

REVISTA

REDACTORES

Educalma:

APRENDIZAJE HÍBRIDO ¿MODELO DEL FUTURO?

Pág 12

Clínica Calma

El papel de la música y arte
en la salud mental

Pág 25

Efémerides

Día mundial de la
justicia social

Pág 52





EDITORIAL

Somos Fundación CALMA (Construyendo Artesanos Líderes Mediadores Activos), una organización a nivel mundial que promueve la paz y la mitigación de la violencia en todos los escenarios posibles.

Asimismo, incentivamos el diálogo como herramienta principal para el logro de la paz y, además, estamos presentes en varios países de Latinoamérica como Perú, Costa Rica, México, Argentina y Colombia.

Al estar presentes en varios lugares, CALMA se encuentra supervisada y respaldada por el Consejo de Supervigilancia de Fundaciones (CONSUF) y el Sistema Nacional de Voluntariado (SINAVOL).

Para una mayor eficiencia de Fundación CALMA, la organización se divide en 10 secciones: Clínica Calma, Marketing y Comunicaciones,

Control y Calidad, Trabajo social, Unidad de Negocio Educalma, Unidad de Negocio Suyay, Contigo empresas, Automatización FC digital, Prensa y Revista REDactores.

En CALMA manejamos los valores de responsabilidad, integridad, respeto, equidad, sostenibilidad, compromiso, justicia y verdad. Por ello, nuestra organización tiene presencia en colegios o nidos, universidades, institutos, municipios, centros comerciales, negocios y en empresas, realizando, en cada una de ellas, proyectos que promuevan la sana convivencia entre compañeros. Por tal motivo, nuestras campañas y programas se centran en temas que tengan como principal componente la violencia, tales como trata de personas, explotación infantil, prevención del suicidio, violencia de género, entre otros.



MISIÓN

Recaudar y proporcionar información veraz y relevante sobre diversos temas en los que la fundación está activamente involucrada, con un enfoque en su importancia social.



VISIÓN

Optimizar la información presentada en cada edición de la revista con el objetivo de facilitar su comprensión tanto para nuestros lectores como para el público en general.



OBJETIVOS

- ▶ Establecer y mantener activamente las relaciones comunicativas con otras áreas de la fundación cada quincena en la que se presenta la revista.
- ▶ Elaborar artículos periodísticos que informen sobre las actividades que realiza la fundación y eventos importantes relacionados a la salud física y mental cada 15 días.
- ▶ Generar conciencia social a través de material informativo que se presenta quincenalmente a través de la revista digital.
- ▶ Difundir las actividades, talleres, alianzas y eventos importantes que realiza la fundación.

ÍNDICE

EDICIÓN 103



6

Educalma:

- Inteligencia artificial en la educación
¿Oportunidad o desafío?
- Aprendizaje híbrido¿Modelo del futuro?



15

Nutrición:

- Azúcar en el verano, si pero moderado
- Consejos para una alimentación saludable en verano



25

Clínica Calma:

- El papel de la música y arte en la salud mental
- ¿Como identificar señales de depresión en un ser querido?



38

Fundación Peruana de Cáncer:

- Políticas públicas frente al cáncer: ¿Qué debería mejorar en la legislación peruana?
- Medicamentos oncológicos costosos

Columna de Opinión:

- Enfermedades en vacaciones: ¿Cuales son las más comunes de la temporada?
- Verano y Aprendizaje:
Cómo aprovechar las vacaciones para educar fuera del aula:

48



Efemérides:

- Día mundial de la justicia social
- Día internacional de la lengua materna
- San Valentín: Historia y tradiciones del día del amor y amistad

54



Suyay:

- Cisternas que cambian vida y llevan esperanza.
- Brave up: Cursos nuevos para una educación en paz
- Transformando la educación con refuerzo académico
- Voluntariado y justicia social en el Perú:
Construyendo un futuro inclusivo

67



INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN LA EDUCACIÓN: ¿OPORTUNIDAD O DESAFÍO?

FOTO : PEXELS

Redacción: Piero Pérez
Diagramación: Camila Gosicha

“Una nueva revolución digital en las aulas: El impacto de la IA en la educación”

Hoy en día, el uso de la Inteligencia Artificial (IA) se ha expandido en diferentes ámbitos de la sociedad, incluyendo la educación, donde está transformando cada vez más el aprendizaje de los alumnos y los sistemas de enseñanza de los profesores. Sin embargo, este continuo desarrollo tecnológico enfrenta actualmente diferentes desafíos respecto a su uso ético en los salones de clases y la falta de capacitación de muchos profesores respecto a la IA. Este artículo analiza el impacto de estas aplicaciones, destacando sus beneficios, riesgos y los retos que enfrentan los docentes en esta nueva era tecnológica.

La Inteligencia Artificial Generativa (IAGen)

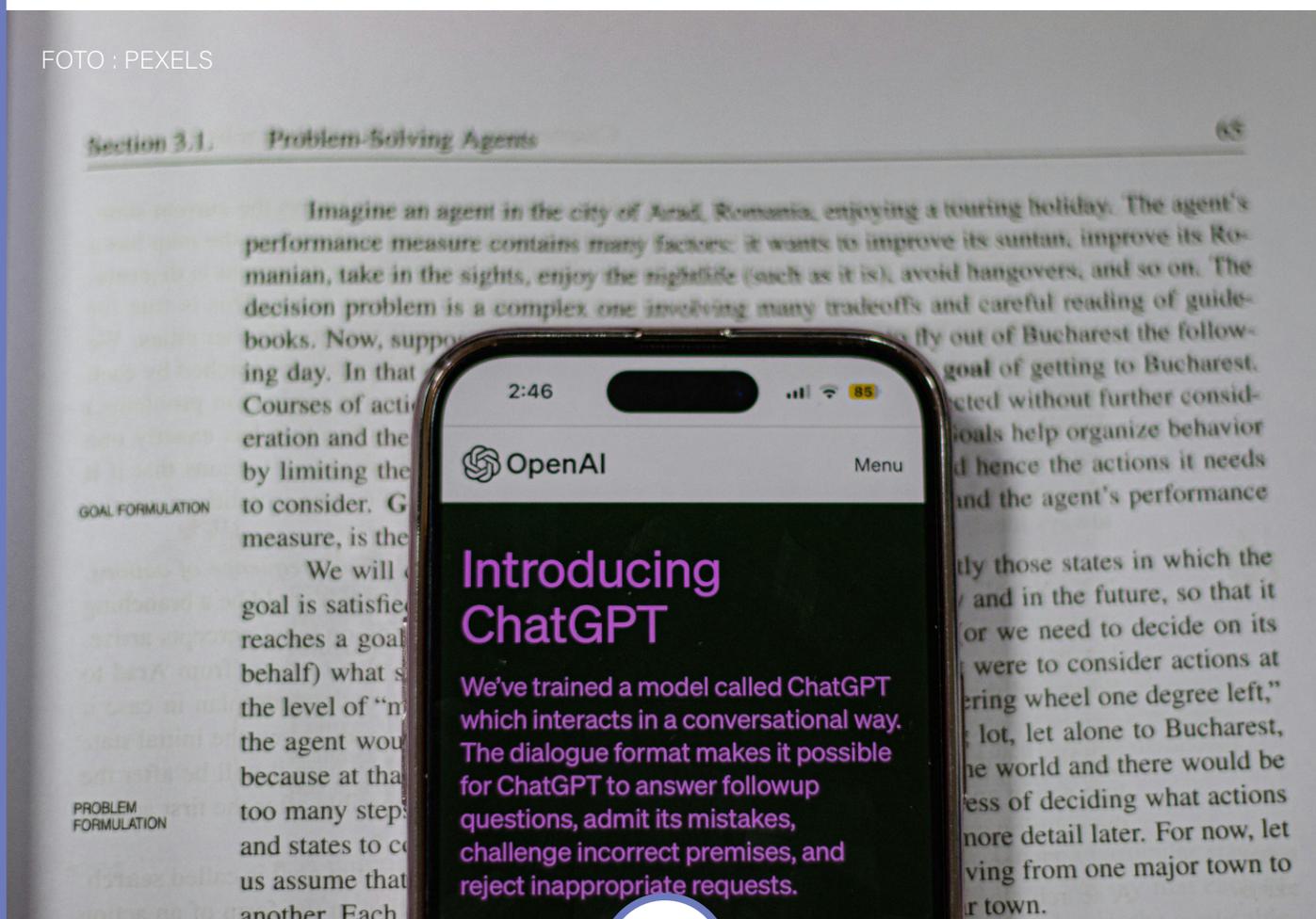
Comencemos primero por definir al personaje principal de este trabajo: La Inteligencia Artificial. Según el portal web Iberdrola, la IA se define como el conjunto de algoritmos que tratan de emular las actividades de los humanos logrando así un desempeño comparable a ellos. Por su facilidad de uso y rapidez de respuestas este tipo de tecnologías se puede aplicar en diferentes campos como la medicina, la educación, las finanzas, la economía, entre muchos otros.

Muchos de los avances logrados hoy en día por la IA, se lo debemos a un subcampo denominado como Inteligencia Artificial Generativa (IAGen). Según la UNESCO esta tecnología se encarga de crear contenidos nuevos a partir de una serie de instrucciones colocadas en sus interfaces. Los nuevos contenidos que se pueden generar van desde textos e imágenes hasta la creación de códigos de software. Para Melchor Sánchez y Erick Carbajal, investigadores de la UNAM, la IAGen se divide en dos tipos: los modelos unimodales

y los multimodales. El primer tipo de IAGen se caracteriza por tener una sola entrada, ya sea de texto, de imágenes o de audio, mientras que la segunda tiene la ventaja de tener varios tipos de entrada que proporcionan mayores beneficios a la hora de analizar los datos que se le presentan.

Los últimos avances de la IAGen se enfocan en los Modelos de Lenguaje Masivos (LLM), que vienen a ser prototipos de IA entrenados con datos de gran tamaño a partir de los cuales son capaces de predecir respuestas y reproducir la estructura del lenguaje como si fueran personas reales. Una aplicación de IAGen muy conocida que abarca este campo es ChatGPT, un modelo de asistente virtual lanzado en el año 2022 por la empresa estadounidense OpenAI. Esta aplicación al trabajar con cantidades exorbitantes de datos puede responder preguntas, realizar resúmenes, elaborar traducciones y resolver una infinidad de problemas que las personas presentan a diario.

FOTO : PEXELS



Aplicaciones de la IAGen para la Educación

La UNESCO presenta algunos usos que puede tener la IAGen en el ámbito educativo. En primer lugar, este tipo de tecnologías pueden utilizarse para optimizar los procesos que involucran la gestión de actividades escolares como la asistencia y el listado de los alumnos, la programación de los horarios de clases y el control de tareas asignadas. Un ejemplo interesante de esto son los chatbots educativos que ayudan a los estudiantes a resolver alguna duda sobre a qué hora empiezan sus clases o hasta que día deben entregar sus trabajos. Además de mejorar la organización escolar, la IAGen también puede desempeñar un papel clave en la personalización del aprendizaje. Un uso muy innovador que se puede dar a la IA son los Sistemas de Tutoría Inteligente (SIT) que proporcionan a los estudiantes métodos de enseñanza particulares para mejorar su desempeño educativo. Esto funciona de la siguiente manera: la IA le proporciona preguntas al estudiante sobre un tema específico, luego a partir de las respuestas que este le proporciona la tecnología se va ajustando a su nivel y ritmo de aprendizaje para finalmente ofrecer una ayuda más personalizada capaz de mejorar su conocimiento.

Sin embargo, la personalización de la enseñanza no es el único beneficio de la inteligencia artificial, ya que también puede abarcar un papel importante en el desarrollo de habilidades de escritura. Algunos modelos de IA ya son capaces de brindar recomendaciones sobre la escritura de los alumnos. Este tipo de tecnologías hacen saber a los estudiantes cuando están cometiendo errores gramaticales y les brindan una calificación específica sobre lo que han escrito. Su finalidad principal se concentra en reducir los costos de evaluación que brindan las instituciones educativas hacia los estudiantes. Así como la IA puede mejorar la evaluación escrita de los estudiantes también puede mejorar su nivel de aprendizaje de idiomas. Estas tecnologías pueden detectar la forma de hablar de los estudiantes para así ayudar a mejorar su pronunciación de la lengua. De igual manera brindan distintos materiales didácticos y permiten a los alumnos interactuar con estudiantes de diferentes países. Algunas aplicaciones muy conocidas que hacen uso de la IA son Duolingo, AI Teacher o Babbel.

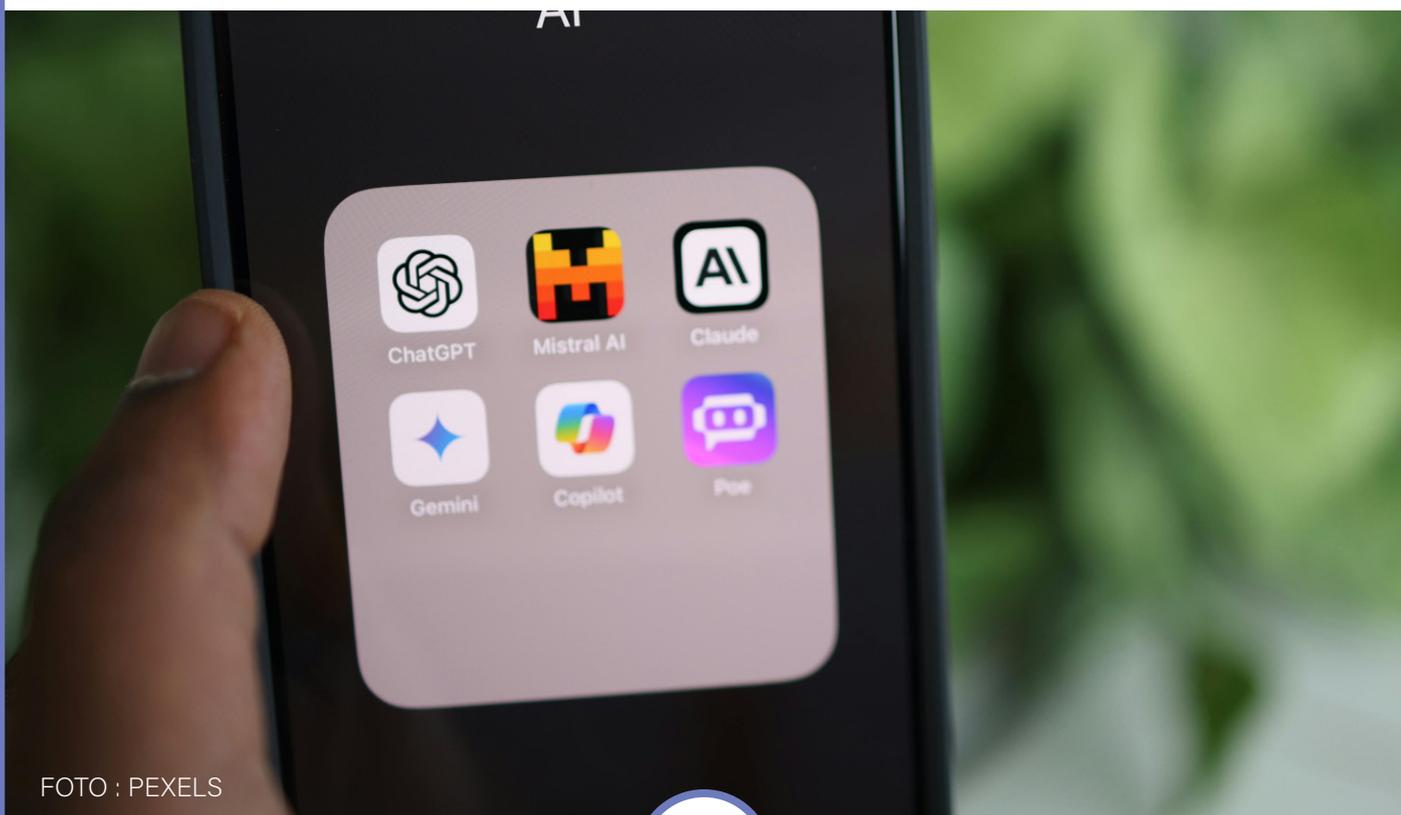


FOTO : PEXELS

La capacitación docente frente a la IA

Edgar Tafuya, sociólogo de la UNAM, señala que la aplicación de la IAGen al entorno educativo evidencia un problema muy latente en América Latina que tiene que ver con falta de capacitación que presentan muchos profesores en cuanto al uso de las nuevas tecnologías y sus beneficios. Muchos docentes hoy en día tienen un conocimiento vago de lo que es la IA, por lo que algunas de sus primeras impresiones se inclinan a verlas como algo negativo para la educación que debería ser prohibido.

Sin embargo, hoy en día están surgiendo cada vez más programas de formación docente en el mundo que brindan distintas herramientas útiles para que los profesores puedan aprovechar al máximo el uso de estas tecnologías. En el caso peruano tenemos al programa INFOPUCP de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) que está dirigido a todas las Instituciones de Educación Básica Regular del país. Este programa ofrece una orientación especializada por expertos acerca de los conceptos básicos de la IA y sus diferentes usos. Asimismo, brinda recursos didácticos para que los maestros puedan ampliar al máximo la experiencia de aprendizaje de sus estudiantes utilizando la IA. Por último, el programa otorga un certificado para aquellos docentes que logren aprobar el curso.

Por otra parte, la UNESCO brinda una serie de estrategias útiles para que los docentes puedan mejorar su inserción en cuanto al uso de estas tecnologías. Para comenzar es necesario tomar en cuenta las opiniones de los docentes antes de implantar tecnologías con IA en las aulas, esto no solo permitirá una buena transición hacia un nuevo enfoque educativo, sino que también garantizará la protección de sus derechos. En segundo lugar, es importante analizar el rol y las funciones que cumplen los profesores dentro del aula, evaluando aquellas actividades que demandan una mayor parte de su tiempo y autonomía para evitar luego ser sustituidas por las máquinas. Es imprescindible que los docentes sientan la confianza necesaria de las autoridades competentes acerca del aporte valioso que brindan con su trabajo a la sociedad.

