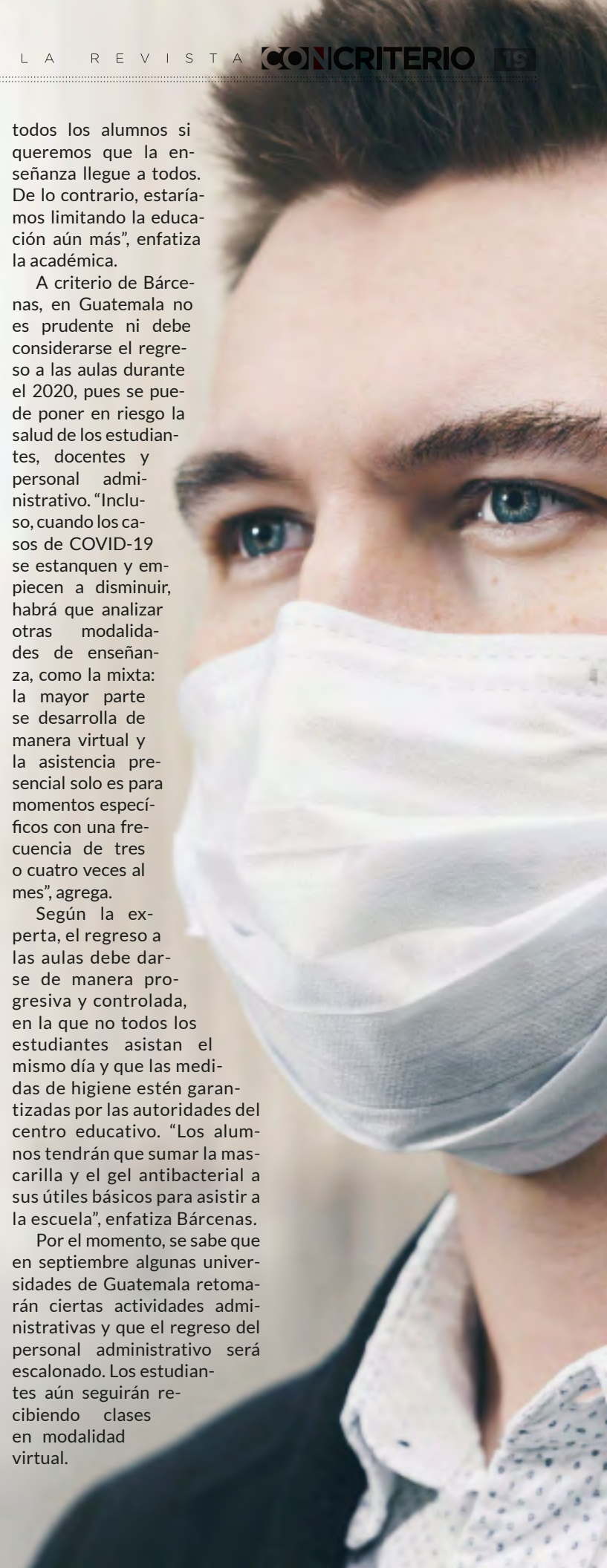
Para Bárcenas, el siguiente paso es lograr una verdadera inclusión, pues en Guatemala y muchos países de Latinoamérica hay estudiantes que no cuentan con los recursos mínimos para ser parte de la educación virtual que se propone con la nueva normalidad. “Un dispositivo y conexión a internet es lo mínimo que deberían tener

todos los alumnos si queremos que la enseñanza llegue a todos. De lo contrario, estaríamos limitando la educación aún más”, enfatiza la académica.

A criterio de Bárcenas, en Guatemala no es prudente ni debe considerarse el regreso a las aulas durante el 2020, pues se puede poner en riesgo la salud de los estudiantes, docentes y personal administrativo. “Incluso, cuando los casos de COVID-19 se estanquen y empiecen a disminuir, habrá que analizar otras modalidades de enseñanza, como la mixta: la mayor parte se desarrolla de manera virtual y la asistencia presencial solo es para momentos específicos con una frecuencia de tres o cuatro veces al mes”, agrega.

Según la experta, el regreso a las aulas debe darse de manera progresiva y controlada, en la que no todos los estudiantes asistan el mismo día y que las medidas de higiene estén garantizadas por las autoridades del centro educativo. “Los alumnos tendrán que sumar la mascarilla y el gel antibacterial a sus útiles básicos para asistir a la escuela”, enfatiza Bárcenas.

Por el momento, se sabe que en septiembre algunas universidades de Guatemala retomarán ciertas actividades administrativas y que el regreso del personal administrativo será escalonado. Los estudiantes aún seguirán recibiendo clases en modalidad virtual.



Variedad para sus oídos

Conozca los diferentes programas que Radio Infinita le ofrece de lunes a domingo. Los ganadores se suma este mes a la parrilla de contenidos semanales.

Redacción ConCriterio

Análisis, debates, entrevistas, música y deportes... Radio Infinita (FM 100) le trae una programación innovadora, inusual y de vanguardia para cada día de la semana.

A continuación, usted encontrará los diferentes espacios en los que podrá conocer sobre la realidad nacional, adentrarse a los retos de la democracia, analizar la coyuntura con un enfoque juvenil, debatir sobre los eventos deportivos o disfrutar de la buena música.

Con motivo de la reanudación de las actividades deportivas en Guatemala, esta emisora lanzó en septiembre Los ganadores, un programa para conocer todos los detalles del rumbo que tomará el fútbol y el resto de disciplinas.



Las inusuales

Lunes / 14 a 15:30 horas • Viernes / 9 a 10:50 horas • Sábado / 9 a 10:30 horas

El espacio para explorar la música.

Un programa que explora las vertientes actuales y pasadas de géneros musicales como el hip-hop, rap y soul, tanto en inglés como en español. Además, podrá escuchar la agenda cultural local y muchas historias de la calle con invitados especiales, quienes también compartirán su gusto musical y sus anécdotas que los han llevado por experiencias urbanas inusuales.

Delante del micrófono de Las inusuales está Andrea Henry, una excéntrica y atrevida guatemalteca que no tiene miedo a mostrar su esencia. Para ella, lo inusual está en su día a día y lo comparte con la audiencia. Le gusta el baile y es fan de Selena.



Los ganadores

Lunes a viernes / 16 a 17 horas

Pasión y emoción por el deporte.

El 1 de septiembre se unió a la familia de Radio Infinita el programa Los ganadores, conducido por Edgar Galindo y Richard Schmidt. Es un programa con enfoque dinámico sobre el acontecer del deporte nacional e internacional, en todas sus disciplinas.

Con pasión y emoción, los analistas ofrecen espacio a todas las ramas deportivas en Guatemala y promueven una práctica sana. Durante una hora, usted conocerá información y análisis del fútbol, así como debates y entrevistas sobre otras disciplinas olímpicas.



Temas y debates

De lunes a jueves / 17 a 19 horas

El análisis nunca falta. La polémica tampoco.

En este programa escuchará noticias y análisis de temas de interés nacional e internacional. Su plato fuerte es el análisis político, pero también encontrará debates sobre la cultura ciudadana, el desarrollo urbano sostenible, la economía y las finanzas. Su filosofía es promover formas positivas de enfrentar la vida y los problemas cotidianos.

Quique Godoy, economista, crema y consultor, es el artífice de las entrevistas, el análisis y la polémica que nunca falta en Temas y debates.

Fíjese que...

De lunes a jueves / 12 a 14 horas

Viernes / 12 a 13 horas

Diálogos, debates y análisis, de jóvenes para jóvenes.

Es un programa que busca dar claridad sobre la realidad nacional y atraer a los jóvenes para que se involucren en debates sanos y necesarios para que Guatemala progrese. Los conductores del programa hacen un abordaje de los problemas coyunturales, pero más que todo, ofrecen una perspectiva para encontrar soluciones.

Fíjese que... también es una charla entre amigos, ideas frescas y variedad; es un espacio para formar ciudadanía. Las voces que lo acompañarán todos los días son Carolina Leverón, Ben Kei Chin, Goyo Saavedra y Daniel Haering.



Acción positiva en radio

Martes / 19 a 20 horas

La coyuntura nacional con una perspectiva diferente.

Con más de 10 años de transmisión en diferentes plataformas, Acción positiva llega a la radio para seguir siendo espacio dedicado a presentar temas de interés nacional desde una perspectiva diferente.

La idea del programa es dar a conocer la parte positiva de las diferentes situaciones que vive el país y cada uno de sus habitantes, para poder ver un enfoque más optimista de las circunstancias. Es conducido por el Dr. Francisco Arredondo, quien en su etapa como analista, busca proyectar lo bueno que sucede en Guatemala.



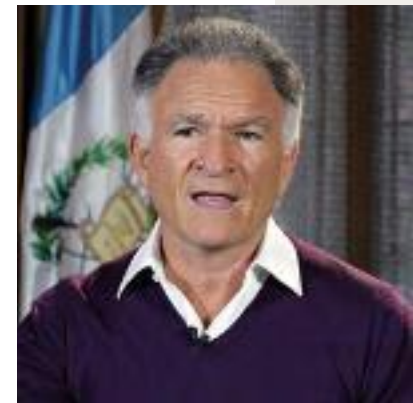
Razón de Estado con Dionisio Gutiérrez

Viernes / 13 a 14 horas

Una tribuna comprometida por la libertad, la democracia y el estado de derecho.

Al igual que el programa de televisión, Razón de Estado en la radio es un espacio para debatir y analizar con profundidad diferentes temas de interés del acontecer guatemalteco, especialmente aquellos que se relacionan con la libertad y el estado de derecho.

El Dr. Dionisio Gutiérrez, empresario, sociólogo, comunicador y presidente de Fundación Libertad y Desarrollo, es el encargado de poner en el ojo público diferentes temáticas que son relevantes para la construcción de la democracia.



Notas en jazz

Jueves / 20:30 a 22 horas

Domingos / 19 a 21 horas

Una mirada al complejo mundo del jazz.

Este programa echa un vistazo a las diferentes estilísticas del jazz actual, con un guiño cariñoso al jazz pretérito. Su particularidad está en ofrecer, en cada edición, un nuevo lanzamiento discográfico. El 6 de septiembre recién pasado arribó a sus 7 años de existencia en el mundo radial.

Su conductor, Jorge Sierra, es un amante imperdible de la música en general, con una querencia especial por el jazz. El periodista y crítico musical conduce programas de jazz desde hace más de 40 años.



El aprendizaje en casa

en tiempos de COVID-19

Es agosto y las escuelas y colegios aún mantienen sus puertas cerradas sin planes de reanudar clases presenciales. La educación a distancia es una alternativa, pero representa retos para estudiantes, padres y maestros aún no superados. Conozca estrategias y recursos para lograr mejores resultados.

[Por Cristian Noé Dávila]

Es aún incierto cuando volverán los estudiantes a las escuelas, colegios o institutos. Hay un vacío en el tablero que el gobierno de Guatemala utiliza para explicar las fases para reanudar actividades suspendidas desde el primer contagio de Covid-19 en el país. Son los salones de clase: no existen instrucciones, ni medidas para saber si las aulas pueden ocuparse de nuevo y bajo qué medidas.