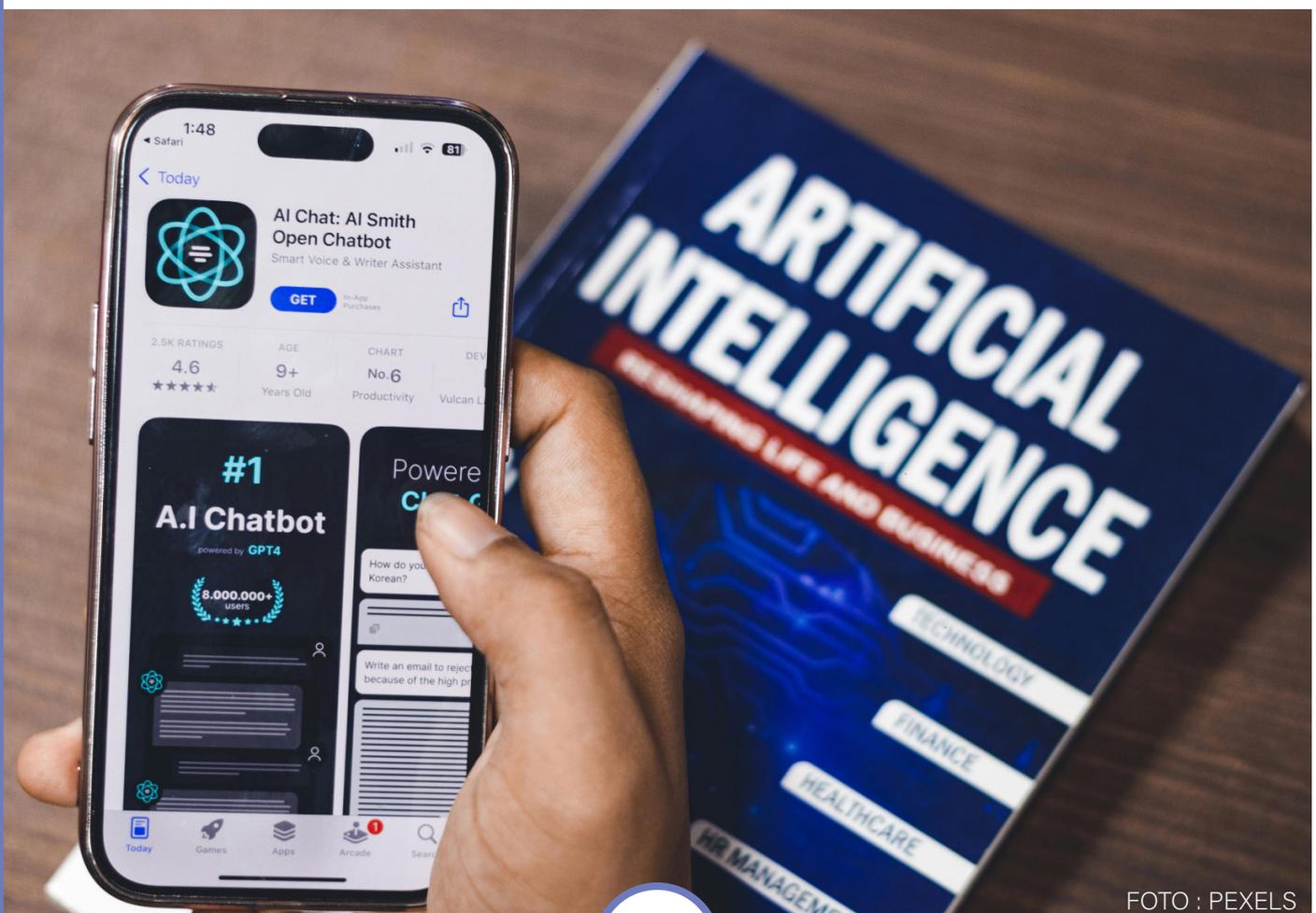


FOTO : PEXELS

Riesgos del uso de la IAGen en el campo educativo

Según Agostina Jara Rey, abogada de la UBA, es posible siempre que los modelos de Lenguaje de Gran Tamaño como ChatGPT cometan errores al otorgar información hacia sus usuarios. Esto ocurre porque estas aplicaciones no actúan como un humano con sentido común y capacidad crítica para juzgar diferentes eventos, sino que, en cambio lo que hacen es predecir respuestas a partir de un entrenamiento previo con millones de datos en su almacenamiento. Comprender las limitaciones que tiene la IAGen y sus diferentes modelos contribuye a analizar mejor los campos sociales en los que puede ser mejor utilizada.

Por otro lado, Edgar Tafoya señala que las IA pueden vulnerar la privacidad de los estudiantes, ya que al interactuar con ella se puede estar exponiendo información muy personal que puede resultar contraproducente a largo plazo. Para el autor esta tecnología puede recopilar nombres, ubicaciones, direcciones de correo electrónico y otros datos personales cada vez que una persona accede a un servicio de internet que utiliza IA. Lo más preocupante es que los dueños de estos servicios pueden usar y compartir esta información bajo diferentes fines, ya sean comerciales, publicitarios e incluso criminales. Un caso muy reciente de vulneración a la privacidad ocurrió en el 2023 cuando un grupo de escolares peruanos usaron la IA para difundir imágenes con contenido sexual de sus compañeras de clases. Según el portal Infobae, los estudiantes, de 13 y 14 años, descargaron fotos de las alumnas provenientes de sus redes sociales y utilizaron una aplicación con IA para desnudarlas. La intención de los alumnos según se narra era comercializar dicho contenido con otros estudiantes que estaban dispuestos a pagar por las fotos. Este hecho no solo evidencia un grave caso de acoso escolar sino que revela el peligro que implica exponer a los niños a este tipo de aplicaciones sin una adecuada supervisión por parte de algún adulto responsable.

Además, la IA puede llegar a reemplazar

también la creatividad de los estudiantes y su capacidad para generar conocimiento crítico y analítico en sus trabajos. Al ser la IA un modelo programado para generar tareas específicas, el estudiante puede sentir que no necesita hacer ya ningún esfuerzo en sus trabajos, dejando a la máquina hacer todo por él. Un ejemplo claro de esto es el uso de ChatGPT-4, un nuevo prototipo de IA que desde su lanzamiento ha acaparado las miradas de todos, al ser capaz de crear contenidos innovadores y de emitir un lenguaje parecido al de un humano real. El desarrollo de esta y otras tecnologías pone de manifiesto un problema grave que gira en torno a la sustitución de un proceso cognitivo único en nuestra especie, como es el pensamiento humano, por un modelo de lenguaje programado solamente para cumplir órdenes. Lo cierto es que muchas de sus consecuencias ya se están haciendo visibles como es el debate sobre la autoría personal que deben tener los textos generados con IA.

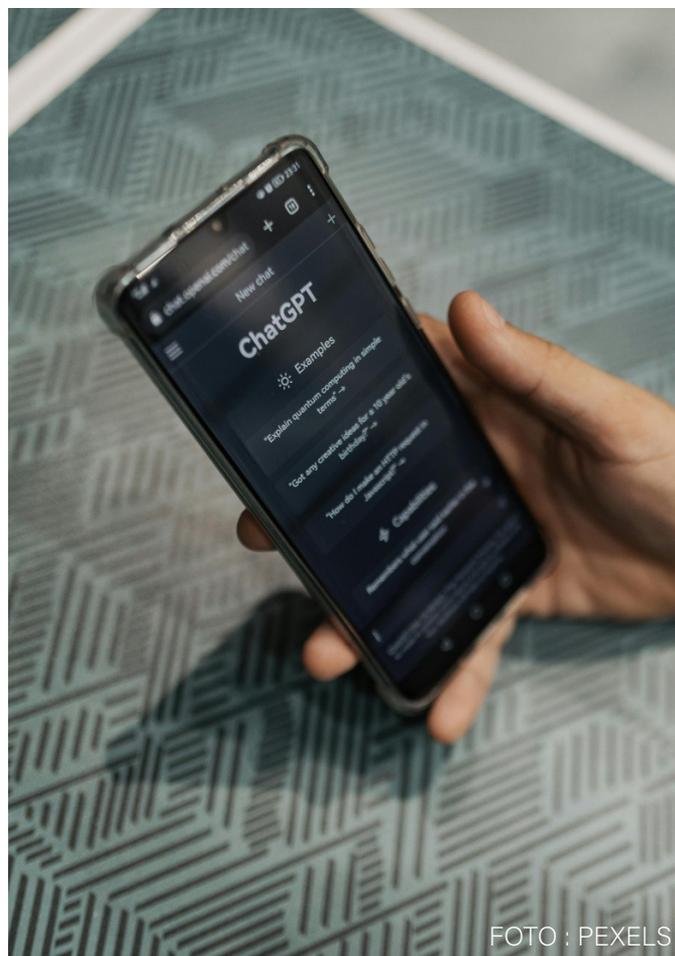


FOTO : PEXELS

Recomendaciones para un uso ético de la IAGen

García et al. (2024) brinda una serie de recomendaciones para paliar los riesgos que implica el uso de la IA en la educación y facilitar su uso en las aulas. Los autores sostienen, basándose en estudios previos sobre el tema, que la IA no debería ser prohibida, ya que ello constituye un síntoma grave sobre la precariedad de las instituciones educativas en torno al conocimiento de estas tecnologías y de sus herramientas. Los profesores deben sentir la confianza del gobierno y de las instituciones de enseñanza para poder implementar clases innovadoras valiéndose de estas tecnologías. Asimismo, para prevenir el riesgo que implica la presentación de trabajos fraudulentos, los profesores deben concientizar a los estudiantes sobre el uso responsable de la IA en los salones de clases. Este tipo de charlas y colaboraciones conjuntas entre estudiantes y profesores no tiene por qué reemplazar el uso de instrumentos para la detección de plagio en los trabajos académicos. Su uso continuo motiva a los estudiantes a conocer las consecuencias de los malos usos de la IA y contribuye a forjar una generación de profesionales que sepa aprovechar las tecnologías y no ser dominadas por estas.

Reflexión final

A lo largo del artículo hemos visto como el uso de la Inteligencia Artificial poco a poco ha ido ocupando espacios importantes en las diferentes esferas sociales. En el ámbito educativo la IA Generativa (IAGen) se ha convertido en el nuevo Boom de la enseñanza a partir de modelos de aprendizaje que permiten mejorar la gestión académica y lograr que los estudiantes aprendan a su debido ritmo y tiempo. Sin embargo, esta revolución digital también viene acompañada de desafíos importantes como lo son los problemas asociados a la sustitución tecnológica de los alumnos por la IA y el deterioro de sus capacidades críticas y creativas. Esto sin mencionar los riesgos asociados a la protección de datos personales y la veracidad de la información generada.

Ante estas problemáticas, es importante que las políticas educativas se adapten de una forma balanceada a las necesidades de cada sistema educativo, integrando la IA de una manera ética y responsable. Esto invita a reflexionar: ¿cómo pueden las autoridades actualizar sus marcos normativos y programas de capacitación docente para asegurar que la tecnología complemente y no sustituya las capacidades humanas? ¿Qué estrategias se deben implementar para salvaguardar los derechos y fomentar el pensamiento crítico en los alumnos? Estas primeras interrogantes abren el espacio para un debate necesario para transformar los desafíos tecnológicos en oportunidades de aprendizaje, promoviendo una educación innovadora que responda a las demandas de una sociedad cada vez más digitalizada.

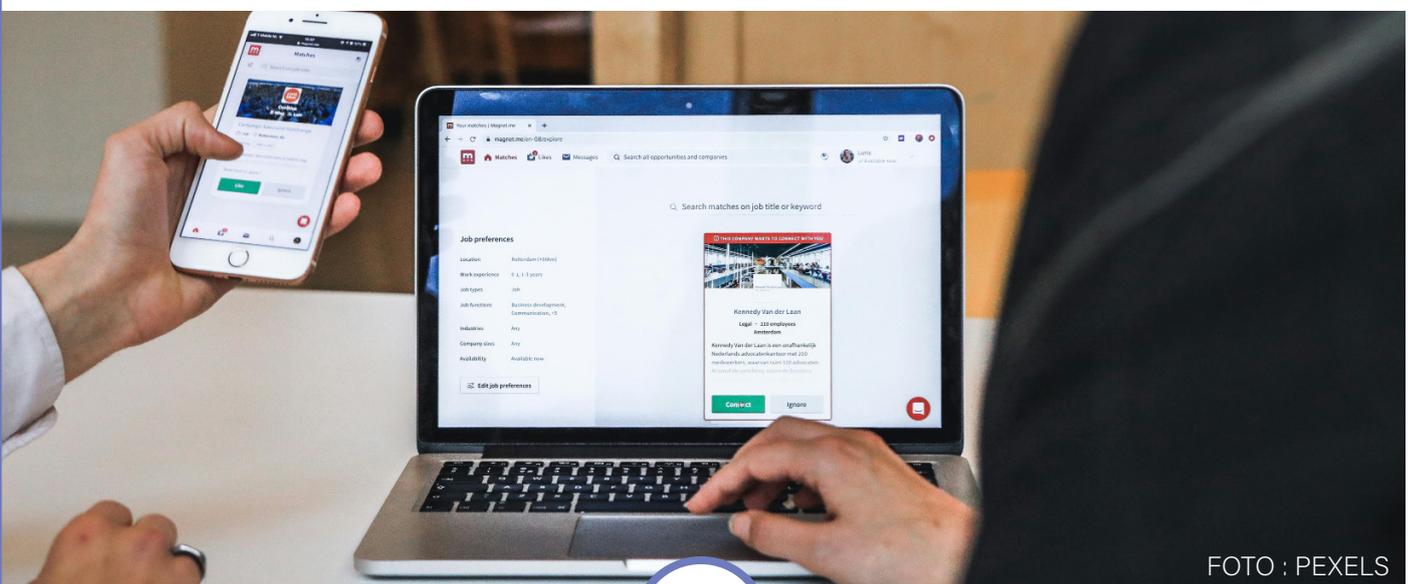


FOTO : PEXELS

APRENDIZAJE HÍBRIDO: ¿MODELO DEL FUTURO?

Redacción: Allem Calero

Diagramadora: Cretsy Panduro

El aprendizaje híbrido ha emergido como una solución educativa innovadora que combina la enseñanza presencial y remota, ofreciendo una experiencia de aprendizaje flexible y accesible. En un mundo cada vez más digitalizado, esta modalidad se presenta como una respuesta a las nuevas demandas de formación, permitiendo a los estudiantes acceder a contenidos y recursos sin las limitaciones de tiempo y distancia. A continuación, se analizarán los principales beneficios del aprendizaje híbrido y cómo este modelo puede transformar la educación.

La Sinergia entre Clases Remotas y Presenciales

1. Flexibilidad y accesibilidad

El aprendizaje híbrido se caracteriza por su flexibilidad, permitiendo a los estudiantes adaptar su educación a sus necesidades personales y profesionales. Esta modalidad es especialmente valiosa para aquellos que enfrentan desafíos como trabajos a tiempo completo o responsabilidades familiares. Al poder acceder a clases y materiales en línea, los estudiantes pueden organizar su tiempo de manera más eficiente, lo que les permite equilibrar sus estudios con otras obligaciones. Esta accesibilidad no solo mejora la experiencia de aprendizaje, sino que también puede aumentar la tasa de retención de estudiantes, ya que se sienten menos presionados por las limitaciones de un horario rígido.

2. Diversificación de recursos

El aprendizaje híbrido permite a los educadores incorporar una variedad de recursos y herramientas digitales que enriquecen el proceso de enseñanza. Desde videos y podcasts hasta plataformas interactivas y foros de discusión, los estudiantes pueden explorar diferentes formas de aprender. Esta diversidad no solo mantiene el interés de los estudiantes, sino que también atiende a distintos estilos de aprendizaje, lo que puede mejorar la comprensión y la retención del conocimiento. Además, el uso de tecnología en el aula fomenta el desarrollo de habilidades digitales esenciales, preparándonos mejor para el mundo laboral actual.



FOTO: FREEPIK

3. Interacción y colaboración

El modelo híbrido fomenta la interacción entre estudiantes y profesores, tanto en el aula como en línea. Las clases presenciales promueven el contacto directo y la colaboración en tiempo real, lo que puede fortalecer las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo. Por otro lado, las actividades en línea permiten a los estudiantes participar en discusiones y proyectos colaborativos a su propio ritmo, lo que puede resultar en un aprendizaje más profundo y significativo. Esta combinación de interacción en persona y virtual crea un entorno educativo más dinámico y participativo, donde los estudiantes se sienten más involucrados en su proceso de aprendizaje.

Acciones Positivas del Aprendizaje Híbrido



1. Brecha Digital

Uno de los principales desafíos del aprendizaje híbrido es la brecha digital. No todos los estudiantes tienen acceso igual a la tecnología necesaria para participar en clases remotas. Esto puede crear desigualdades en el acceso a la educación, afectando especialmente a aquellos en comunidades desfavorecidas. La falta de dispositivos adecuados o de conexión a internet puede limitar las oportunidades de aprendizaje y profundizar las disparidades educativas.

2. Falta de Interacción Social

Aunque el aprendizaje híbrido ofrece flexibilidad, también puede resultar en una reducción de la interacción social entre estudiantes. Las clases presenciales son fundamentales para desarrollar habilidades interpersonales y construir relaciones. La dependencia excesiva de la educación en línea puede llevar a un aislamiento social, lo que puede afectar el bienestar emocional de los estudiantes y su capacidad para trabajar en equipo.