Los padres y madres, están por cumplir 5 meses desde que asumieron el rol de guías y acompañantes del proceso educativo, además de convertirse en tutores de sus hijos.

Es un reto pero es además una oportunidad, pues según Nadia Lorena Díaz Banegas, coordinadora académica del

Departamento de Educación de la Universidad Rafael Landívar, si los padren aprovechan pueden establecer nuevas normas de disciplina en el hogar: como cumplimiento de horarios en familia.

Vanessa Montoya, coordinadora del Centro de Innovación Educativa de Editorial Santillana, dice que la pandemia motivó a que estudiantes, padres

y maestros establecieran en constante comunicación, un requisito vital para garantizar el aprendizaje significativo: ese conocimiento que se adquiere para toda la vida.

Ambiente y estrategias

La educación a distancia puede lograr mejores esperados,

“

Los exámenes teóricos pierden su sentido en la educación a distancia”

Claudia González –
Educatora en neurociencia.



Recursos de apoyo

Estas son algunas alternativas virtuales que los padres de familia pueden utilizar para complementar las estrategias de aprendizaje planteadas anteriormente.

Mundo primaria

Plataforma gratuita que ofrece juegos y recursos didácticos para niños de preprimaria y primaria, organizados por grados y temáticas.

Cerebriti

Contiene juegos organizados por grados y disciplina. Presenta la opción de competición en línea.

Smile and Learn

Incorpora videos educativos sobre diferentes temáticas e incluye consejos para los padres de familia.

Khan Academy

Plataforma con videos didácticos y ejercicios para las áreas de matemática, biología, química, computación, historia y finanzas. Enfocada a primaria y secundaria.

si en casa se promueve la gestión emocional. Los adultos deben controlar la ansiedad por la incertidumbre social, económica y sanitaria, mientras que a los más pequeños se les deben programar actividades para evitar el aburrimiento del encierro.

Es fundamental asegurar la conectividad necesaria y los dispositivos digitales que faciliten la interacción entre alumnos y profesores. Y estructurar la comunicación: que cada rol esté definido, que las partes establezcan horarios flexibles, desarrollar empatía para que todos se sientan comprendidos y comprometidos, además de enfocarse en la búsqueda de soluciones inmediatas.

Las educadoras sugieren crear retroalimentación de doble vía: que los maestros expliquen qué esperan de los padres y sus hijos y estos deben plantear dudas sobre cómo mejorar la escuela en casa.

A criterio de Díaz Banegas, los padres de familia, en su pa-

pel de tutores, deben elaborar un horario que incluya actividades escolares y recreativas, así como organizar y preparar un espacio físico para la realización de los deberes: “lo más importante es brindar instrucciones claras y adaptarse a esta nueva modalidad”, agrega.

Si sus hijos están en primaria, puede reforzar el aprendizaje con estas técnicas: haga preguntas generadoras para que el niño hable todo lo que sepa del tema; creen historietas para que el pequeño explique lo que aprendió de un tema por medio de dibujos. “No olvide establecer tiempos de descanso”, recomienda Díaz Banegas.

Para estudiantes más avanzados, las estrategias son diversas: resúmenes de lecturas, diseño de mapas conceptuales, debates sobre la situación actual e investigaciones virtuales en plataformas académicas con información confiable.

Según la edad del estudiante, Montoya recomienda utilizar videos explicativos (tuto-

riales), ya que las nuevas generaciones tienen un aprendizaje altamente visual y su cerebro almacena la información con mayor facilidad si es por medio de imágenes y sonidos.

Evaluaciones prácticas

En las últimas décadas, las evaluaciones memorísticas (los exámenes) han perdido protagonismo en la educación moderna. Con la pandemia, los proyectos prácticos para el cierre de unidades son la mejor opción, asegura Claudia González, educadora y experta en neurociencia.

Padres de familia y maestros deben fomentar el “aprender-jugando” o el “aprender-haciendo”. Es decir, deben medir qué tanto aprendieron sus hijos con proyectos prácticos: manualidades, álbumes de fotos, obras de teatro, cuentos sobre situaciones reales o videos grabados con el celular o tableta. “Los exámenes teóricos pierden su sentido en la educación a distancia”, finaliza González.

Otras opciones gratuitas

En la página web de Editorial Santillana, padres y maestros pueden descargar material gratuito.

Núcleos de aprendizaje

Incluye material en PDF con temas de Idioma Español.

Aprendizajes efectivos desde el hogar

Es un repositorio con hojas de trabajo de diferentes materias de nivel primario y secundario.

Pupitre

Es una app para niños que cursan preprimaria. Incluye juegos interactivos.

Lo que leo

Contiene material educativo para promover la lectura en los diferentes niveles educativos.

Richmond Cartoons

Caricaturas animadas para la ejercitación del inglés, con actividades de comprensión y fichas de trabajo.

www.catalogo.santillana.com.gt

La educación y la pandemia

“Esta situación, provocada por el coronavirus, ha exhibido las falencias de todos los sistemas educativos. Estos aspectos deben analizarse y proponerse cambios desde las rutas de priorización del aprendizaje en nuestro Currículo Nacional Base hasta las competencias digitales de docentes, padres y alumnos”, dice la educadora Vanessa Montoya.

Para la académica Nadia Lorena Díaz Banegas, la pandemia es un punto de inflexión y una oportunidad para cambiar la educación. “No podemos regresar a las mismas aulas con los mismos métodos de aprendizaje. Se deberán evaluar las competencias que se deben desarrollar de acuerdo con las necesidades actuales, los contenidos, los recursos y las metodologías de aprendizaje”, explica.





La cantautora Sara Curruchich no le canta al amor necesariamente. Su música pretende hablar y que la gente hable sobre la reivindicación indígena y el rescate de la memoria histórica. En plena pandemia, promociona su disco debut en España.

Sara Curruchich lanzó hace un año Somos, su álbum debut, que en junio llegó a España. (Crédito: Xun Ciin).

Una voz que construye

colectividad

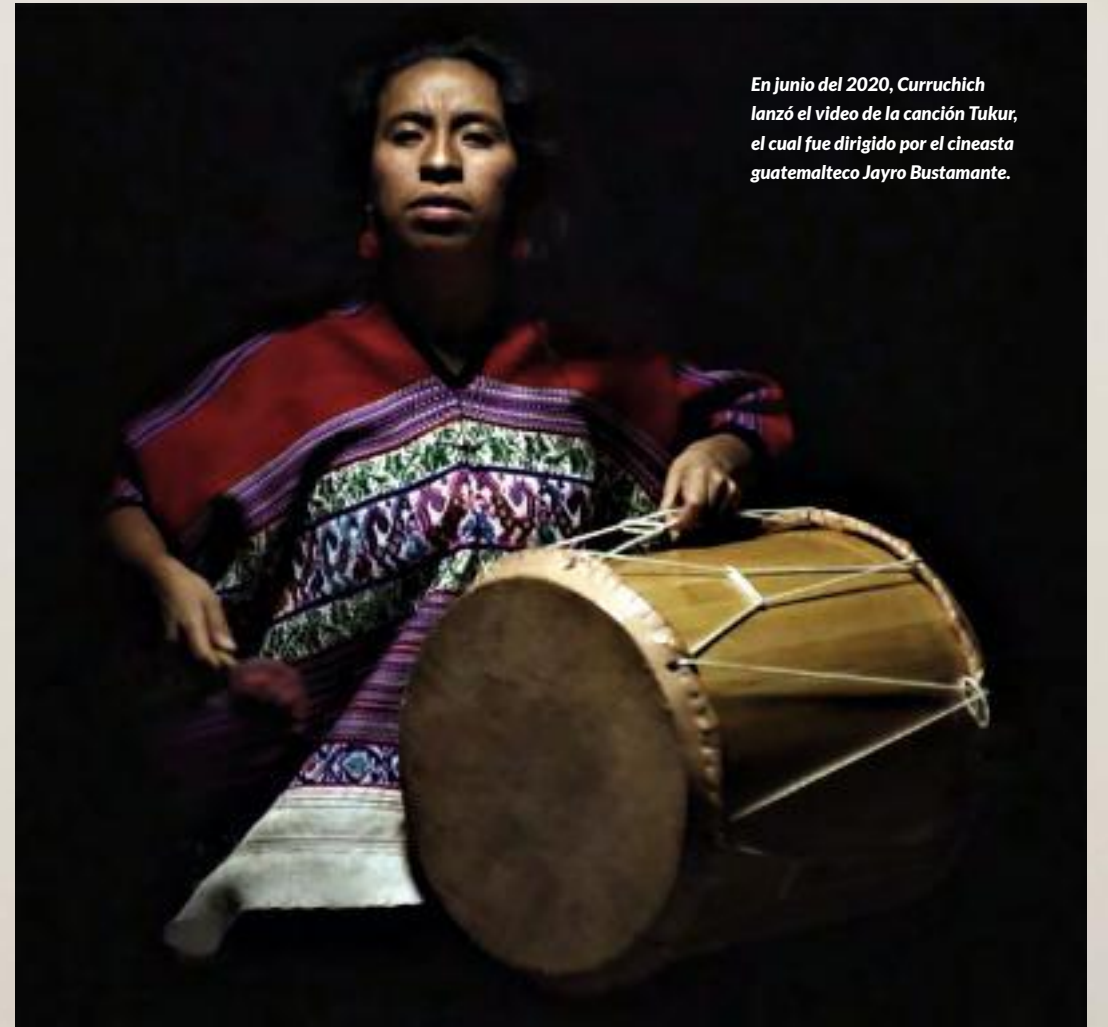
Por Cristian Noé Dávila

En idioma kaqchikel, su apellido significa “pájaro carpintero”. Al igual que esta ave, que puede perforar las cortezas de los árboles en busca de sustento, Sara Curruchich, a sus 27 años, usa su voz para colocar sobre la mesa una discusión siempre postergada: la reivindicación de los pueblos originarios de Guatemala.

Nació en San Juan Comalapa, Chimaltenango, conocido como la “Florenia de América” por sus galerías de arte que embellecen las calles de la comunidad. En la también llamada “ciudad de los comales”, la cantautora dio sus primeros pasos y compuso sus primeras canciones.

Su carrera no está exenta de las batallas más fuertes: pobreza, racismo y discriminación. El primer obstáculo fue probar que podía dedicarse a la música en un mundo donde predominan los hombres. En paralelo a sus estudios en la Escuela Normal para Maestros de Música Jesús María Alvarado, en la zona 1, Sara compuso las canciones que forman su primer disco, “Somos”, lanzado en 2019.

Migrar de Comalapa a la Ciudad de Guatemala la puso de cara con el racismo. Por vestir su indumentaria maya, más de una vez las personas se refirieron a ella como “María”, sin preguntarle cuál era su nombre. En una ocasión, un desconocido le habló en la calle y le ofreció trabajo para hacer limpieza; cuando Sara le respondió que ella se dirigía a la universidad, el señor se molestó. Situaciones similares se volvieron recurrentes, pero esto solo la hizo reafirmar su deseo de utilizar la música y su voz para denunciar.



En junio del 2020, Curruchich lanzó el video de la canción Tukur, el cual fue dirigido por el cineasta guatemalteco Jayro Bustamante.