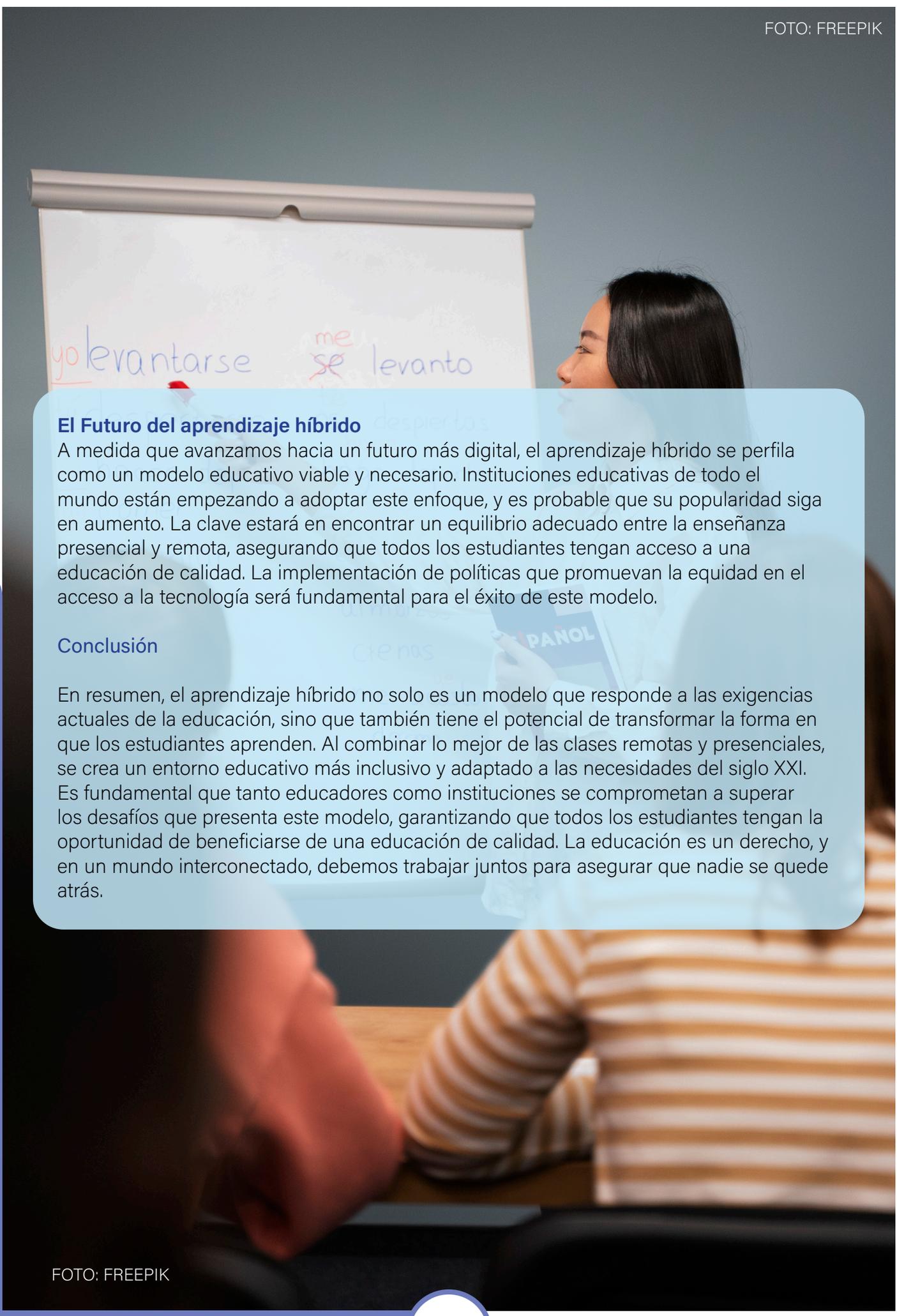


3. Desafíos en la Gestión del Tiempo

El aprendizaje híbrido requiere que los estudiantes sean autónomos y disciplinados en la gestión de su tiempo. Sin la estructura de un entorno de aula tradicional, algunos estudiantes pueden tener dificultades para organizar su tiempo de manera efectiva, lo que puede resultar en procrastinación y un rendimiento académico inferior. La falta de supervisión directa puede hacer que algunos estudiantes se sientan perdidos o desmotivados.

Retos y consideraciones

A pesar de sus numerosos beneficios, el aprendizaje híbrido también enfrenta ciertos retos. La brecha digital es una preocupación fundamental; no todos los estudiantes tienen igual acceso a la tecnología necesaria para participar en clases remotas. Esto puede crear desigualdades en el acceso a la educación. Además, es crucial que los educadores estén capacitados para utilizar las herramientas digitales de manera efectiva y que se establezcan metodologías claras que integren ambos enfoques. La formación continua de los docentes en el uso de tecnologías educativas es esencial para maximizar el potencial del aprendizaje híbrido.

A woman with dark hair is looking at a flipchart. The flipchart has handwritten Spanish text: 'yo levantara' and 'me se levanto'. The background is a blurred classroom setting with other students and a book titled 'ESPAÑOL' visible.

yo levantara me se levanto

El Futuro del aprendizaje híbrido

A medida que avanzamos hacia un futuro más digital, el aprendizaje híbrido se perfila como un modelo educativo viable y necesario. Instituciones educativas de todo el mundo están empezando a adoptar este enfoque, y es probable que su popularidad siga en aumento. La clave estará en encontrar un equilibrio adecuado entre la enseñanza presencial y remota, asegurando que todos los estudiantes tengan acceso a una educación de calidad. La implementación de políticas que promuevan la equidad en el acceso a la tecnología será fundamental para el éxito de este modelo.

Conclusión

En resumen, el aprendizaje híbrido no solo es un modelo que responde a las exigencias actuales de la educación, sino que también tiene el potencial de transformar la forma en que los estudiantes aprenden. Al combinar lo mejor de las clases remotas y presenciales, se crea un entorno educativo más inclusivo y adaptado a las necesidades del siglo XXI. Es fundamental que tanto educadores como instituciones se comprometan a superar los desafíos que presenta este modelo, garantizando que todos los estudiantes tengan la oportunidad de beneficiarse de una educación de calidad. La educación es un derecho, y en un mundo interconectado, debemos trabajar juntos para asegurar que nadie se quede atrás.

AZÚCAR EN EL VERANO SÍ, PERO MODERADO

Diagramadora: Micaela Garcia
Redacción: Juan Diego Llamoca

El verano evoca imágenes de días soleados, playas, piscinas y actividades al aire libre, por lo que nuestras preferencias alimenticias cambian, buscando opciones más refrescantes para combatir el calor, como los helados, las gaseosas o los chupetes de hielo. Sin embargo, la mayoría de estos alimentos contienen azúcar en exceso, provocando efectos negativos en el cuerpo de las personas a corto y largo plazo.

Lo importante es saber que, **sean o no dulces, muchos de los alimentos que ingerimos llevan azúcar.** Y es que este ingrediente no solo sirve para endulzar, sino también para quitar el sabor amargo, como ocurre con el tomate, o para dar soporte y estructura a las masas y productos. Por ello, **la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una ingesta diaria que no supere los 25 gramos al día.**

“Es evidente que con el calor apetece ingerir alimentos que refresquen, y se incita al consumo más frecuente de alimentos y bebidas menos saludables”, explica José Pablo Suárez, endocrinólogo miembro del comité gestor del área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). **“Los dulces y los helados, además de no ser alimentos fundamentales, sino que producen un efecto negativo en la salud si se consumen en exceso, sin descanso y todos los días”.**

FOTO: FREEPIK

¿Cuáles son los riesgos de consumir azúcar en exceso?

OBESIDAD

Su aparición se ve favorecida por el consumo exagerado de azúcares.

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

El consumo de alimentos altos en azúcar se asocia con alteraciones relacionadas al aumento de aterosclerótica, enfermedades del corazón y las arterias.

DIABETES

Aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina. El consumo elevado de azúcar lleva a un aumento de las concentraciones de insulina en sangre, lo que podría agotar más rápidamente las reservas de insulina del páncreas y generar diabetes.

CARIES DENTALES

Las enfermedades de las encías son causadas por el consumo excesivo de azúcar.

¿Qué ocurre con el azúcar de las frutas?

Para BBC News, la nutricionista Laura Wright, especialista en Salud Pública y vocera de la Academia de Nutrición y Dietética de Florida, explica que -efectivamente- el azúcar en la fruta y el azúcar añadido no son la misma cosa.

"Hay tanta confusión", reconoce Wright, que considera que el problema comenzó "con el concepto de que todos los carbohidratos, presentes en el azúcar, son malos, lo cual no es cierto. Los carbohidratos son necesarios como fuente de energía".

FOTO: FREEPIK



FOTO: FREEPIK



La fruta tiene tres tipos de azúcar: la fructosa, glucosa y una combinación de ambos que se llama sacarosa o "azúcar de mesa". Sin embargo, los azúcares en la fruta son menos densos que los de las golosinas, explica Elvira Isganaitis, una endocrinóloga pediátrica del Centro de Diabetes Joslin, para BBC.

Cuando uno come algo dulce se elevan de forma repentina los niveles de azúcar en sangre. Luego, ese aumento se estabiliza y la cantidad de azúcar en sangre vuelve a la normalidad. La fruta tiende a causar un aumento más leve en comparación con otros alimentos. Este proceso del aumento del azúcar en sangre se le conoce como el "pico de azúcar" o "pico glucémico".

¿Qué es el pico glucémico y qué tiene que ver con el azúcar?

Según Ismael Galancho, especialista en planificación nutricional, cuando se come algo, sea cual sea, es normal que el azúcar en la sangre se eleve durante un tiempo. Luego, disminuye. Normalmente, este proceso ocurre cuando se comen muchos carbohidratos, como el azúcar. A diferencia de lo que se cree, no es exclusivo de que los picos glucémicos solo se produzcan en las personas con diabetes.

“Cuando se eleva la glucosa en la sangre, el páncreas secreta una hormona llamada insulina”, explicó Galancho. “La insulina saca la glucosa de la sangre para incorporarla en el tejido muscular, el hígado u otros de tal modo que esta la glucosa se mantenga estable”.

Sin embargo, estos picos pueden ser problemáticos para algunas personas, especialmente aquellas con diabetes, ya que el cuerpo puede tener dificultades para regular los niveles de azúcar en sangre?

¿Se puede saber si mi pico de azúcar es el adecuado?

“Cualquier comida que hagamos, ricas en carbohidratos, va a elevar la glucosa en sangre. Pero esto es normal y tiene que ocurrir. El problema es que esa glucosa permanezca elevada durante demasiado tiempo para llegar a su nivel más bajo o que esté crónicamente elevada, y esto puede deberse a diversos motivos”, sostiene Ismael Galancho. “Pero si nosotros comemos y se lleva la glucosa y en unas horas disminuye, es algo normal. Es más, es sinónimo de que estamos saludables: de que somos sensibles a la insulina y la insulina está actuando de manera correcta. El problema es elevar la glucosa a niveles altos de forma permanente”.

Según sostiene Mónica Acha, Graduada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, esta subida que nos provoca un alimento con carbohidratos después de comerlo se le llama índice de glucosa. Por su velocidad, estos se dividen en tres categorías: índice glucémico alto, medio y bajo. El índice glucémico alto es mayor a 70, el medio entre 55 y 70 y el bajo inferior a 55. Si el índice de la zanahoria es bajo, la glucosa aumenta de forma lenta y no agresiva.

“Sin embargo, por sí solo, esto no se ajusta a la cantidad real que una persona consume. En las tablas de índice glucémico, alimentos como la sandía, el melón o la sandía tienen un índice glucémico muy alto”, explica Galancho. “Si solo usas esta información para catalogar alimentos saludables de los no saludables, podría pensar que los alimentos que están muy altos en la tabla tienen índice glucémico muy alto y es perjudicial. Sin embargo, mucho más abajo con menor índice glucémico, puedes encontrar un helado. Entonces, no sirve para catalogar”.

Por ello, Acha, concluye que se creó el término de carga glucémica, que incluye la cantidad de carbohidrato que tiene una comida y la forma en que este puede verse reducido si se combina con otros alimentos. Además, según ambos especialistas, van a haber muchos factores más allá de los alimentos. Por ejemplo, se debe tener en cuenta los factores como la resistencia a la insulina, a la obesidad, al estrés, a la presencia de diabetes, o en personas sedentarias que no hacen en lo absoluto alguna actividad física, como caminar, pasear o subir escaleras.

Entonces, ¿la solución es dejar de comer azúcar?

El doctor Hisham Ziauddeen, investigador de la Universidad de Cambridge, dijo que no hay ningún estudio científico que haga

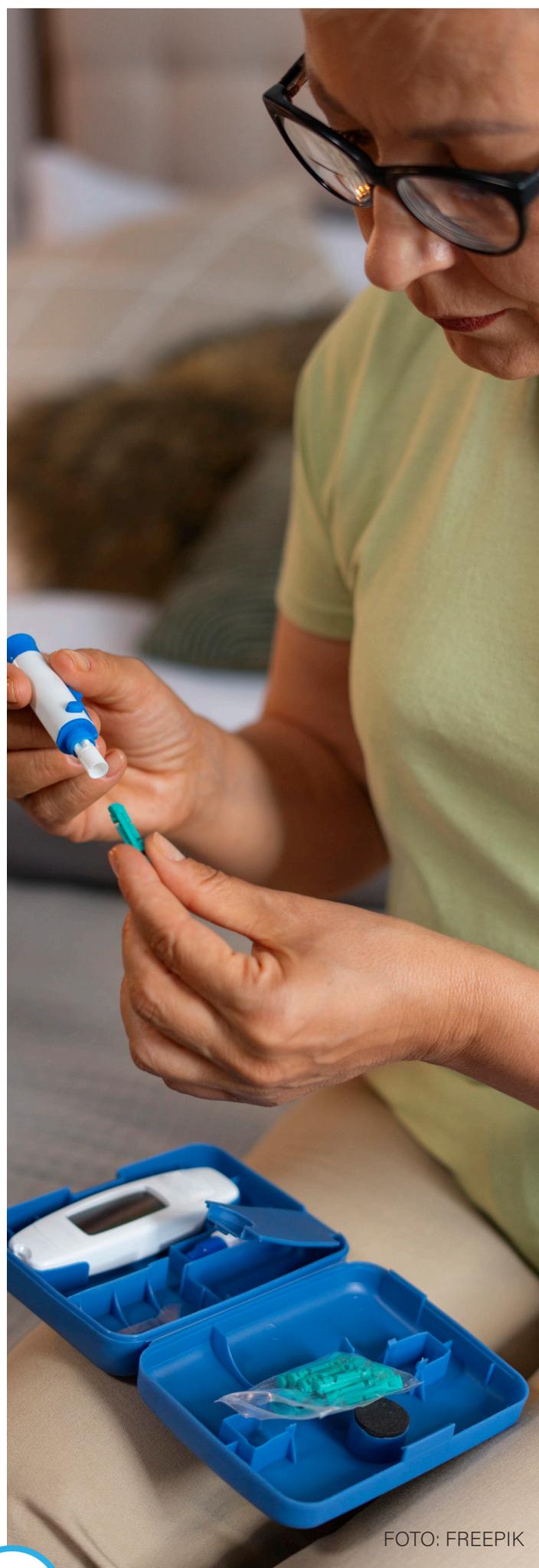


FOTO: FREEPIK

tal recomendación. Ziauddeen reconoce las bondades de reducir la ingesta de azúcar en cuanto a salud dental y pérdida de peso, pero su conclusión es clara: dejar la azúcar por completo no es recomendable. Lo que recomienda el doctor Ziauddeen es comer una dieta equilibrada.

A continuación, se explica cómo incorporar los azúcares a una alimentación equilibrada en este verano.

LIMITA EL AZÚCAR AGREGADO

Probablemente el azúcar añadido no sea perjudicial en pocas cantidades. Pero está comprobado que no existe ningún beneficio por consumir azúcar agregada, como galletas dulces, pasteles y golosinas.



CONSUME FRUTAS Y VERDURAS RICAS EN FIBRA

Consume frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas sin azúcar agregada, o bien porciones de frutas deshidratadas, que concentran azúcar natural. Las verduras y frutas aportan fibra, agua y volumen.



OPTA POR LOS GRANOS INTEGRALES

Los granos integrales son una mejor fuente de fibra y otros nutrientes importantes, como vitaminas.



CONSUME MÁS FRIJOLAS, ARVEJAS Y LENTEJAS

Los frijoles, las arvejas y las lentejas son algunos de los alimentos más versátiles y nutritivos que existen. Por lo general, tienen un bajo contenido de grasa y un alto contenido de folato, potasio, hierro y magnesio, como también grasas y fibra beneficiosas. Son una buena fuente de proteínas y pueden ser un sustituto saludable de la carne, que tiene más grasa saturada y colesterol.



CONSUME LÁCTEOS BAJOS EN GRASA

La leche, el queso, el yogurt y otros lácteos son buenas fuentes de calcio, proteínas, vitamina D, potasio, y otras vitaminas y minerales. Y ten cuidado con los lácteos que tienen azúcar agregada.



Sin embargo, también es importante hacer ejercicio y salir al parque. En el verano, puedes aprovechar actividades recreativas como hacer jardinería, hacer la limpieza del hogar, pasear a las mascotas, ir de compras, correr, nadar, ir a captar el paisaje o divertirse por la ciudad. Y no olvides cepillarte los dientes después de cada comida del día.

Conclusión

El azúcar, como todo carbohidrato, es una parte esencial de una alimentación saludable y aporta muchos nutrientes importantes. Por lo tanto, es normal que los picos de azúcar aumenten en un día. Sin embargo, consumir esto en exceso, y tener factores de riesgo como el sedentarismo, el estrés, la obesidad, entre otros, puede traer consecuencias negativas a la salud. En ese sentido, es importante tener una dieta balanceada, estar en movimiento o acudir a un médico cuando sientes que algo no va bien. Cada uno conoce su cuerpo y realizarse un chequeo general para obtener orientación médica que pueda ayudarte a estar bien de salud es crucial para nuestro bienestar bajo un sol radiante que nos espera con los brazos abiertos.

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN VERANO

Redacción: Piero Pérez
Diagramación: Raquel Martínez

En esta temporada de verano muchas personas suelen contraer diferentes enfermedades y problemas de deshidratación producto de las altas temperaturas que hay actualmente. Ante este contexto es necesario recordar la importancia de mantener una alimentación saludable basada en frutas, verduras y alimentos frescos de temporada.

En este artículo, se busca presentar algunas recomendaciones sobre qué alimentos son ideales para consumir durante este verano. Además, se presentarán algunos consejos y tips sobre cómo sacar el máximo provecho a sus beneficios nutricionales a través de sus distintas preparaciones. Por último, tomando en cuenta el bolsillo de las personas se presentará una lista de los alimentos más cómodos y a bajo precio en los mercados. De este modo, se buscará facilitar la toma de decisiones informadas por las personas que contribuyan a mejorar su salud y calidad de vida.