Su carrera musical convive con sus estudios de Sociología en la Universidad de San Carlos de Guatemala. En 2012 Sara comenzó a ser reconocida nacional e internacionalmente. Su balada “Ch’uti’xtän (Niña)” fue un éxito en redes sociales y en YouTube. A partir de entonces, la cantautora presentó sencillos y colaboró con cantantes internacionales, como el cubano Raúl Paz, quien participó en la canción “Entre la gente” (2018).

El 13 de julio del 2019, Sara lanzó en Guatemala “Somos”, su álbum debut, con 13 canciones

inspiradas en los pueblos, la palabra, la resistencia, la cosmovisión maya y el caminar, con letras de conciencia, amor, alegría y esperanza. Fue producido en Francia y España, y contó con la dirección artística de Gambeat, bajista de Manu Chao.

Un año después, el 12 de junio del 2020, “Somos” llegó en formato físico a España, bajo el sello discográfico Mamita Records, dirigido por la cantante española Amparo Sánchez, líder del grupo Amparanoia.

Ese mismo mes, Sara lanzó el video de la canción “Tukur”,

dirigido por el cineasta nacional Jayro Bustamante. “Trabajar con este gran artista fue una experiencia enriquecedora, no solo por el profesionalismo y el reconocimiento que él tiene a nivel mundial, sino porque se creó un vínculo y respeto a cada detalle para mantener la esencia de la composición”, dice la cantautora.

A finales de junio también presentó “Todo tiene un corazón”, una canción y video para niños y niñas que están recibiendo educación a distancia. El tema habla sobre la importancia de cuidar el ambiente y la naturaleza.



El 5 de septiembre, en el Día Internacional de la Mujer Indígena, Sara Curruchich lanzó, junto con Spotify, una lista musical de mujeres indígenas, como una manera de homenajear los cantos que hablan sobre la fuerza de los pueblos originarios.

Como maestra de educación musical, ¿qué opina de las condiciones de la educación artística en Guatemala?

—En general, el acceso a la educación es decadente y no es de calidad. Hay muchas educadoras y educadores que creen en las artes, y siguen compartiéndolo en las aulas, en la calle y en todo lugar, pero es lamentable que el Ministerio de Educación vaya suprimiendo las clases de arte en las escuelas. No puede haber educación integral sin el arte.

¿Qué le motivó a estudiar Sociología?

—Aprender sobre los procesos, la fuerza, la historia, la valentía y la resistencia de las comunidades que pude conocer a través de la música.

¿Cómo ha afectado la pandemia sus planes artísticos?

—Teníamos planeada la Gira Somos Comunidad en Guatemala, también por España y Estados Unidos. Hubo algunos conciertos que se cancelaron definitivamente, pero otros solo debimos posponerlos, pues es importante asumir la responsabilidad de evitar la propagación del virus.

Ahora, en septiembre, presentaremos un concierto acústico que fue grabado en el bello Teatro Municipal de Quetzaltenango.

Recientemente lanzó el video de la canción “Tukur”, que en idioma kaqchikel significa búho o tecolote. ¿Qué mensaje quiere transmitir con esta composición?

—Vivimos un momento muy difícil. Los pueblos son los más olvidados y son quienes han sido vulnerados históricamente. El tukur es un animal que me recuerda la importancia de hablar, de



Sara Curruchich se presentó junto a su banda en el Zócalo de la Ciudad de México. (Crédito: Cristian Dávila).



agradecer y de pedir a nuestras abuelas y nuestros abuelos que nos acompañen con su fuerza.

¿Cuál es el objetivo de la lista musical Ixoqi', que trabajó junto con Spotify?

En el camino de la música, los espacios para las mujeres son reducidos y mucho más para las mujeres indígenas. Debemos recor-

dar que hay muchas cantoras de nuestros pueblos que han tenido composiciones hermosísimas y que nos enseñan sobre la historia, la resistencia y la lucha. Me siento muy emocionada de haber construido esta lista musical con diferentes cantautoras de todo el mundo. Son cantos que hablan de la tierra, de nuestra memoria y de nuestros derechos.

Detalles de su vida

En junio de 2020 lanzó en formato físico el disco *Somos para Europa*, bajo el sello Mamita Records. En junio de 2020 también presentó los videos de las canciones *Tukur*, *Todo tiene un corazón e Ixoqi'*. En abril de este año dio a conocer el proyecto *Tzijiñik* (Tejiendo Palabras), con el cual lleva información sobre la pandemia y las comunidades a través de las redes sociales. En marzo del 2020, Sara Curruchich se presentó en el Zócalo de la Ciudad de México, durante el Festival Tiempo de Mujeres, en el que también participaron las cantautoras Ana Tijoux y Mon Laferte, en el marco del Día Internacional de la Mujer. El 2019, el documental *Desde Nuestro Muxu'*,

sobre la vida de Sara Curruchich y su música, ganó el Premio Award Of Merit en Estados Unidos. En julio del 2019 lanzó en Guatemala su disco debut, *Somos*. Es conductora y productora del programa radial *Ruk'u'x Q'ojom* (Corazón Sonoro), que se dedica a promover la música de los pueblos originarios. Fue la primera participante indígena guatemalteca en el Festival Muscularue en Luxey, Francia; y en el Festival Esperanzah es muher, Barcelona, España, en el 2018. Obtuvo el Premio Artista Revelación del Año en los Premios Estela, edición 2017. Es embajadora del movimiento HeForShe, ONU Mujeres, Guatemala.

Ansiedad,

el otro mal de la pandemia

Los estados de inquietud e irritación durante el confinamiento en casa son normales, pero no debe permitir que estas emociones se prolonguen y afecten su diario vivir.

Por Cristian Noé Dávila

En el último mes, ¿cuántas veces ha sentido preocupación o miedo por alguna noticia relacionada con el coronavirus? ¿Cuántas veces se le ha quitado el sueño pensando en su futuro laboral? ¿Cuántas veces se ha disgustado por las largas jornadas que implica el teletrabajo? Responder a estas preguntas y analizar su frecuencia puede ser un indicador para saber si está

padeciendo de ansiedad.

Antonio Hernández es un guatemalteco de 45 años y a finales del 2019 fue diagnosticado con diabetes. En ese momento, la noticia no le afectó tanto, ya que su médico le dijo que podía llevar una vida normal si seguía el tratamiento al pie de la letra.

Sus preocupaciones comenzaron en marzo del 2020. Tras el anuncio del primer caso de coronavirus en Guatemala y el comienzo de la cuarentena, la empresa de publicidad para la que trabaja lo suspendió sin goce de sueldo

por tres meses. A la incertidumbre laboral se sumó el temor que sentía cada vez que leía que el virus SARS-CoV-2, causante de COVID-19, era más peligroso para personas con problemas cardíacos y diabetes.

“Han sido más de 100 días en los que he tenido insomnio, tristeza, cambios de humor, falta de apetito y enojo”, dice Antonio. Regresó a sus labores a principios de julio, pero el miedo a que lo despidan, como le ocurrió a dos de sus colegas, está presente.

Al igual que Antonio, en los últimos meses muchos guatemaltecos han experimentado estados de incertidumbre por el futuro que vendrá después de la pandemia. Esto se conoce como ansiedad.

“Sentir ansiedad es parte de la naturaleza de los seres humanos. Esta sensación aparece ante el miedo a lo desconocido. Todos experimentamos ansiedad en nuestras vidas, pero durante esta crisis, la sensación de angustia se ha intensificado”, explica la psicóloga Ángela Reyes, integrante de la Liga Guatemalteca de Higiene Mental.

La ansiedad no se manifiesta igual en todas las personas, ya que dependerá de varios factores: dificultad para regular las emociones, tendencia a pensamientos negativos, experiencias traumáticas previas y acumulación de estrés, entre otros.

En tiempos de coronavirus, la ansiedad es una reacción normal, pues esta es una enfermedad que está afectando a nivel mundial y ha implicado cambios repentinos y fuertes. “En primer lugar, es una amenaza a nuestra salud física y a la de nuestros seres queridos, que a su vez afecta nuestra seguridad financiera. Cambió nuestra vida tal y conocíamos hasta el momento”, afirma la doctora Ana Rocío Escobar, directora del Departamento de Psicología de la Universidad Rafael Landívar.

El confinamiento y las medidas de aislamiento han provocado dos situaciones: nos hemos alejado físicamente de nuestro círculo de amigos y compañeros y nos hemos acercado más a nuestro núcleo familiar, con quien convivimos más de lo acostumbrado.

“En algunos casos ha sido positivo, pero en otros, no. Se volvieron más comunes los roces y los reclamos sobre las tareas del hogar, así como las dificultades por lograr un equilibrio entre el rol laboral y el familiar”, afirma Reyes.

A criterio de Escobar, hasta el inicio de la cuarentena, el entorno familiar no era el único en el que nos desenvolvíamos, por lo que estar las 24 horas del día en un mismo espacio físico puede ser desgastante.

También se debe considerar que el uso del celular y la computadora se ha duplicado o triplicado. Antes, dejar a un lado el teléfono y no estar pendientes de las redes sociales era difícil. Ahora, el uso de estos dispositivos nos agota y nos altera.

¿Ha sentido ansiedad?

Para las expertas en psicología, la ansiedad es una respuesta normal ante cualquier situación de incertidumbre y todas las personas la han experimentado más de alguna vez; sin embargo, no todos pueden identificarla.

Las manifestaciones más comunes son: preocupación excesiva, agitación, inquietud, fatiga, falta de concentración, irritabilidad, tensión muscular, proble-



mente alertas ante lo que perciben como una amenaza exterior. También hay que tomar en cuenta que pueden estar más necesitados de atención y afecto, pues esto los hace sentir más seguros”, aclara Escobar.

Es importante identificar la ansiedad y evitar que se convierta en un estado permanente y prologando en nuestras vidas, ya que ese desgaste físico y mental, a largo plazo, puede provocar depresión, trastorno de ansiedad generalizada o enfermedades como gastritis o colon irritable.

Antonio, por ejemplo, ha bajado de peso y su médico le diagnosticó malnutrición, una condición que está afectando los niveles de azúcar en la sangre. Asimismo, según cuenta, los dolores de cabeza son más frecuentes, al igual que las peleas con su esposa. “A veces, discutimos hasta por la película que vamos a ver en la televisión”, confiesa.

¿Qué hacer?

Cada persona maneja la ansiedad de diferente manera, pero hay algunas acciones o actividades que pueden ayudar: “Mantener una actitud optimista, aceptar aquello que no podemos controlar, ser asertivos, meditar, ejercitarnos regularmente, comer saludable, dormir lo suficiente y evitar el consumo de alcohol”, sugiere Escobar.

Si lo que está provocando ansiedad es lo poco que se conoce del coronavirus y la falta de una vacuna o un tratamiento cierto, se recomienda solo estar informados por fuentes fidedignas, así como alejarse del internet y las redes sociales. Hay que darle descansos y espacios a la mente y al corazón.

Si las recomendaciones anteriores no funcionan o no están dando los resultados esperados, es conveniente considerar el apoyo de un experto en salud mental. “Cuando las manifestaciones de ansiedad afectan nuestra vida personal, familiar y laboral, probablemente necesitamos la ayuda de un terapeuta o psicólogo”, enfatiza Reyes.