FOTO:PEXELS

Alimentos ideales para una alimentación sana

El portal web de MedlinePlus realiza una adecuada división de los alimentos saludables basada en sus aportes nutricionales para la salud de las personas. A lo largo del artículo se ha demostrado cómo las frutas, verduras, lácteos, carnes y cereales pueden aportar por sí mismos nutrientes esenciales para las personas. A continuación, se detalla una lista de este tipo de alimentos.

- Proteínas:

En este grupo podemos encontrar a las carnes blancas como lo son las del pollo y del pavo. Asimismo, están las carnes de res y de cerdo, teniendo siempre que quitar su grasa y piel antes de consumirla. Por otro lado, hay opciones de proteína vegetal que pueden reemplazar las carnes como lo son la soya, los frijoles, las lentejas y los garbanzos. Por último, los huevos son también una buena fuente de proteínas. Se recomienda consumir uno o dos huevos completos al día para mejorar la salud.



Imagen 1. Alimentos con proteínas - Fuente: Medineplus (2024)



FOTO:PEXELS

- Lácteos:

Es recomendable consumir lácteos libres de grasa, de preferencia aquellos que no son artificiales ni que contengan saborizantes. Igualmente, el yogurt suele ser una buena opción sobre todo si es natural, ya que se puede combinar con frutos frescos y secos. La proporción de leche que debe consumir una persona varía según la edad y la tolerancia individual. La OMS recomienda que los niños de 0 a 6 años consuman dos raciones de leche al día; los escolares de 6 a 11 años, entre dos y tres raciones; y los adolescentes de 11 a 14 años, entre tres y cuatro raciones. Asimismo, la FAO señala que algunas personas suelen presentar síntomas de intolerancia a la lactosa durante la niñez, siendo esta una enfermedad que está presente en los grupos sociales de mayor edad. En general, la mayor parte de las personas que sufren esta enfermedad pueden tolerar cierto grado de lactosa en sus alimentos, mientras que el otro porcentaje trata de evitarlas por completo.

▪ Granos, cereales y fibras:

Hay dos tipos de granos: los integrales y los refinados. Se recomienda consumir principalmente los integrales, debido a que contienen un mayor porcentaje de fibras y proteínas que un grano refinado. Entre los alimentos que contienen granos integrales contamos con los panes y pastas integrales, la avena y el arroz.

▪ Aceites y grasas:

Encontramos 3 grandes grupos de alimentos con grasas: los monos insaturados, los saturados y las grasas trans. En el caso de los primeros, estos están presentes en el pescado, la canola, las aceitunas, la soya y el maíz. Su consumo es bueno porque contribuye a reducir el nivel de colesterol en la sangre y previene enfermedades cerebrovasculares. Por otro lado, los alimentos saturados se encuentran en la mantequilla, helado y pasteles. Este tipo de grasa no es muy recomendable de consumir, ya que puede provocar enfermedades cardíacas y aumentar el peso de las personas. Por último, las grasas trans suelen hallarse en alimentos procesados como papas fritas, bizcochos o galletas. Su consumo excesivo trae el riesgo de aumentar el colesterol en la sangre y de contraer diabetes.

▪ Frutas y verduras:

Las frutas y verduras son saludables, debido a que contienen vitaminas, minerales, fibras y agua. Es recomendable consumirlas siempre enteras, ya que cuando se sirven jugos pierden su valor nutricional y contienen niveles elevados de azúcar. Algunas opciones buenas de estos alimentos van en reducir las clásicas porciones de arroz en las comidas y agregar vegetales como brócoli, pimentón o calabaza cocida. En cuanto a las frutas, el portal web GADISA recomienda comer diariamente manzanas, aguacate, plátano y cítricos con alto contenido de vitamina C.



Imagen 2. Frutas y verduras - Fuente: Medineplus (2024)

Ahora que conocemos cuáles son los alimentos más beneficiosos para nuestra salud, es importante aprender también a combinarlos de manera equilibrada para así aprovechar al máximo sus beneficios nutricionales. A continuación, se presentan algunos consejos y tips que mejorarán su forma de armar comidas saludables para su usted y su familia.

Consejos para armar alimentos saludables

La página web de Herbalife recomienda una distribución balanceada de los alimentos en nuestros platos considerando siempre el valor nutricional que aportan para los adultos, jóvenes y niños. Una alimentación diaria debería contener lo siguiente:

- 50% de frutas y vegetales, utilizando las verduras como complemento de las comidas y las frutillas como forma de postre.
- 25% de carbohidratos en nuestras comidas diarias. Entre los principales alimentos están el arroz, la quinua y la pasta integral en cantidades mínimas.

- 25% de proteínas como las carnes de pollo o pavo sin consumir su grasa ni pellejo.



Imagen 3. Plato Saludable - Fuente: FreeStyleLibre (2023)

Tips de alimentación saludable

La nutricionista Sheella Prakash aconseja una serie de tips para sacar el máximo provecho de los alimentos saludables. Para comenzar, sostiene que en toda comida no debe faltar las verduras de hojas verdes que ya vienen lavadas y listas para su consumo inmediato. Una receta práctica que se puede hacer con este tipo de vegetales consiste en aderezarla con aceite de oliva, limón y sal. Esta mezcla se puede combinar con distintas comidas en el almuerzo.

En segundo lugar, están los limones, que debido a su alto porcentaje de vitamina C contribuyen a tener un buen sistema inmunológico. Se recomienda utilizar el limón en las ensaladas, pescados y guisos para aprovechar al máximo sus beneficios. Una receta práctica que aconseja la nutricionista Prakash es mezclar el zumo de limón con aceite de oliva y una cucharada de miel para lograr crear una poderosa vinagreta rica y saludable para las comidas.

En tercer lugar, están las legumbres como los garbanzos y las lentejas, que contienen un alto índice de proteínas vegetales, nutrientes y micronutrientes. Un tip muy usado por la doctora Prakash es mezclar los garbanzos con hierbas frescas, aceite de oliva y limón obteniendo con ello una ensalada saludable y económica.



FOTO:PEXELS

Consejos para armar alimentos saludables

El portal web MAPFRE brinda una lista de los alimentos más económicos y baratos que pueden consumir los peruanos para mantener una dieta equilibrada. En la siguiente lista se resumen algunos de los más importantes:

1. La pitahaya: Una fruta originaria de la Amazonia peruana rica en Omega 3 y vitamina B que se encuentra en jugos, helados, yogures y ensaladas.

2. La Lucuma: Una fruta sagrada con altos niveles de minerales y vitaminas, así como un alto grado de almidón.

3. El sachu inchi: Conocida como el maní inca, es una planta con altas propiedades de omega 3, 6 y 9. Entre sus beneficios encontramos en que ayuda a disminuir los triglicéridos del cuerpo y regular la presión arterial.

4. La anchoveta: Un alimento que se puede encontrar en varios mercados y tiendas a nivel nacional. La carne de este pescado contiene ácidos grasos, Omega 3 y vitaminas muy buenas para fortalecer los músculos y los huesos.

5. El camote: Un tubérculo milenario con propiedades antioxidantes que permiten prevenir el riesgo de contraer cáncer en las personas.



FOTO:PEXELS

Conclusión

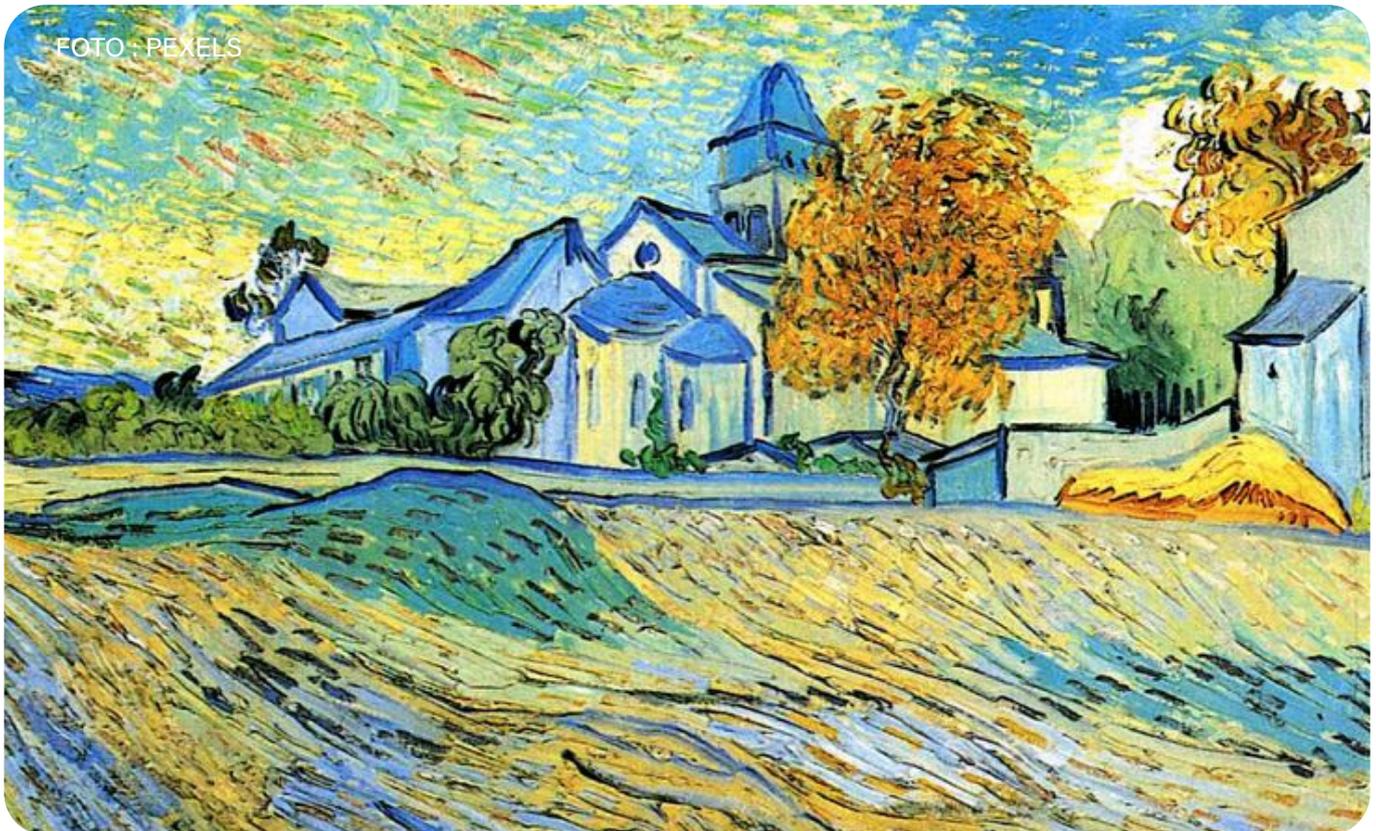
Mantener una alimentación saludable es importante para sostener una buena calidad de vida y prevenir distintos tipos de enfermedades en esta época de verano. A lo largo de este artículo, se han presentado algunos beneficios que puede traer para las personas el consumo de alimentos frescos y nutritivos como lo son las verduras, frutas, proteínas, cereales y grasas saludables.

Asimismo, se han planteado algunas recomendaciones para equilibrar cada tipo de alimento nutritivo en nuestras comidas y preparar opciones saludables para una dieta sana. Igualmente, este trabajo ha logrado demostrar que una alimentación saludable no siempre debe ser costosa o difícil de mantener. Existen siempre opciones accesibles y económicas para todos las personas que buscan un cambio beneficioso para su salud física.

EL PAPEL DE LA MÚSICA Y EL ARTE EN LA SALUD MENTAL

Diagramadora: Camila Tapia

Diagramadora: Camila Tapia



“Hay cosas en el color que surgen en mí mientras pinto, cosas grandes e intensas”

El día en que Vincent van Gogh fue ingresado en el asilo de Saint Paul de Mausole, su mente ya formaba un torbellino de angustia y desesperación. Horas antes, había discutido intensamente con Paul Gauguin, su amigo y compañero artístico, en un enfrentamiento que, según relata el propio Gauguin, terminó por desgarrar los vestigios de su amistad. Preso de una ansiedad incontrolable y consumido por la incertidumbre, Van Gogh se refugió en su arte como única vía de escape. En los meses siguientes, entre los muros del hospital psiquiátrico, su pincel se convirtió en su mejor confidente, dando vida a algunas de sus obras más icónicas, en las que el color y el movimiento parecían gritar aquello que las palabras no podían expresar.

La angustia del pintor, canalizada a través de su arte, ilustra un fenómeno más común de lo pensado, el poder del arte. Pues lo que alguna vez fue una expresión individual de sufrimiento, hoy en día es una estrategia validada por la ciencia para mejorar el bienestar emocional. En los últimos años, el uso de terapias creativas ha cobrado relevancia en el tratamiento de diversos trastornos psicológicos, con evidencia que respalda su efectividad en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión. Este artículo explorará cómo el arte y la música no solo sirven como formas de expresarnos, sino también como herramientas fundamentales en la recuperación emocional, integradas en espacios clínicos.

¿Por qué el arte y la música son aliados de la mente?

El arte y la música han sido parte de la humanidad desde tiempos inmemoriales, pero solo en las últimas décadas la ciencia comenzó a entender el verdadero impacto que tiene en la salud mental. Un artículo publicado en la revista *Ansiedad y Estrés* en 2020 destaca que la creatividad, en sus distintas manifestaciones, puede actuar como un regulador emocional y un vehículo de expresión psicológica. Según esta investigación, la práctica artística permite exteriorizar las emociones reprimidas, reducir la ansiedad y fortalecer la resiliencia ante el estrés.

Por otro lado, El impacto del arte y la creatividad en la salud mental (2024) señala que las actividades artísticas activan regiones del cerebro asociadas con la recompensa y la regulación emocional, promoviendo estados de calma y bienestar. La pintura, la escultura y la música no solo ofrecen una vía para la autoexpresión, adicionalmente estimulan la producción de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, fundamentales para el equilibrio emocional. Desde una perspectiva clínica, la arteterapia y la musicoterapia muestran ser herramientas efectivas en el tratamiento de trastornos como la depresión y el trastorno de ansiedad generalizada. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que estas prácticas pueden complementar la terapia psicológica tradicional, mejorando los síntomas y potenciando la recuperación emocional en pacientes con diversas condiciones psiquiátricas.

El informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) titulado "What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review" es una revisión exhaustiva que analiza cómo las artes pueden influir positivamente en la salud y el bienestar. Publicado en 2019, este documento sintetiza los hallazgos de más de 3,000 estudios, destacando el papel significativo de las artes en la prevención de enfermedades, promoción de la salud y tratamiento de diversas afecciones a lo largo de la vida. Hallando así, que una participación en actividades artísticas logra marcar un cambio en la salud mental, aminorar el estrés, fomentar la interacción social positiva y contribuir al manejo de enfermedades crónicas, entre otros beneficios.



La música como medicina: cómo influye en la mente

El sentimiento que nos invade cuando consumimos música son varios; desde la felicidad plena hasta situarnos en un escenario triste, la música ha sido un catalizador de emociones y recuerdos, permitiendo a las personas procesar experiencias complejas. Lo cierto es que, existen numerosos registros que mencionan el uso de la música para regular las emociones. Como ejemplo de ello tenemos la leyenda de Orfeo y Eurídice donde el poder de la música trasciende la muerte en un intento desesperado por recuperar a un ser amado. Este mismo poder, siglos después, fue empleado en la corte española cuando Felipe V de Borbón, sumido en una profunda depresión, encontró en la voz de Farinelli el alivio.

Importancia de la Musicoterapia en el Área emocional del ser humano nos señala que la musicoterapia es un componente de las terapias creativas. En ellas, el terapeuta establece una relación y un espacio donde el paciente utiliza el lenguaje artístico con el fin de facilitar la expresión (Dieguez, 2006).

Mientras que un metaanálisis publicado en JAMA Network Open (2022) concluyó que la musicoterapia puede reducir significativamente los síntomas de ansiedad y depresión en pacientes con diversos trastornos mentales. Con esto, la exposición a la música activa áreas del cerebro relacionadas con el placer y la regulación emocional, promoviendo el bienestar general y desde una perspectiva neurobiológica, la música puede modular la producción de neurotransmisores y hormonas que influyen en el estado de ánimo. Por ejemplo, escuchar música relajante ha demostrado reducir la producción de cortisol, la hormona del estrés, al mismo tiempo que aumenta la liberación de dopamina y serotonina, neurotransmisores esenciales en la sensación de bienestar.

FOTO : PEXELS



Arte y salud mental: cuando los colores sanan

El arteterapia permite a las personas expresar sus emociones a través de formas creativas, facilitando la introspección y el afrontamiento de traumas. Un estudio en *The Arts in Psychotherapy* (2021) destacó que los pacientes que participaron en sesiones de arteterapia mostraron mejoras significativas en su bienestar emocional y autoestima.

Desde una perspectiva neurocientífica, el color juega un papel crucial en la activación de diferentes áreas cerebrales, influyendo en la regulación de las emociones. Un estudio publicado en la *Revista de Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría* (2007) señala que los colores pueden generar respuestas emocionales específicas: los tonos fríos como el azul y el verde inducen relajación y tranquilidad, mientras que los colores cálidos como el rojo o el amarillo pueden estimular la energía y la actividad cerebral. Por otro lado, la Universidad Federal de Minas Gerais, exploró cómo el uso del color en el arte puede favorecer procesos terapéuticos. Encontrando que en pacientes con ansiedad y depresión, la exposición a determinadas paletas cromáticas puede ayudar a regular sus estados emocionales y facilitar la comunicación de emociones reprimidas.

En hospitales psiquiátricos y centros de rehabilitación, el arteterapia ha sido implementado con éxito en pacientes que sufren de trastorno de estrés postraumático (TEPT) y depresión crónica. Dibujar, pintar o esculpir permite a los individuos expresar emociones reprimidas y, en algunos casos, reconstruir su identidad a través del proceso creativo.



FOTO : PEXELS

Aplicación en entornos clínicos

Con una población cada vez más consciente del impacto de la salud mental, tanto la arteterapia como la musicoterapia se implementan con enfoques adaptados a distintas condiciones clínicas. A través de metodologías estructuradas, permiten a los pacientes canalizar emociones, mejorar funciones cognitivas y fortalecer su bienestar general. De esta forma, la arteterapia en Perú se basa en la creación artística como un proceso terapéutico guiado. En sesiones individuales o grupales, los terapeutas emplean materiales como acuarelas, arcilla y collage para ayudar a los pacientes a explorar sus emociones.

Se tomaron de referencia tres asociaciones con un público objetivo distinto, pero que mantenían el mismo propósito. Así, centros como Casa Azul, incorporan la pintura para que los niños representen sus miedos y ansiedades mediante la interpretación de los colores y trazos, se logra identificar bloqueos emocionales y se trabaja en su resolución. Por otro lado, en pacientes con ansiedad y depresión, el Centro de Arteterapia y Gestalt en Lima incorpora ejercicios de modelado en arcilla, permitiendo que los participantes conecten con sus emociones reprimidas. Un paciente con trastorno de ansiedad generalizada comentó: "El proceso de moldear el barro me ayudó a visualizar mis preocupaciones y a darles forma, en lugar de solo sentirlas". Por último, hospitales como el Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas aplican talleres de dibujo y collage para estimular la memoria y fomentar la socialización en adultos mayores con deterioro cognitivo.

Ahora bien, la cuestión con la musicoterapia es más la regulación de emociones, la mejora de la motricidad y el fortalecimiento de la comunicación en pacientes con diversas condiciones. El Hospital Nacional Edgardo Rebagliati Martins implementa sesiones de musicoterapia donde los padres cantan a sus bebés prematuros. Esto fortalece el vínculo afectivo y estabiliza sus signos vitales. Mientras que, en pacientes con Parkinson y trastornos neurológicos, la Universidad Peruana Cayetano Heredia desarrolla programas donde el ritmo musical se usa para mejorar la coordinación motora por medio de movimientos guiados al compás de la música, facilitando su movilidad. Asimismo, asociaciones como Limbic Musicoterapia aplican el canto terapéutico y la improvisación musical para ayudar a pacientes que vivieron situaciones de violencia y que por desgracia, desarrollaron estrés postraumático.

Desde el ámbito internacional, indagamos sobre Música en Vena, una asociación sin ánimo de lucro que, desde 2012, se dedica a humanizar los entornos hospitalarios en España mediante la música en directo, mejorando las estancias de pacientes, familiares y personal sanitario. Han llevado a cabo su labor en más de 20 hospitales de la Comunidad de Madrid y Cataluña, en colaboración con los servicios de salud regionales. Un caso destacado es el de Aritz, un bebé prematuro que poseía una malformación digestiva, cuya respuesta positiva al escuchar el bolero "Como fue" interpretado por la cantante Sandra Carrasco evidenció el impacto terapéutico de la música en su recuperación.

Además, Estados Unidos adoptó desde finales del siglo XX, el uso de artes plásticas para facilitar la expresión y verbalización de sentimientos, promoviendo la reflexión, comunicación y fortaleciendo la autoestima y confianza de los pacient

Clínica Calma: El impacto de la creatividad

Lo cierto es que existen esfuerzos para incluir el arte dentro de la salud mental, su aplicación aún es desigual y más frecuente en espacios privados. La falta de programas estructurados en el sistema público generó que clínicas especializadas y centros independientes asuman la tarea de integrar estas terapias en sus tratamientos. En ese contexto, el enfoque de la Fundación Calma responde a una necesidad creciente de opciones terapéuticas que no solo se centren en la palabra, sino opten por la expresión artística y musical como vías para el bienestar emocional. Mediante Clínica Calma, comprende que cada persona enfrenta desafíos emocionales y psicológicos de manera única.

Por ello, su enfoque terapéutico se basa en ofrecer tratamientos personalizados que se adapten a las necesidades individuales de cada paciente. Dentro de este marco, el arte y la música se han integrado como herramientas esenciales en la búsqueda del bienestar mental. A través de espacios diseñados para la expresión creativa, la clínica permite que sus pacientes exploren sus emociones en un ambiente seguro, fomentando un proceso terapéutico que favorece la introspección, el autoconocimiento y el bienestar emocional.



Conclusión

El arte y la música han trascendido del entretenimiento para convertirse en herramientas terapéuticas en el campo de la salud mental. La evidencia científica respalda su efectividad en la reducción de síntomas de ansiedad, depresión y estrés, mejorando notablemente la calidad de vida de quienes las practican. Las iniciativas que incorporan nuevas prácticas más allá del diagnóstico han demostrado su efectividad al integrarse en tratamientos convencionales, potenciando sus beneficios. En un contexto donde la salud mental es una preocupación creciente, fomentar el acceso a terapias basadas en la creatividad se vuelve esencial para promover el bienestar emocional y la resiliencia psicológica en la sociedad. Incorporar pequeñas dosis de arte en la vida cotidiana, como pintar, tocar un instrumento, escribir o simplemente escuchar música de manera consciente, puede contribuir al equilibrio emocional. En este sentido, la Clínica Calma podría expandir este enfoque ofreciendo programas de arteterapia y musicoterapia accesibles a más personas, organizando talleres comunitarios y desarrollando alianzas con instituciones culturales para acercar el arte como una herramienta de sanación y bienestar.



FOTO : PEXELS

¿CÓMO IDENTIFICAR SEÑALES DE DEPRESIÓN EN UN SER QUERIDO?

Redacción: Juan Diego Llamoca Zárate
Diagramación: Camila Gosicha

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), casi 280 millones de personas sufren depresión. A nivel nacional, de acuerdo con un informe del Ministerio de Salud (Minsa), de los más de 280 mil casos registrados de depresión en el país, el 75% corresponde a mujeres, mientras que el 16.5%, a menores de edad.

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) define a la depresión como una enfermedad en que la tristeza se torna permanente y se pierde el interés por actividades que comúnmente se disfrutaban. Sin embargo, esta enfermedad genera incapacidad para llevar a cabo actividades cotidianas, como comer, ir a la escuela, trabajar, etc., y todo durante dos semanas o más.

Hellen M. Farrell, psiquiatra de la Universidad de Harvard, considera que la depresión, al tratarse de una enfermedad mental, es más difícil de entender que otras afecciones cuyos síntomas se ven a simple vista. Una causa importante de esta confusión, apunta Farrell, es la diferencia entre padecerla y simplemente sentirse triste.



FOTO : PEXELS

FOTO : GOOGLE



Con frecuencia, Hellen Farrell contribuye con comentarios psiquiátricos en los medios de comunicación y la prensa. Su trabajo ha aparecido en varios medios de comunicación y sus charlas TED-Ed sobre enfermedades mentales tienen más de 30 millones de visitas en total. FUENTE: TED-Ed

“Casi todo el mundo se siente desanimado de vez en cuando: al recibir una mala calificación, al perder el empleo, al tener una pelea, incluso hasta en un día de lluvia. A veces ni siquiera hay una razón: aparece de la nada y luego las circunstancias cambian y los sentimientos de tristeza desaparecen”, comentó la especialista de la salud. “Sin embargo, la depresión clínica es diferente, es un problema médico y no desaparecerá solo porque queramos”.

¿CÓMO UNA PERSONA LLEGA A TENER DEPRESIÓN?

Según la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, la depresión a menudo se transmite de padres a hijos, ya sea a través de los genes o los comportamientos que se aprenden en el entorno. Según la institución, casi siempre la depresión se produce a raíz de un hecho estresante o infeliz en la vida. Pero el consenso es que, con frecuencia, la depresión llega a la vida de las personas con una combinación de todos estos factores, que involucran alcoholismo o consumo de drogas; afecciones médicas, como el cáncer o un dolor crónico; situaciones o hechos estresantes en la vida, como pérdida de trabajo, divorcio o fallecimiento de un cónyuge u otro miembro de la familia; o el aislamiento social, una causa común de depresión en adultos mayores.



Los factores que desencadenan la depresión son tan complejos que se distinguen los unos a los otros en cada etapa de vida de una persona. Según el National Institute of Mental Health, la prevalencia de la depresión es diferente para cada edad. Por ejemplo, en los niños apenas el 2 y 3.9% tiene depresión, dato que se dispara al llegar a la adolescencia, con el 11.2% de afectados. Posteriormente, el pico disminuye en la adultez y la vejez, con un 4 a 6.7% y un 1 y 5%, respectivamente. FUENTE: DGCS-UNAM

Asimismo, la depresión se vive de manera diferente en cada etapa de la vida. De esta manera, la Clínica Universidad de Navarra distingue entre depresión infantil y juvenil, muy diferente a la que sufren los adultos y ancianos, y que incluso se podrían confundir. Sin embargo, según la clínica, para los casos de depresión infantil y juvenil parecen haber signos comunes:

TIPOS DE DEPRESIÓN	SIGNOS DE DEPRESIÓN
Depresión infantil y juvenil	Episodios frecuentes de llanto
	Aburrimiento persistente
	Sensibilidad extrema al rechazo
	Quejas frecuentes sobre problemas físicos (dolores de cabeza, de estómago, mareos o náuseas) en los que no se encuentra causa médica
	Ausencias en el colegio o centro de institución superior y disminución del rendimiento escolar
	Problemas de concentración
	Cambio importante en los hábitos alimentarios o del sueño
	Conversaciones sobre intención de escaparse de casa y pensamientos suicidas

En el caso de los adultos mayores, según la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, la depresión puede ser difícil de detectar, debido a que pueden ser confundidas con padecimientos recurrentes en la mayoría de ancianos. Sin embargo, la biblioteca identifica como los síntomas más comunes a la fatiga, la falta de apetito y los problemas para dormir.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN?

Hellen Farrell apunta que la depresión puede presentar muchos síntomas: apatía y pérdida de interés por las cosas que generalmente gustan al afectado; cambios en el apetito; sentirse inútil o excesivamente culpable; dormir demasiado o muy poco; dificultad para concentrarse; estar demasiado agitado o lento; y tener falta de energía o pensamientos suicidas recurrentes. Sin embargo, la especialista sostiene que los síntomas de la depresión no solo se asocian a patrones de conducta, sino a cambios físicos que ocurren dentro del cuerpo. Por ejemplo, por medio de rayos X, se pueden apreciar cambios en la zona inferior del lóbulo frontal y el hipocampo. También es posible observar la depresión a escala microscópica al identificar transmisiones anormales de ciertos neurotransmisores como la serotonina, la norepinefrina y la dopamina; o disfunciones hormonales como el aumento de los niveles del cortisol. El mayor problema de la depresión es que sus síntomas son intangibles, difíciles de observar, por lo que es difícil saber quién la padece, aunque aparentemente parezca lo contrario.



FOTO : GOOGLE

El famoso DJ y productor sueco, cuyo nombre real era Tim Bergling, se quitó la vida en 2018 a los 28 años. Luchaba contra problemas de salud mental y agotamiento, lo que lo llevó a retirarse de los escenarios en 2016. Su muerte puso en evidencia la presión extrema que sufren muchas estrellas de la música. FUENTE: Avicii

¿CÓMO AYUDAR A UN SER QUERIDO CON DEPRESIÓN?

Para ayudar a una persona con depresión, existen políticas públicas eficaces, como las implementadas por el gobierno de Canadá frente a la crisis de salud mental. Un ejemplo es el Centro de Crisis Gerstein, un servicio de apoyo comunitario basado en la compasión, el respeto y el humanismo.

Según Human Rights Watch, a diferencia de los sistemas que recurren a la intervención policial, la internación involuntaria o el tratamiento forzado, Gerstein ofrece un espacio voluntario y no médico donde las personas en crisis pueden recibir apoyo. El programa cuenta con líneas telefónicas disponibles las 24 horas, equipos de crisis para estancias de corta duración y profesionales capacitados que brindan asistencia en un entorno informal, sin uniforme médico.

Aunque el Centro Gerstein se centra en la respuesta a crisis de salud mental, su personal ha desarrollado redes de apoyo con otros programas comunitarios. Uno de ellos es FRESH, que busca ayudar a las personas a mantenerse activas, fortalecer sus vínculos sociales, adquirir nuevas habilidades y disfrutar de actividades recreativas. Otro programa, WRAP, utiliza la experiencia de personas que han superado crisis para organizar grupos de bienestar de ocho semanas, enfocados en estrategias para mantener la estabilidad emocional.

“En el centro Gerstein sigues teniendo tu independencia y tu sentido de la privacidad, pero hay una calidez y una confianza y una normalización de lo que te está pasando. Esto te permite tomar mejores decisiones. No te sientes como un cliente o un número, ni como si te estuvieran procesando”, comentó Kaola Bird en relación a su experiencia con el programa. Bird experimentó intensos sentimientos de depresión y tristeza, los cuales identificó al sentirse demasiado agotada y sin motivación aparente. “Creo que hay mucho que decir a favor de no querer ser visto solo como tu crisis, porque después de todo, debajo sigue habiendo una persona”.

Sin embargo, si conoce o convive con un familiar o amigo con depresión, también existen formas de ayudar al afectado o afectada bajo el tratamiento médico tradicional. Al respecto, Mayo Clinic aconseja:

RECOMENDACIONES	DESCRIPCIÓN
Explícale que la depresión es una enfermedad	La depresión es un problema médico como el asma o la diabetes, y no una debilidad ni un rasgo de personalidad, por lo que es importante que el familiar comprenda que no puede superarla sin ayuda o simplemente esperando a que pase.
Habla con el familiar	Habla con tu familiar sobre lo que te preocupa, pero evita comparar su depresión con momentos en los que te sientes desanimado, ya que no son lo mismo y provocan sentimiento de culpa en el afectado. Conversar abiertamente sobre la depresión puede ayudar. De hecho, las investigaciones han demostrado que hablar sobre pensamientos suicidas disminuye el riesgo de suicidio.
Exprésale tu predisposición para ayudarla	Acudir a un proveedor de atención médica es un buen punto de partida. Luego, es importante recurrir a un psicólogo o consejero mental especializado. Asimismo, prepara una lista de preguntas para consultarle al médico, programa citas y acompaña al familiar a ellas, pero también asiste a las sesiones de terapia familiar.

Para Mayo Clinic, las personas con depresión corren mayor riesgo de suicidarse. Por lo tanto, sostiene que es crucial tomar las siguientes recomendaciones:

- Tomar con serenidad las señales del suicidio
- Expresarle tu preocupación por los pensamientos suicidas
- Buscar el apoyo de un familiar de confianza y un especialista en la salud.
- Asegurarte de que la persona esté a salvo, acompañada en todo momento y lugar, y libre de objetos que podría usar para suicidarse: deshazte de cosas que el afectado puede guardar bajo llave, como medicamentos, sogas, armas blancas o de fuego, entre otros.



Khalid, Logic y Alessia Cara interpretaron "1-800-273-8255" en la 60.ª edición de los premios GRAMMY, celebrada el 28 de enero de 2018 en el Madison Square Garden de Nueva York. El nombre de la canción es el número de teléfono de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio de los Estados Unidos. En la canción, Logic rapea desde la perspectiva de alguien que enfrenta la depresión, mientras que Cara aporta su cálida voz al segundo verso como una operadora de Lifeline. Khalid cierra la presentación con un tono esperanzador, reflejando el cambio de quien, antes sumido en la desesperanza, ahora encuentra motivos para seguir adelante. FUENTE: Christopher Polk

En el Perú, puedes comunicarte con la línea de atención del Ministerio de Salud marcando al

CONCLUSIONES

La depresión es una enfermedad clínica, no una debilidad ni un rasgo de personalidad. Por lo tanto, es importante darle el tratamiento adecuado que merece. Si bien en el Perú y en varios países de América Latina no existe un programa comunitario como en el caso canadiense, es recomendable detectar cuanto antes el problema y tratarlo con la ayuda de un especialista de la salud mental.

Mientras tanto, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es importante que a nivel político se fortalezca el liderazgo, la gobernanza y las alianzas multisectoriales para establecer sistemas y servicios de salud mental eficaces, sostenibles y equitativos. Al igual que el caso de Canadá, la OMS ve importante el establecimiento de redes de servicios comunitarios que brinden una atención accesible, basada en el respeto a la dignidad humana, y que estén integradas a los sistemas de salud para fortalecer la atención de los problemas de salud mental. Sin embargo, al mismo tiempo, recomienda que los estados refuercen la investigación científica

POLÍTICAS PÚBLICAS FRENTE AL CÁNCER: ¿QUÉ DEBERÍA MEJORAR EN LA LEGISLACIÓN PERUANA?

Las leyes son el conjunto de normas que regulan el funcionamiento de una sociedad, garantizando derechos y estableciendo responsabilidades. En el sector salud, la legislación supone un pilar fundamental para asegurar el acceso equitativo a la atención médica, proteger el derecho a la vida y definir las estrategias para el control de enfermedades. La Constitución Política del Perú en su artículo 7 dispone que "todos tienen derecho a la protección de su salud, la del medio familiar y la de la comunidad, así como el deber de contribuir a su promoción y defensa".

A lo largo de los años, Perú ha promulgado normativas con el objetivo de mejorar la cobertura sanitaria, optimizar la calidad de los servicios y reforzar la prevención de enfermedades. El cáncer es la segunda causa de muerte en el Perú y representa una de las mayores crisis sanitarias del país; su lucha no se limita al ámbito médico, pues abarca también el legislativo. ¿Cómo puede el marco legal mejorar la detección temprana, garantizar tratamientos oportunos y evitar que los pacientes se enfrenten a un sistema de salud colapsado? Este artículo analiza las políticas públicas vigentes, sus principales limitaciones y las reformas urgentes que podrían marcar la diferencia en la vida de miles de peruanos.

Redacción: Silvana Rojas

Diagramación: Camila Gosicha

Déficit Presupuestal en Oncología y Comparaciones Internacionales

En términos presupuestales, el Ministerio de Salud (MINSA) provee la destinación de S/. 1200 millones para prevenir y enfrentar los casos de cáncer para el presente año 2025, con una concentración especial en las personas vulnerables y niños. Lo que un ámbito internacional se diferencia considerablemente de países como España, que durante 2021 destinó un aproximado de 3.110 millones de euros al tratamiento oncológico.