¿Funciona la teleterapia?

Antonio se rehusaba a aceptar que tenía un problema, pero su pareja le hizo ver que algunas de sus preocupaciones estaban desproporcionadas. Luego de varias charlas con su esposa, aceptó conversar por teléfono con un psicólogo, quien le explicó que sus manifestaciones físicas y sus pensamientos recurrentes podrían vincularse a la ansiedad que le provoca enfermarse o perder su empleo. Ha tenido tres sesiones a distancia con el terapeuta.

Desde antes de la pandemia, para muchas personas acudir a terapia no ha sido una prioridad. Ahora se vuelve un reto más desafiante, pues el paciente debe estar anuente a contarle sus problemas a una persona extraña y a lidiar con la tecnología. “Asistir a terapia nos ayuda a prevenir que un problema pequeño en nuestra cabeza se transforme en una dificultad mayor. Estamos en un momento de cambio y todos necesitamos reinventarnos. La teleterapia puede ser efectiva cuando nos llegamos a sentir cómodos con nuestro terapeuta. Al final del día, todo gira en torno a la conexión humana y a sentirnos apoyados”, concluye Escobar.

Libros y series

para sus horas de ocio



La paciente silenciosa

Alicia Berenson, una pintora de éxito, dispara cinco tiros en la cabeza de su esposo, y no vuelve a hablar nunca más. Su negativa a emitir palabra alguna convierte una tragedia doméstica en un misterio que atrapa la imaginación de toda Inglaterra. Theo Faber, un ambicioso psicoterapeuta forense obsesionado con el caso, está empeñado en desentrañar el misterio de lo que ocurrió aquella noche fatal y consigne una plaza en The Grove, la unidad de seguridad en el norte de Londres a la que Alicia fue enviada hace seis años y en la que sigue obstinada en su silencio. Pronto descubre que el mutismo de la paciente está mucho más enraizado de lo que pensaba. Pero, si al final hablara, ¿estaría dispuesto a escuchar la verdad?

Autor: Alex Michaelides



El autócrata

Este libro, publicado originalmente en 1929, es imprescindible para analizar una serie de momentos importantes dentro del proceso histórico de la sociedad guatemalteca. La presente edición, en prólogo de José Cal Montoya, se da en el marco del primer centenario de la caída de Manuel Estrada Cabrera. En palabras de Miguel Ángel Asturias, “el libro de Wyld Ospina pone las cosas en su lugar; dice lo que casi todos los guatemaltecos de la generación milnovecientosveintista pensamos de nuestro país, históricamente considerado en sus fases primordiales. (...) Una época de revisión de valores se inicia felizmente en nuestra tierra. El autócrata es el primer paso en la jornada”.

Autor: Carlos Wyld Ospina



La luz que se apaga: Cómo Occidente ganó la Guerra Fría pero perdió la paz

¿Cómo se ha ido desmoronando nuestro mundo “made in USA” tras los sucesos de 1989? El final de la Guerra Fría dio comienzo a una “Era de la Imitación” llena de inestabilidad. Después de 1989, negarse a seguir el ejemplo de Occidente no era una opción, lo cual fue para los imitadores una imposición neocolonial humillante y, entre los imitados, alentó una arrogancia imperial y un total desinterés por el funcionamiento de otros países. Krastev y Holmes sostienen que este es el origen de la caída del orden liberal: Rusia y Estados Unidos favorecen el desmantelamiento de la seguridad global, la Unión Europea abandona las promesas de su proyecto, la fe en la democracia cae en picada... La luz que se apaga descubre las causas de este desconcertante escenario, producto de la arrogancia neocolonial y la resistencia anticolonial engendradas en 1989.

Autores: Ivan Krastev y Stephen Holmes

Balada de pájaros cantores y serpientes

La tan esperada nueva entrega de Los juegos del hambre está acá. La ambición será su motor. La rivalidad, su motivación. Alcanzar el poder tiene un precio. Es la mañana de la cosecha que dará comienzo a los décimos Juegos del Hambre. En el Capitolio, Coriolanus Snow, de 18 años, se prepara para una oportunidad única: alcanzar la gloria como mentor de los Juegos. La casa de los Snow, antes tan influyente, atraviesa tiempos difíciles, y su destino depende de que Coriolanus consiga superar a sus compañeros en ingenio, estrategia y encanto como mentor del tributo que le sea adjudicado.

Autora: Suzanne Collins

Guatemala, septiembre 2020

Las recomendaciones para este mes incluyen textos que lo harán reflexionar, entretenerse o analizar la historia de Guatemala y el mundo. También se sugieren producciones que puede ver en Netflix.

Redacción ConCriterio

La cuarentena y el distanciamiento social continúan en Guatemala. Eso significa que debemos seguir buscando estrategias para sobrellevar el confinamiento en los hogares. Los libros y las series de Netflix son una buena opción.

Para disfrutar en julio, Librería Sophos recomienda estos títulos: La paciente silenciosa, El autócrata, La luz que se apaga: Cómo Occidente ganó la Guerra Fría pero perdió la paz y Lidera con sentido del humor.

Kitapenas Books & Bistro sugiere: El enigma de la habitación 622, Encuéntrame, Balada de pájaros cantores y serpientes, La sombra del viento y Miyazaki en Europa.

Para evitar que usted salga de su casa, ambas librerías ofrecen servicio a domicilio.

Al final, también encontrará recomendaciones de cuatro estrenos destacados de Netflix.