Ahora bien, calculando el crecimiento del PBI que se estima para 2025, es importante señalar la situación que se estima por la Cámara de Comercio de Lima (CCL), la cual surca un crecimiento del 2,8% para 2025. De esta forma, la OMS recomienda que los países destinen al menos el 6% del PBI a la salud en general para garantizar un sistema sanitario eficiente y equitativo. En cuanto a los países desarrollados, el gasto en salud oscila entre 8% y 17% del PBI (EE.UU., Alemania, Francia). Por el lado de América Latina, el promedio va entre 5% y 7% del PBI, con variaciones significativas. El gasto público en salud en Perú ha representado alrededor del 3% al 4% del PBI en los últimos años, lo que está por debajo del umbral recomendado por la OMS. Para el año 2024, el presupuesto público aprobado ascendió a S/ 240,806 millones, de los cuales el sector salud recibió una asignación del 9.3%. Sin embargo, como señala el diario Perú 21 es importante destacar que, dentro de este presupuesto, los recursos destinados específicamente a la prevención y tratamiento del cáncer han experimentado reducciones significativas. Como ejemplo de ello tenemos que durante 2024 se asignaron S/ 174 millones para la prevención y tratamiento del cáncer de cuello uterino; no obstante, en el Proyecto de Ley de Presupuesto de 2025, estos recursos se redujeron a S/ 79 millones, lo que representa una disminución del 54%.



FOTO : PEXELS

Marco Normativo de la Lucha Contra el Cáncer en el Perú

La Ley Nacional del Cáncer

En este contexto y pese a la existencia indiscutible de una ley que faculta y promueve un enfoque sobre el cáncer, prevalecen los problemas sin resolver en la atención oncológica. Esto se debe, en parte, a la presencia de vacíos legales, es decir, aspectos que la normativa no regula con suficiente claridad o que dejan espacio para interpretaciones que dificultan su cumplimiento efectivo.

En lo que corresponde a la Ley N.º 31336, estos dichos vacíos se ven reflejados en tres puntos clave: iniciando con a) La definición ambigua de cobertura universal, la cual no detalla claramente los alcances y límites de dicha cobertura ocasionando ambigüedad y dando paso a interpretaciones diversas sobre qué servicios y tratamientos específicos están incluidos, lo que a su vez, deriva en desigualdades en la atención. b) La falta de mecanismos de financiamiento sostenible, aunque la ley garantiza que todos los pacientes oncológicos reciban atención gratuita en el sistema de salud pública, no establece con precisión de dónde provendrán los recursos para sostener esta cobertura en el tiempo. El financiamiento depende en gran medida del presupuesto anual asignado al sector salud; es decir, que la disponibilidad de fondos varía según las decisiones del gobierno y las prioridades económicas del momento. El problema de no contar con una fuente de financiamiento estable es que genera incertidumbre y desprende situaciones como: desabastecimiento de medicamentos oncológicos esenciales, interrupción de tratamientos e infraestructura suficiente. c) La ausencia de estrategias para la descentralización de servicios: Perú es un país con una geografía diversa y extensa, donde muchas regiones carecen de hospitales especializados en oncología. La ausencia de una estrategia de descentralización significa que la mayoría de los pacientes deben trasladarse a la capital o a pocas ciudades con infraestructura adecuada para recibir diagnóstico y tratamiento. Para hacer efectiva la Ley Nacional del Cáncer, se requieren medidas que cierren estos vacíos. En primer lugar, es necesario un reglamento detallado que precise con

claridad los procedimientos, tratamientos y medicamentos incluidos en la cobertura universal. Por otra parte, se debe establecer un fondo de financiamiento estable para garantizar la sostenibilidad económica de los servicios oncológicos, lo cual puede lograrse a través de la asignación de recursos fijos en el presupuesto público, la cooperación internacional o alianzas público-privadas. Finalmente, la descentralización de los servicios debe ser una prioridad pues según un informe del Ministerio de Salud (MINSA), en 2023 solo el 60% de los pacientes diagnosticados con cáncer lograron acceder a un tratamiento oportuno. Para abordar esta situación, se promueve la construcción y equipamiento de centros oncológicos en las regiones, el fortalecimiento de hospitales locales con especialistas en cáncer y la implementación de telemedicina para mejorar el acceso a consultas y seguimientos. Con esto, el Plan Nacional de Cuidados Integrales del Cáncer 2020-2024 del propio MINSA enfatiza la necesidad de descentralizar y desconcentrar los servicios oncológicos en el Perú. Pues, datos del Observatorio Global del Cáncer (Globocan), en 2022 señalan un reporte de 72,827 casos nuevos de cáncer y 35,934 muertes en el país, con proyecciones que indican un incremento en los próximos años.



FOTO : PEXELS

Otras leyes complementarias del Marco Legal

Ley General de Salud
(Ley N.º 26842)

Principios generales sobre el derecho a la salud, carece de disposiciones específicas sobre el cáncer.

Ley N.º 31561 - Ley de
Prevención del Cáncer
en las Mujeres y del
Fortalecimiento de la
Atención Especializada
Oncológica

Estrategias de detección temprana del cáncer de mama y cuello uterino, aunque su implementación es desigual entre regiones.

Decreto Supremo N.º
004-2022-SA:

Regula la aplicación de la Ley Nacional del Cáncer, pero presenta deficiencias en la supervisión de su cumplimiento y en la asignación de presupuesto.

Decreto Supremo N.º
018-2024-SA

Busca fortalecer la atención oncológica en hospitales públicos, aunque aún no se ha evaluado su impacto en la mejora del acceso a tratamientos.

Casos que reflejan las deficiencias en la atención oncológica

Las deficiencias en la atención oncológica en el Perú se evidencian en historias como las de Leslie Nolasco y María Rodríguez Macedo, dos pacientes que, desde realidades distintas, enfrentan barreras que ponen en riesgo su derecho a la salud.

Leslie Nolasco, una joven de 28 años diagnosticada con cáncer de mama metastásico que se ha extendido al hígado, ha denunciado la falta de medicamentos en el Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas (INEN) y en hospitales públicos. "Cada mes me dicen que no hay stock. Tengo que buscar por mi cuenta o esperar, pero el cáncer no espera", relata. La escasez de fármacos esenciales ha generado interrupciones en sus tratamientos de quimioterapia, comprometiendo sus posibilidades de recuperación a pesar de la gravedad de su enfermedad.

María Rodríguez Macedo, una campesina de 54 años de la Cordillera Blanca en Áncash, enfrenta otra barrera en el acceso a la salud. Diagnosticada con cáncer, sospecha que la contaminación del agua del Río Negro pudo haber influido en su enfermedad. "Toda mi vida

tomé agua del río. Nunca tuvimos otra opción. Ahora dicen que está contaminada, pero ¿qué podía hacer yo?", comenta con resignación. Su caso no solo resalta los problemas ambientales y de salud pública en zonas rurales, sino también la falta de acceso a servicios médicos especializados, lo que retrasa los diagnósticos y dificulta el acceso a un tratamiento oportuno.



FOTO : PEXELS

Lo que podemos aprender de otros países

Si bien estar al tanto de la situación oncológica en el país es fundamental para identificar sus deficiencias, también es importante analizar cómo otros países han abordado estos desafíos. En América del Sur, Chile ha desarrollado políticas sólidas para la atención del cáncer. Según el Ministerio de Salud de Chile, la Ley de Garantías Explícitas en Salud (GES), anteriormente AUGE, garantiza la cobertura obligatoria de 85 enfermedades, incluyendo varios tipos de cáncer. Esta normativa establece tiempos máximos de espera para diagnósticos y tratamientos, asegurando que los pacientes no enfrenten retrasos críticos. Además, en 2018 se promulgó la Ley N.º 21.138, que garantiza la reconstrucción mamaria gratuita para mujeres sometidas a mastectomía por cáncer de mama, abarcando no solo la cirugía, sino también el seguimiento médico y el acceso a prótesis. Un informe del Instituto Nacional del Cáncer de Chile destaca que estas medidas han reducido las desigualdades en el acceso al tratamiento oncológico y mejorado las tasas de recuperación y calidad de vida de los pacientes.

Por otro lado, desde el continente europeo, Francia es considerada pionera en la protección de los derechos de los supervivientes de cáncer. De acuerdo con el Instituto Nacional del Cáncer de Francia, el país implementó en 2016 el Derecho al Olvido Oncológico, estableciendo que, tras un período de diez años sin recaídas, las personas no están obligadas a declarar su historial de cáncer al solicitar seguros o préstamos. En 2022, la iniciativa tomó más fuerza reduciendo el período a cinco años para todos los adultos, facilitando su reinserción en la sociedad sin discriminación económica. Asimismo, Francia cuenta con una estrategia nacional contra el cáncer (2021-2030), enfocada en la prevención, la detección precoz y el acceso equitativo a terapias innovadoras, como la inmunoterapia y la medicina personalizada.

En Oceanía, el Plan Australiano contra el Cáncer (2023-2033) se basa en cinco pilares: detección temprana, equidad en el acceso, investigación avanzada, atención centrada en el paciente y tecnología de última generación. Australia desarrolló programas gratuitos de detección de cáncer de mama, cervicouterino y colorrectal, con tasas de participación superiores al 55%. El país optó por la telemedicina y la medicina de precisión, esto último permitiendo adaptar los tratamientos según las características genéticas de cada paciente, utilizando biomarcadores para identificar qué terapias serán más efectivas en cada caso.

Países como Japón y Corea del Sur no se quedan atrás, pues sus sistemas de salud son considerados altamente eficientes con un fuerte enfoque en la prevención y la tecnología. El Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón señala que el país aplica programas obligatorios de detección temprana para cáncer gástrico y colorrectal, con tasas de cobertura superiores al 70%. Con esto, Japón lidera en la integración de inteligencia artificial en el diagnóstico oncológico, reduciendo los tiempos de detección y mejorando la precisión en la identificación de tumores. Igualmente, ofrece subsidios a pacientes de bajos recursos para acceder a terapias avanzadas. Por su parte, el Servicio Nacional de Seguro de Salud de Corea del Sur cubre entre el 80% y 90% del costo de los tratamientos oncológicos, y ha diseñado un sistema de detección gratuita para varios tipos de cáncer. El país ha descubierto que la protonterapia (una técnica de radioterapia avanzada) reduce el daño a tejidos sanos y mejora la tasa de recuperación.

Lesoto es un país ubicado en África, el cual pese a sus limitaciones económicas durante 2018 promulgó su primera Ley de Energía Nuclear, con el objetivo de desarrollar infraestructura para el diagnóstico y tratamiento del cáncer. Antes de esta norma, los pacientes debían viajar a Sudáfrica para recibir radioterapia, lo que implicaba altos costos y largos tiempos de espera. Con la creación del primer centro oncológico del país, Lesoto redujo la dependencia de servicios externos y capacitó a su personal especializado en oncología radioterapéutica. Esta iniciativa produjo una mejora significativa en una región donde el cáncer sigue siendo una de las principales causas de muerte.

Factibilidad de Aplicación en el panorama peruano

Adaptar políticas externas a la realidad peruana no es solo una cuestión de intención, sino de posibilidades concretas. En marzo de 2024 se aprobó la propuesta de ley que establece el Derecho al Olvido Oncológico en Perú, garantizando que los pacientes que han superado el cáncer no sean discriminados en la contratación de servicios o seguros de salud. La norma declara nulas las cláusulas, restricciones o exclusiones que impidan dicho acceso y prohíbe a prestadores y aseguradoras considerar antecedentes oncológicos como criterio de evaluación. A puertas del tercer mes del año 2025, no se han observado acciones que den paso al cumplimiento del proyecto; es decir, que el proceso demuestra ser tardío.

El segundo 'pero' que identificamos con el ideal de traer propuestas ajenas, se basa en el famoso Sistema Integral de Salud. El SIS se muestra como una solución infalible del Aseguramiento Universal de Salud (AUS), pero que en el proceso nos percatamos presenta trabas ante la necesidad de acudir al mismo. Pues si bien cuenta con beneficios, también contiene requisitos y trámites que pueden dificultar el acceso. Es importante resaltar que NO TODOS calificamos a él y con ello, restringe la posibilidad de acceder a tratamientos especializados, como la reconstrucción mamaria gratuita para mujeres mastectomizadas, una medida que en otros países ya es un derecho garantizado. Por otra parte, la telemedicina ya ha sido implementada, especialmente a raíz de la pandemia de COVID-19, como una estrategia para ampliar el acceso a servicios de salud en diversas regiones del país. El Ministerio de Salud, a través de la Dirección de Telemedicina, ha desarrollado plataformas como "Teleatiendo", que ofrecen servicios de teleorientación, telemonitoreo y teleconsulta disponibles las 24 horas del día, permitiendo atender a pacientes desde cualquier punto del territorio nacional. Sin embargo, todo aquello va de la mano de un problema común: la atención oncológica está concentrada en Lima. Aunque existen iniciativas y planes dispuestos a combatir el cáncer de raíz, la falta de infraestructura especializada en regiones y la limitada conectividad en zonas rurales dificultan cualquier solución efectiva o propuesta.

Como país, la escasez de equipamiento produce una falta de acceso a tratamientos avanzados como inmunoterapia y medicina de precisión. Y el presupuesto destinado prioriza objetivos fijos sin margen para la innovación o la adopción de nuevas tecnologías.



FOTO : PEXELS



FOTO : PEXELS

Conclusión

El cáncer es una de las principales causas de muerte en el Perú debido a que aunque el país cuenta con una Ley que regulariza los procesos respectivos, su implementación es considerada deficiente. La Fundación Peruana de Cáncer (FPC) es un actor relevante en la constante lucha contra esta enfermedad, promoviendo el acceso a tratamientos y sensibilizando a la sociedad. Pero la carga de garantizar la atención no recae únicamente en la sociedad civil y las ONG; pues es el Estado quien debe asumir un rol más activo.

Para fortalecer la lucha contra el cáncer en el Perú, es imprescindible mejorar la legislación vigente en aspectos como el financiamiento sostenible la creación de un Fondo Nacional del Cáncer, que garantice recursos permanentes para la detección temprana, tratamiento y rehabilitación de pacientes, evitando la dependencia de asignaciones presupuestarias anuales insuficientes; la cobertura real y universal con mecanismos de fiscalización que aseguren su cumplimiento, evitando que la falta de infraestructura y personal especializado limite el acceso a los beneficios que la norma establece.

El punto culminante es también aceptar que el Estado tiene la responsabilidad de garantizar el derecho a la salud de todos los peruanos. No basta con promulgar leyes si no se asegura su aplicación efectiva por ello, es crucial la reforma del marco normativo actual, estableciendo mecanismos de financiamiento y supervisión que transformen la lucha contra el cáncer en una política de Estado real y prioritaria.

MEDICAMENTOS ONCOLÓGICOS COSTOSOS

Redacción: Allem Calero

Diagramadora: Cretsy Panduro



El acceso a tratamientos oncológicos es un tema de vital importancia en la salud pública, especialmente en países como Perú, donde la Fundación Peruana de Cáncer (FPC) ha emergido como un referente en la lucha contra esta enfermedad. Sin embargo, la realidad es que los medicamentos oncológicos son cada vez más costosos, lo que plantea desafíos significativos para los pacientes y sus familias.

Contexto y Antecedentes

La FPC fue creada con el propósito de brindar apoyo a pacientes con cáncer, facilitando el acceso a tratamientos y promoviendo la investigación en oncología. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cáncer es una de las principales causas de muerte a nivel mundial, y en Perú, se estima que se diagnosticaron más de 66,000 casos nuevos en el año 2020. Este panorama se complica aún más por la creciente complejidad y costo de los tratamientos oncológicos, que muchas veces escapan a las posibilidades económicas de los pacientes. El costo de los medicamentos oncológicos ha ido en aumento debido a varios factores, incluyendo la investigación y desarrollo de nuevas terapias, el monopolio de ciertas compañías farmacéuticas y la falta de políticas públicas eficaces que regulen el precio de estos tratamientos. En Perú, muchos pacientes se ven obligados a recurrir a la compra de medicamentos en el mercado informal o a esperar largos períodos para recibir tratamientos en hospitales públicos, lo que puede comprometer su salud y calidad de vida.



FOTO: FREEPIK

Beneficios de la FPC

La Fundación Peruana de Cáncer ha jugado un papel crucial en la atención de pacientes oncológicos al ofrecer servicios de apoyo y orientación. Entre los beneficios que proporciona se encuentran:

Acceso a Medicamentos: La FPC trabaja en colaboración con instituciones públicas y privadas para proporcionar acceso a medicamentos a precios más accesibles.

Asesoramiento Psicológico: El tratamiento del cáncer no solo implica una batalla física, sino también emocional. La FPC ofrece apoyo psicológico a pacientes y familias.

Educación y Sensibilización: La fundación realiza campañas de sensibilización sobre la prevención del cáncer, promoviendo la detección temprana y la educación en salud.

Estos esfuerzos son fundamentales para mejorar la calidad de vida de los pacientes y reducir el impacto del cáncer en la sociedad.

Estos esfuerzos son fundamentales para mejorar la calidad de vida de los pacientes y reducir el impacto del cáncer en la sociedad.

Impacto en la Sociedad

El cáncer es una preocupación global, y la participación de organizaciones internacionales es crucial para abordar esta crisis de salud. Iniciativas como el Día Mundial contra el Cáncer, celebrado cada 4 de febrero, buscan crear conciencia y fomentar la educación sobre la enfermedad. Estas campañas no solo informan al público sobre la prevención y el tratamiento, sino que también recaudan fondos para la investigación y el apoyo a pacientes. La colaboración entre la FPC y organizaciones internacionales permite el intercambio de conocimientos y recursos, lo que fortalece la lucha local contra el cáncer.

Participación Global y Concientización

El impacto del cáncer en la sociedad peruana es profundo. Las familias se ven enfrentadas no sólo a la carga financiera de los tratamientos, sino también a la pérdida de ingresos debido a la incapacidad de trabajar durante el tratamiento. Esto genera un efecto dominó que afecta la economía familiar y, en muchos casos, lleva a la pobreza. La FPC trabaja para mitigar estos efectos, proporcionando recursos y apoyo a las familias, pero es esencial que la sociedad en su conjunto reconozca y actúe sobre la urgencia de este problema.

Conclusiones

A pesar de los esfuerzos de la FPC y otras organizaciones, el problema de los medicamentos oncológicos costosos sigue siendo un desafío constante. Es imperativo que se implementen políticas de salud más efectivas que aseguren el acceso a tratamientos asequibles y de calidad. La colaboración entre el gobierno, las organizaciones no gubernamentales y el sector privado es crucial para lograr un cambio significativo.

En conclusión, la Fundación Peruana de Cáncer representa una luz de esperanza para muchos pacientes en Perú, pero la lucha contra el cáncer va más allá del acceso a tratamientos. Se requiere un enfoque integral que contemple no solo la disponibilidad de medicamentos, sino también la educación, el apoyo emocional y la intervención política. Solo así podremos avanzar hacia un sistema de salud más justo y equitativo, donde todos los pacientes tengan la oportunidad de recibir el tratamiento que necesitan sin caer en la trampa de la pobreza.

ENFERMEDADES EN VACACIONES, ¿CUÁLES SON LAS MÁS COMUNES DE LA TEMPORADA?

Diagramadora: Micaela Garcia
Redacción: Allem Calero

FOTO: FREEPIK

Las vacaciones son un tiempo esperado por muchos, un periodo para relajarse, explorar nuevos destinos y disfrutar de momentos en familia o con amigos. Sin embargo, la alegría de un viaje puede verse empañada por la llegada de enfermedades que, a menudo, son más comunes durante esta temporada. Con el aumento de los desplazamientos y la exposición a nuevos entornos, es esencial estar informado sobre las enfermedades más frecuentes, cómo prevenirlas y cómo estas pueden estar interrelacionadas.

Enfermedades respiratorias y su relación con los cambios bruscos de temperatura

Uno de los problemas de salud más comunes durante las vacaciones son las enfermedades respiratorias, como el resfriado común y la gripe. Estas condiciones suelen incrementarse debido al contacto cercano con otras personas en lugares concurridos, como aeropuertos, hoteles o atracciones turísticas. Además, el uso excesivo de aire acondicionado en espacios cerrados, junto con los cambios bruscos de temperatura al entrar y salir de ambientes refrigerados, puede debilitar el sistema inmunológico y aumentar la sus-

ceptibilidad a infecciones. Cabe señalar que el problema no radica en la temperatura baja en sí misma, sino en los cambios repentinos, que dificultan la adaptación del cuerpo.

Entre los síntomas más comunes de estas enfermedades se encuentran la tos, congestión nasal, dolor de garganta y fiebre. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), la gripe puede prevenirse con medidas como la vacunación anual y la higiene adecuada, incluyendo el lavado frecuente de manos y el uso de mascarillas en lugares cerrados durante temporadas de alta transmisión (CDC, 2025).

Problemas digestivos: de la gastroenteritis a la indigestión

Las enfermedades digestivas también son una preocupación frecuente durante las vacaciones. La gastroenteritis, conocida coloquialmente como “la gripe estomacal”, es una de las más comunes y está relacionada con el consumo de alimentos o agua contaminados. Esto ocurre especialmente en destinos donde las prácticas de higiene alimentaria no son óptimas. Los síntomas incluyen diarrea, vómitos, fiebre y malestar abdominal, y aunque suele resolverse por sí sola, puede ser especialmente debilitante para niños, ancianos o personas con sistemas inmunológicos comprometidos.

Por otro lado, los cambios en la dieta y la ingesta de alimentos poco habituales, ricos en grasas o especias, pueden provocar indigestión, acidez o malestar estomacal. La prevención en este caso pasa por optar por alimentos cocinados completamente, evitar el consumo de hielo de dudoso origen y preferir agua embotellada.

FOTO: FREEPIK



Enfermedades de oído y su relación con actividades vacacionales

La otitis media es otra afección común durante las vacaciones, especialmente en personas expuestas a cambios de presión al viajar en avión o a ambientes húmedos y cálidos, como piscinas y playas. Este problema puede causar dolor intenso, fiebre y pérdida temporal de audición. Para prevenirla, se recomienda el uso de tapones para nadar en piscinas o playas y la práctica de la maniobra de Valsalva durante los despegues y aterrizajes en los vuelos. Esta técnica, que consiste en exhalar suavemente mientras se tapa la nariz y se cierra la boca, ayuda a equilibrar la presión en los oídos y reduce el riesgo de molestias.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que las infecciones del oído medio pueden prevenirse con medidas simples, como evitar la exposición prolongada a ambientes húmedos o el uso de dispositivos de protección (OMS, 2022).

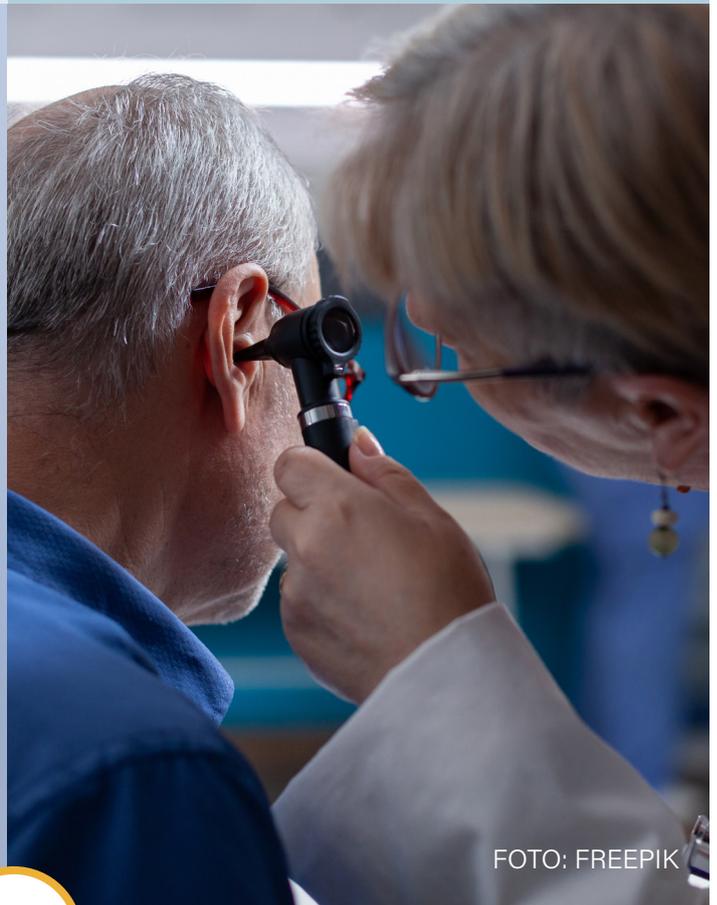


FOTO: FREEPIK

Picaduras de insectos y su conexión con enfermedades respiratorias

En regiones tropicales, las picaduras de insectos representan un riesgo importante, ya que pueden transmitir enfermedades graves como el dengue, el zika o la chikungunya. Aunque estas afecciones no están directamente relacionadas con enfermedades respiratorias, ambas comparten un factor común: un sistema inmunológico debilitado. Las personas con defensas bajas debido a infecciones respiratorias previas pueden ser más vulnerables a complicaciones si contraen enfermedades transmitidas por insectos.

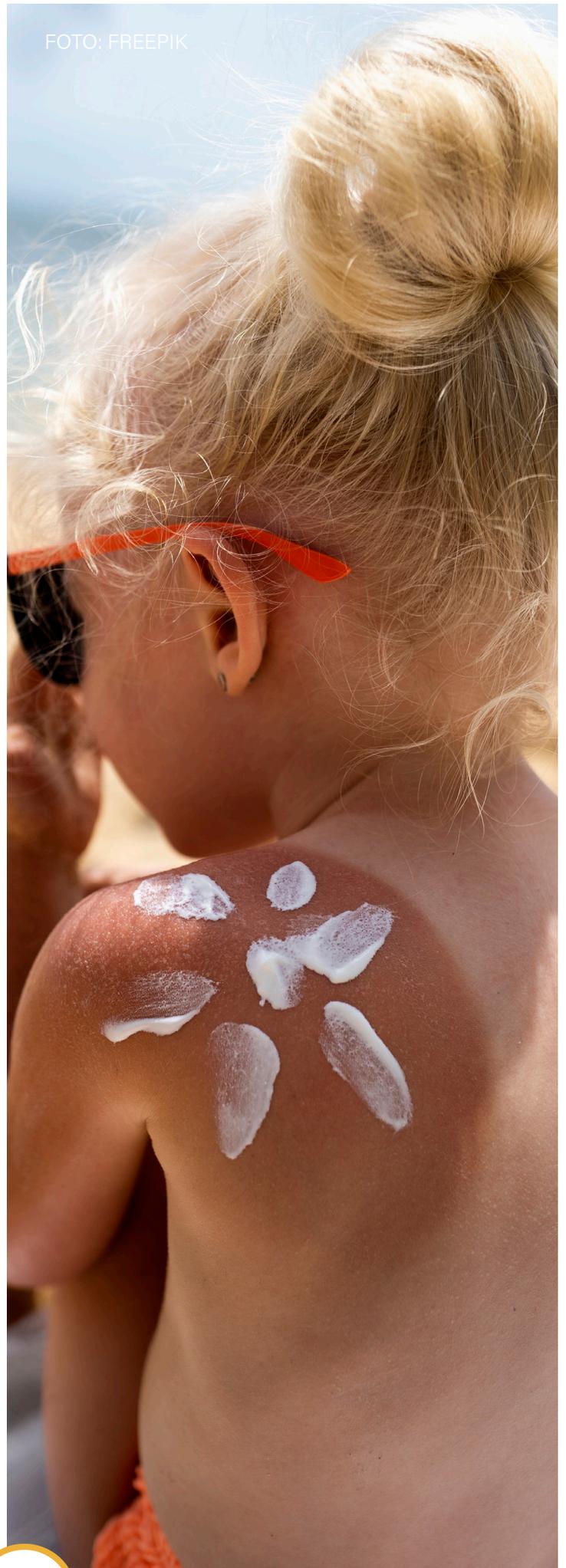
La prevención incluye el uso de repelentes efectivos, ropa adecuada que cubra brazos y piernas, y dormir bajo mosquiteros en áreas de alto riesgo. Además, la vacunación y la consulta médica previa al viaje son esenciales para protegerse contra estas enfermedades.

Prevención: el eje central para unas vacaciones saludables

Prevenir es siempre mejor que curar, y en el caso de las enfermedades comunes en vacaciones, tomar medidas preventivas puede marcar una gran diferencia. Algunas recomendaciones clave son:

- **Higiene personal:** Mantener una higiene adecuada es fundamental. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o usar desinfectante de manos, especialmente antes de comer, reduce significativamente el riesgo de enfermedades respiratorias y digestivas. Reformulando la idea: una buena higiene implica no solo lavarse las manos con frecuencia, sino hacerlo correctamente y en los momentos adecuados.
- **Hidratación y cuidado alimentario:** Beber agua embotellada, evitar el hielo en las bebidas y optar por alimentos cocidos son medidas básicas para prevenir enfermedades digestivas.
- **Protección durante el viaje:** Para evitar molestias en los oídos al volar, utilizar tapones o realizar la maniobra de Valsalva es altamente recomendable. En ambientes húmedos, como playas o piscinas, los tapones para los oídos también pueden prevenir infecciones.
- **Protección contra insectos:** Usar repelente, ropa adecuada y mosquiteros es fundamental en áreas endémicas de enfermedades transmitidas por insectos.
- **Consulta médica previa:** Antes de viajar, es recomendable visitar a un médico para recibir las vacunas necesarias y asesoramiento personalizado según el destino.

FOTO: FREEPIK



Verano y Aprendizaje: CÓMO APROVECHAR LAS VACACIONES PARA EDUCAR FUERA DEL AULA

Redacción: Gianella Cabezas
Diagramación: Raquel Martínez



Las vacaciones de verano representan una excelente oportunidad para continuar aprendiendo fuera del aula. Lejos de ser un periodo de inactividad, el verano puede convertirse en un espacio para fortalecer habilidades, explorar nuevos intereses y fomentar el desarrollo integral de los niños y adolescentes. Diversas actividades pueden contribuir a este proceso, desde experiencias al aire libre hasta el desarrollo de la creatividad y la exploración cultural.

Según el Colegio Bertolt Brecht, planificar actividades adecuadas permite a los niños disfrutar del descanso sin dejar de aprender. En este sentido, es clave elegir opciones que estimulen la curiosidad, se ajusten a su nivel de desarrollo y les permitan participar activamente en su selección. A continuación, se presentan algunas categorías de actividades que pueden ser aprovechadas durante las vacaciones de verano para enriquecer el aprendizaje de manera dinámica y divertida.



FOTO:PEXELS

» Actividades Participativas

Involucrar a los niños en actividades colectivas les ayuda a desarrollar habilidades sociales y cognitivas. De acuerdo con Educo, realizar juegos en grupo estimula la creatividad y el trabajo en equipo. Además, los talleres virtuales pueden ser una excelente herramienta para reforzar conocimientos adquiridos en el ciclo escolar y aprender nuevas habilidades, como menciona Dos x Tres.

Por otro lado, 20Minutos destaca que la cocina en familia, donde los niños pueden aprender sobre medidas, procesos químicos y nutrición mientras disfrutan de la preparación de sus comidas favoritas. Asimismo, Educo menciona que la creación de un álbum de fotos del verano también puede ser una actividad enriquecedora para fortalecer la memoria y estimular la creatividad.

» Actividades Culturales

Visitar museos, parques temáticos y bibliotecas fomenta el aprendizaje fuera del aula y amplía los conocimientos sobre historia, arte y ciencias. Como sugiere Colegio Brains, planificar excursiones a sitios de interés permite que los niños exploren de manera lúdica y enriquecedora. Además, la lectura es una excelente actividad para desarrollar la imaginación y la comprensión lectora.

Según Harker Centro Pediátrico, proporcionar libros adecuados a la edad de los niños y fomentar la lectura en familia fortalece el vínculo y enriquece su vocabulario. Además, visitar ferias del libro o bibliotecas comunitarias ofrece un espacio ideal para la interacción con otros lectores y el descubrimiento de nuevas historias.

» Actividades Deportivas

El verano es una ocasión perfecta para fomentar la actividad física y el juego al aire libre. De acuerdo con el Colegio Nazaret Oviedo, deportes

como natación, ciclismo y senderismo ayudan al desarrollo motriz y promueven hábitos saludables. Además, actividades como el yoga infantil pueden contribuir al bienestar emocional y físico de los niños.

Según 20Minutos, realizar actividades al aire libre mejora la concentración y el estado de ánimo de los niños. Además, permite que socialicen con otros niños y refuercen habilidades como la cooperación y la disciplina.

» Actividades Artísticas

Las manualidades y la música son formas efectivas de estimular la creatividad en los niños. Según Dos x Tres, fomentar la experimentación con materiales reciclables, la pintura o la escultura puede entretener a los niños durante horas mientras fortalecen su motricidad fina.

Además, tocar un instrumento musical o asistir a talleres de teatro ayuda a desarrollar la expresión emocional y la confianza en sí mismos. Como indica Harker Centro Pediátrico, permitir que los niños exploren sus habilidades artísticas contribuye a su desarrollo integral y les brinda una forma saludable de expresarse.



FOTO:PEXELS

Conclusión

Las vacaciones de verano no solo representan un descanso, sino también una oportunidad valiosa para seguir aprendiendo fuera del aula. Elegir actividades que despierten la curiosidad y desafíen positivamente a los niños garantiza un aprendizaje significativo y enriquecedor.

Es importante moderar la cantidad de actividades y permitir que los niños disfruten de su tiempo libre. Finalmente, la clave está en equilibrar la diversificación de experiencias con momentos de descanso, asegurando que el verano sea un

DÍA MUNDIAL DE LA JUSTICIA SOCIAL

El Día Mundial de la Justicia Social, celebrado cada 20 de febrero, fue establecido por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 2007 con el propósito de promover la justicia social como un principio fundamental para la convivencia pacífica y próspera entre las naciones. Este día busca fomentar la equidad y garantizar que todas las personas, sin importar su origen, género o condición económica, tengan acceso a oportunidades justas y condiciones de vida dignas.

Desde su establecimiento, esta efeméride ha servido como un llamado a los gobiernos, organizaciones internacionales y la sociedad civil para reforzar esfuerzos en la lucha contra las desigualdades y garantizar derechos fundamentales. La justicia social está estrechamente relacionada con la reducción de la pobreza, la igualdad de género, el acceso universal a derechos humanos y la protección social. Como lo señala la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la justicia social es esencial para promover el desarrollo sostenible y fortalecer la cohesión social entre los países.

A lo largo de los años, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) ha adoptado declaraciones que refuerzan la importancia de garantizar un desarrollo equitativo mediante políticas que fomenten la inclusión, la igualdad de oportunidades y el respeto a los derechos laborales. En su Declaración sobre la Justicia Social para una Globalización Equitativa (2008), la OIT enfatiza que el empleo pleno y el trabajo decente son pilares fundamentales para lograr sociedades más equitativas y reducir la brecha de desigualdades.



FOTO: FREEPIK

Empleo pleno y trabajo decente

Uno de los principales ejes de la justicia social es el acceso a empleos dignos, bien remunerados y con condiciones laborales adecuadas. La OIT ha promovido el concepto de trabajo decente, que implica garantizar salarios justos, seguridad en el trabajo, estabilidad laboral y el respeto de los derechos de los trabajadores.

El empleo no solo representa una fuente de ingresos, sino que también es clave para la inclusión social y la estabilidad económica de las familias. Sin embargo, en muchos países persisten altas tasas de desempleo y precariedad laboral, afectando principalmente a los sectores más vulnerables, como los jóvenes, las mujeres y las personas con discapacidad.

Según datos de la OIT, más del 60% de la población mundial trabaja en empleos informales, sin acceso a beneficios de seguridad social o derechos laborales básicos. Esta realidad profundiza las desigualdades económicas y limita las posibilidades de movilidad social, haciendo urgente la implementación de políticas que promuevan el empleo formal y el respeto a los derechos laborales.