Guatemala, septiembre 2020



El enigma de la habitación 622

Vuelve el “principito de la literatura negra contemporánea, el niño mimado de la industria literaria”, afirma la revista GQ. El nuevo thriller de Joël Dicker es su novela más personal. El autor es ganador del Premio Goncourt des Lycéens, del Gran Premio de Novela de la Academia Francesa, del Premio Lire, del Premio Qué Leer y del Premio San Clemente. Una noche de diciembre, un cadáver yace en el suelo de la habitación 622 del Palace de Verbier, un hotel de lujo en los Alpes suizos. La investigación policial no llegará nunca a término y el paso del tiempo hará que muchos olviden lo sucedido. Años más tarde, el escritor Joël Dicker llega a ese mismo hotel para recuperarse de una ruptura sentimental. No se imagina que terminará investigando el viejo crimen, y no lo hará solo: Scarlett, la bella huésped y aspirante a novelista de la habitación contigua, lo acompañará en la búsqueda mientras intenta aprender también las claves para escribir un buen libro. ¿Qué sucedió aquella noche en el Palace de Verbier? Es la gran pregunta de este thriller diabólico, construido con la precisión de un reloj suizo.

Autor: Joël Dicker



La sombra del viento

Un amanecer de 1945, un muchacho es conducido por su padre a un misterioso lugar oculto en el corazón de la ciudad vieja: El cementerio de los libros olvidados. Allí, Daniel Sempere encuentra un libro maldito que cambiará el rumbo de su vida y le arrastrará a un laberinto de intrigas y secretos enterrados en el alma oscura de la ciudad. La sombra del viento es un misterio literario ambientado en la Barcelona de la primera mitad del siglo XX, desde los últimos esplendores del Modernismo a las tinieblas de la posguerra. La sombra del viento mezcla técnicas de relato de intriga, de novela histórica y de comedia de costumbres, pero es, sobre todo, una tragedia histórica de amor, cuyo eco se proyecta a través del tiempo. Con gran fuerza narrativa, el autor entrelaza tramas y enigmas a modo de muñecas rusas en un inolvidable relato sobre los secretos del corazón y el embrujo de los libros, manteniendo la intriga hasta la última página.

Autor: Carlos Ruiz Zafón



Encuéntrame

Por fin, la continuación de Llámame por tu nombre. Vuelve la historia de amor más popular de los últimos años. En 2018, el mundo entero se conmovió con el amor de verano entre Elio y Oliver. Llámame por tu nombre, publicada originalmente más de 10 años antes, se convirtió en un fenómeno gracias a la película estrenada aquel año. Y este relato de deseo, descubrimiento, pasión y veladas infinitas llegó a miles de lectores que, con el corazón en vilo, esperan conocer cómo concluye esta historia. Por fin, en Encuéntrame, vuelven Elio y Oliver. Elio es ahora un pianista en auge a punto de mudarse a París; Oliver es profesor, padre de familia y puede que vuelva a visitar Europa; Samuel, el padre de Elio, vive en Italia y, en un viaje en tren para visitar a su hijo, tendrá un encuentro que cambiará su vida. Este cruce de historias llenará todas las expectativas, por inconfesables que sean.

Autor: André Aciman

Recomendaciones para ver en Netflix



El oasis

Para poder entender la serie de televisión El oasis, primero tiene que ver Vis a Vis, una producción española sobre la historia de varias reclusas que cuentan sus vidas y los motivos que las llevaron a la prisión. Si usted ya vio las cuatro temporadas de Vis a Vis, está listo para su precuela, protagonizada por Maggie Civantos y Najwa Nimri, quienes se preparan para llevar a cabo el mayor robo de su carrera como atracadoras.

La serie se estrena en Netflix el 31 de julio.

Las chicas del cable

Este mes se estrenaron los episodios finales de Las chicas del cable, otra serie española en la que sobresale el talento del elenco femenino. Después de cinco temporadas, la producción ambientada en la guerra civil de España concluye la historia de Lidia Aguilar (Blanca Suárez) y sus amigas.

La última entrega está disponible en Netflix desde el 3 de julio.



Zac Efron: Con los pies sobre la tierra

El actor estadounidense Zac Efron sigue luchando por demostrar que es más que “el niño bonito de Disney”. Su reciente proyecto es una serie documental en la que viaja por el mundo en busca de modos de vida saludables y sostenibles en países como Islandia, Inglaterra, Francia, Perú y Puerto Rico.

Se estrenó en Netflix el 10 de julio.

The Umbrella Academy

Si quiere un poco de ciencia ficción y pasarla bien con sus hijos adolescentes, le recomendamos la segunda temporada de The Umbrella Academy, que relata la historia de varios superhéroes que intentan resolver los motivos de la misteriosa muerte de sus padres, al tiempo que se preparan para el apocalipsis.

Estará disponible en Netflix el 31 de julio.



Lidera con sentido del humor

El autor de estas páginas demuestra que el humor es una herramienta fundamental para la gestión de equipos y una forma de destacar en el ámbito laboral. El humor aumenta el impacto en la comunicación, fomenta la creatividad, mejora el aprendizaje, facilita las negociaciones y la gestión del conflicto, reduce el estrés y potencia la resiliencia y la cohesión de los equipos. El libro no es para aprender a contar chistes. Al contrario, es una guía para descubrir cuál es el tipo de humor de cada persona, cuáles son los temas más efectivos sobre los que bromear, cómo contar historias memorables que hagan reír durante diez segundos y dejen pensando durante diez minutos. Lidera con sentido del humor puede ayudar a potenciar una habilidad indispensable para generar un ambiente en el que las personas sean productivas y al mismo tiempo disfruten trabajando.

Autor: Sergio de la Calle



CERVECERÍA CENTRO AMERICANA, S.A.
CREEMOS, CONFIAMOS E INVERTIMOS EN GUATEMALA

Guatemala, prevalecerás.