Igualdad de género

La equidad de género es un pilar fundamental de la justicia social. A lo largo de las últimas décadas, se han logrado avances significativos en términos de participación femenina en el ámbito laboral, educativo y político. Sin embargo, persisten desafíos importantes que limitan la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

Según datos de ONU Mujeres, las mujeres ganan, en promedio, un 20% menos que los hombres en trabajos de igual valor. Esta brecha salarial de género es aún mayor en regiones de bajos ingresos y entre mujeres de grupos vulnerables.

Además, muchas mujeres enfrentan dificultades para acceder a puestos de liderazgo y dirección, debido a barreras estructurales como la falta de redes de apoyo, la sobrecarga del trabajo doméstico y los prejuicios de género. En algunos países, las mujeres aún carecen de protección legal contra la discriminación laboral y el acoso en el trabajo, lo que dificulta su desarrollo profesional y su bienestar.

Para avanzar en la igualdad de género, es fundamental promover políticas de equidad salarial, acceso equitativo a la educación, participación política y medidas que permitan la conciliación entre la vida laboral y familiar. La justicia social sólo será posible cuando todas las personas, sin importar su género, puedan acceder a las mismas oportunidades y derechos



Protección social y acceso al bienestar

El acceso a la protección social es clave para garantizar una vida digna y reducir las desigualdades. Según el Banco Mundial, un sistema de protección social sólido debe incluir seguridad en salud, pensiones, acceso a la educación y asistencia social para los sectores más vulnerables.

Sin embargo, en muchos países, millones de personas no tienen acceso a estos beneficios básicos, lo que las deja en una situación de riesgo ante crisis económicas, enfermedades o desempleo. La falta de un sistema de protección adecuado puede generar exclusión social, inseguridad económica y altos niveles de pobreza.

Un ejemplo de ello es la crisis generada por la pandemia de COVID-19, que evidenció la fragilidad de los sistemas de protección social en diversas regiones del mundo. La falta de acceso a servicios de salud y seguridad social dejó a millones de personas en situación de vulnerabilidad, destacando la necesidad urgente de fortalecer estos mecanismos de apoyo. Para garantizar una sociedad más justa, es necesario implementar políticas de protección social inclusivas y sostenibles, que aseguren asistencia a los más necesitados y oportunidades para el desarrollo económico y social de todos.

FOTO: FREEPIK



Conclusión

El Día Mundial de la Justicia Social nos recuerda la importancia de construir sociedades más equitativas y solidarias. A pesar de los avances en derechos laborales, equidad de género y protección social, persisten desafíos estructurales que impiden el acceso igualitario a oportunidades. La justicia social no es solo un objetivo, sino una necesidad urgente para garantizar que todas las personas, sin distinción, puedan desarrollarse plenamente en sociedades más justas y sostenibles.



FOTO: FREEPIK

DÍA INTERNACIONAL DE LA LENGUA MATERNA

Redacción: Allem Calero Davila
Diagramación: Raquel Martinez



FOTO: GOOGLE

El Día Internacional de la Lengua Materna se celebra cada 21 de febrero. Esta fecha fue designada por la UNESCO en el año 2000, con el objetivo de promover la diversidad lingüística y cultural, así como el multilingüismo. La elección de esta fecha conmemora la masacre de Dhaka en 1952, donde estudiantes y activistas en Bangladesh (entonces Pakistán Oriental) fueron asesinados mientras defendían el reconocimiento del bengalí como lengua oficial.

Antecedentes Históricos

La historia del Día Internacional de la Lengua Materna está profundamente arraigada en la lucha por la preservación de las lenguas y la identidad cultural. En 1952, un grupo de estudiantes bengalíes organizó una protesta en Dhaka para exigir que el bengalí fuera declarado idioma oficial en Pakistán. Esta manifestación fue brutalmente reprimida, resultando en la muerte de varios estudiantes. Este evento no solo marcó un hito en la historia de Bangladesh, sino que también simbolizó la importancia de la lengua como un elemento central de identidad cultural y resistencia frente a la homogeneización cultural.

A lo largo de los años, el movimiento por el reconocimiento de las lenguas maternas ha crecido, llevando a la creación de políticas que buscan proteger y promover estas lenguas. En muchos países, las lenguas indígenas y minoritarias han sido históricamente marginadas, lo que ha llevado a su declive. Sin embargo, la designación del Día Internacional de la Lengua Materna ha servido para destacar la necesidad de políticas inclusivas que reconozcan y valoren la diversidad lingüística como un patrimonio común de la humanidad.



Participación Global y Concientización

Desde su establecimiento, el Día Internacional de la Lengua Materna ha dado lugar a una serie de actividades a nivel mundial que buscan concienciar sobre la importancia de las lenguas y la diversidad cultural. La UNESCO organiza eventos, conferencias y campañas en redes sociales para fomentar la reflexión sobre el valor de las lenguas maternas y su papel en la educación.

Cada año, se elige un tema específico que aborda problemáticas relacionadas con la diversidad lingüística, como la importancia de la educación en la lengua materna y la protección de las lenguas en peligro de extinción. En 2023, el tema fue

"Lenguas y Educación Multilingüe", que enfatiza la necesidad de una educación inclusiva que respete y promueva el uso de lenguas maternas.

Las instituciones educativas, organizaciones no gubernamentales y comunidades locales participan activamente en la celebración mediante talleres, exposiciones y actividades culturales que destacan el valor de las lenguas maternas. Por ejemplo, escuelas y universidades organizan jornadas de puertas abiertas, ferias de idiomas y presentaciones culturales que permiten a los estudiantes y a la comunidad en general explorar y aprender sobre diversas lenguas y culturas.



Impacto en la Sociedad

El impacto del Día Internacional de la Lengua Materna en la sociedad es notable. Ha contribuido a sensibilizar a gobiernos y comunidades sobre la importancia de preservar las lenguas en peligro de extinción y fomentar políticas que protejan el uso de lenguas minoritarias. Este diálogo ha llevado a un mayor reconocimiento de los derechos lingüísticos y a la implementación de programas educativos que promueven la enseñanza en lenguas maternas.

La celebración de este día ha ayudado a visibilizar la situación de las lenguas en todo el mundo, lo que ha resultado en un aumento en los esfuerzos de revitalización y documentación de lenguas en peligro.

Por ejemplo, algunos países han implementado programas de educación bilingüe que permiten a los niños aprender en su lengua materna, contribuyendo a un mejor rendimiento académico y una mayor autoestima cultural.

Además, el Día Internacional de la Lengua Materna ha fomentado la creación de espacios de diálogo donde las comunidades pueden compartir sus experiencias y desafíos relacionados con el uso de sus lenguas. Esto ha llevado a un mayor empoderamiento de las comunidades lingüísticas y ha generado un sentido de orgullo en la herencia cultural.



FOTO: FREEPIK

Buenas Prácticas y Organizaciones Involucradas

Varias organizaciones trabajan para promover el Día Internacional de la Lengua Materna:



FOTO: GOOGLE

UNESCO: La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura juega un papel crucial en la promoción de la diversidad lingüística a nivel global. UNESCO celebra el Día Internacional de la Lengua Materna y ha lanzado iniciativas como el Decenio Internacional de las Lenguas Indígenas (2022-2032), que busca resaltar la importancia de las lenguas indígenas y fomentar su uso y preservación.

SIL International: Esta organización se enfoca en la investigación y desarrollo de lenguas, ofreciendo recursos y capacitación para comunidades que buscan revitalizar sus lenguas. SIL International también trabaja en la creación

de materiales educativos en lenguas locales.

Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (INALI): En México, este organismo se dedica a la promoción y protección de las lenguas indígenas. INALI trabaja en la documentación, revitalización y enseñanza de estas lenguas, asegurando que se mantengan vivas y sean transmitidas a las nuevas

generaciones.

Global Voices: Esta plataforma utiliza la tecnología para crear conciencia sobre la diversidad lingüística y fomentar el uso de lenguas amenazadas en el ámbito digital. Global Voices apoya a los hablantes de lenguas minoritarias para que compartan sus historias y perspectivas en sus idiomas nativos.



Estas organizaciones suelen llevar a cabo talleres, conferencias y publicaciones que resaltan la importancia de las lenguas maternas y su rol en la identidad cultural.

Conclusiones

El Día Internacional de la Lengua Materna es una celebración de la diversidad y la cultura que invita a la reflexión sobre la importancia de las lenguas en la identidad de los pueblos. A través de la participación global y las iniciativas de organizaciones comprometidas, se busca mantener viva la relevancia de esta fecha y fomentar un entorno donde las lenguas maternas puedan prosperar. La preservación de las lenguas no solo enriquece nuestro patrimonio cultural, sino que también promueve la justicia social y el respeto por los derechos humanos.

El impacto de este día es amplio, ayudando a crear conciencia sobre la importancia de las lenguas y fomentando políticas que protejan y promuevan la diversidad lingüística. La colaboración entre comunidades,

organizaciones y gobiernos es esencial para implementar estrategias efectivas que aseguren la transmisión de estas lenguas a las futuras generaciones.

La celebración de este día no solo beneficia a las comunidades locales, sino que también enriquece la diversidad cultural global y fortalece nuestro entendimiento mutuo en un mundo cada vez más interconectado.

Invito a todos a ser parte de esta celebración: aprendan sobre una lengua que no sea la suya, apoyen iniciativas locales que promuevan el uso de lenguas maternas y compartan la riqueza cultural que cada lengua aporta al mundo. La diversidad lingüística es un tesoro que nos enriquece a todos, y es responsabilidad de cada uno de nosotros contribuir a su preservación.

SAN VALENTÍN: HISTORIA Y TRADICIÓN DEL DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD



FOTO: FREEPIK

Diagramadora: Camila Tapia

Redacción: Piero Pérez

No cabe duda de que San Valentín es una de las fechas más esperadas por los enamorados. A comparación de otras celebraciones como navidad o año nuevo, San Valentín es un día de regocijo hacia el amor que sentimos por las personas que nos acompañan en nuestra vida. Muchas personas en el mundo celebran este día regalando y brindando diferentes obsequios a sus seres queridos. Entre corazones de chocolate, peluches, tarjetas y hasta declaraciones de amor, hay una gran diversidad de regalos que las personas pueden elegir para celebrar este día tan especial. Sin embargo, ¿sabía usted cómo se origina esta festividad y por qué se celebra cada 14 de febrero?

Historia del día de San Valentín

Según J. M. Sadurní, especialista en actualidad histórica, no hay una teoría exacta que explique por qué se celebra este día, sin embargo, diferentes historiadores se han aventurado a proponer distintas explicaciones sobre ello. La primera, tiene que ver con una antigua ceremonia romana llamada Lupercalia llevada a cabo el 15 de febrero en la que los sacerdotes sacrificaban a una cabra y con su piel los niños azotaban a las mujeres para incentivar su fertilidad. Otra celebración a la que se asocia el día de San Valentín es la fiesta de Juno Februata en la cual los jóvenes romanos escogían el nombre de sus parejas extrayendo hojas de texto de una caja. A pesar de que estos vínculos eran temporales, algunas veces acababan convirtiéndose en compromisos más duraderos.

Ambas celebraciones romanas demuestran como antiguamente los rituales paganos tenían una fuerte conexión con asuntos relacionados al amor romántico y a la fertilidad, lo que pudo haber llevado a muchos historiadores a pensar que el Día de San Valentín pudo haber surgido como una reinterpretación cristiana de estas tradiciones. A pesar de que el verdadero origen de este día aún sigue siendo un misterio, no cabe duda de que su historia se remonta a tiempos muy antiguos, donde la sociedad estaba regida mediante cultos sagrados.

Las dos teorías que presentamos anteriormente tratan de explicar el origen del día de San Valentín, pero no logran descifrar el porqué de su nombre. Para resolver este enigma analizaremos la historia detrás del santo a la cual se atribuye esta festividad. Según Mariola Baez, licenciada en Ciencias de la Información, la teoría más aceptada es la que narra la historia de un santo llamado San Valentín que vivió en Roma a mediados del siglo III. Según cuenta la autora en aquella época gobernaba Roma el emperador Claudio II, quien había impuesto una ley en contra del matrimonio de los jóvenes para así evitar que tuvieran distracciones e impedimentos a la hora de alistarse en el ejército y jurar lealtad al imperio. No obstante, hubo un sacerdote llamado Valentín, quien contraviniendo las normas del emperador, se encargó de casar a varios jóvenes romanos en secreto. Para desgracia de Valentín el emperador Claudio II llegó a enterarse de sus prácticas y obligó a sus guardias a que lo encarcelaran. Según cuenta la leyenda durante el cautiverio Valentín se enamoró de la hija de un guardia llamada Julia, quien era ciega de nacimiento. Antes de morir el sacerdote le devolvió la vista y le entregó una carta en la que se despedía de ella consignando la famosa frase Tu Valentín. Finalmente, el sacerdote fue ejecutado un 14 de febrero del año 269, una fecha que para muchos es la razón de ser de este día tan especial para los enamorados.



FOTO: FREEPIK

¿Cómo se celebra el día de San Valentín en otros países?

Según el diario El Economista, el día de San Valentín es celebrado de diferentes formas en muchos países del mundo de acuerdo con su cultura y contexto social. Para empezar, tenemos a Japón, en donde las mujeres son las encargadas de regalar chocolates a los hombres demostrando con ello el amor que sienten hacia ellos. Cada tipo de chocolate tiene un significado especial para cada persona, por ejemplo, están los llamados chocolates Giri-Choko y Cho-Giri Choko, los cuales se regalan a las personas con las cuales no tenemos ningún vínculo romántico (amigos, hermanos, jefes, etc.). Luego están los Tomo Choko o chocolates de la amistad, los cuales están reservados para las amigas de la novia. Y finalmente, están los chocolates del amor o Honmei-Choko, los cuales las mujeres japonesas regalan a sus novios, maridos y amantes. Lo particular de estos chocolates es que son preparados en casa dándole la forma de la cara de sus parejas.

En el caso de Estados Unidos, es tradicional celebrar este día regalando cartas y bombones a las parejas. A comparación de Japón no hay una regla que asigne qué género debe realizar los regalos. Los norteamericanos suelen intercambiar tarjetas con el nombre de My Valentine para demostrar su amor hacia sus parejas e intereses amorosos, pero también suelen hacerlo con sus amistades. También los hombres y las mujeres tienen la costumbre de regalar chocolates en forma de corazón y rosas con motivos especiales.

En el continente europeo hay también países que celebran de distinto modo este día. En Alemania, por ejemplo, existe una antigua tradición que consiste en regalar cerdos en forma de figuras, imágenes y chocolates. Este animal no solo constituye un símbolo de prosperidad y buena suerte, sino que además alude a una representación del deseo y la fertilidad en la cultura alemana. Por otro lado, en países como Dinamarca y Noruega, los varones suelen recitar poemas y rimas hacia las mujeres de forma anónima. En este divertido juego los daneses ponen algunas pistas para que las mujeres puedan descubrir sus nombres, en caso de acertar con ello ellas reciben un huevo de pascua y en caso de perder el juego son ellas quienes les regalan este obsequio. Por último, en Inglaterra, existe una costumbre arraigada en las mujeres solteras que consiste en dejar hojas de laurel en sus almohadas la víspera de San Valentín. Según se piensa esta planta tiene la virtud de atraer a sus futuros maridos.

¿Cómo se celebra el día de San Valentín en Perú?

Para la periodista y comunicadora peruana María Elena Mamani, en nuestro país existen diferentes formas de celebrar esta festividad. En primer lugar, muchos peruanos optan por realizar una cena romántica este día. A pesar de ser una opción clásica, la autora señala que es importante planificar muy bien la reserva en los restaurantes, debido a la alta demanda que hay en este día. Por otro lado, una opción más económica son los paseos al aire libre en donde hay más espacio para la comunicación y el ocio. En el caso de Lima, hay distintos lugares románticos como el famoso "Puente de los Suspiros en Barranco" o el "Circuito Mágico del Agua" ubicado en el Cercado de Lima. Asimismo, pasar este día en casa también puede ser una buena opción para lograr una mayor intimidad con el ser querido. Algunos peruanos también eligen reservar un hotel especial este día para pasar el mayor tiempo con su pareja.

Datos importantes sobre la festividad en Perú

En el Perú el día de San Valentín ha pasado por diferentes momentos importantes para nuestra historia. A continuación presentamos una lista de datos curiosos e importantes que envolvieron esta festividad en nuestro país.

El 14 de febrero de 1619, un devastador terremoto sacudió la ciudad de Trujillo, destruyendo diferentes casas, templos y edificios. Tras la tragedia, se optó por una reconstrucción total de la ciudad junto con la elección de un nuevo patrón. Dado que el sismo ocurrió la misma fecha que el día de San Valentín se eligió a este santo como el "Patrono y Protector de Trujillo", en 1627. (Fundación BBVA, 2024)

Según la periodista Deyna Cornejo en el Perú de los años 70 la celebración por el día de San Valentín se daba de una forma más sencilla y con menos lujos de los que se dan hoy en día. Las rutinas que preferían los peruanos por aquel entonces consistían en enviarse cartas de amor escritas a mano, pasear por los parques del Centro de Lima o pasear en bote por el Parque de la Reserva.

Deyna Cornejo también sostiene que en el Perú cada región tiene diferentes formas de celebrar este día según sus costumbres arraigadas. En la costa peruana es común realizar cenas románticas e intercambios de regalos como flores y chocolates. Mientras que en la sierra es más usual realizar danzas y festivales dedicados al amor y a la familia por este día tan especial. Por último, en la selva los lugareños aprovechan la mayor vegetación y fauna para realizar paseos al aire libre, así como serenatas con músicas tradicionales y regalo de artesanías.

El día de San Valentín en Perú también coincide con las celebraciones por los carnavales en Perú. En el mes de febrero diferentes regiones como Ayacucho y Puno celebran este día acompañados de grandes bodas y festivales. Asimismo, por esta fecha algunos reemplazan las populares rosas por orquídeas, flores autóctonas de Perú, para dar regalos en San Valentín. (Revista LatinitasMagazine, 2020)

Según una encuesta hecha por IPSOS en 2024, el 55% de los peruanos celebran el día de San Valentín mientras que el porcentaje restante manifiesta no celebrarlo. En cuanto a la forma como lo celebran los peruanos, el estudio indica que un 39% lo pasa con su familia, un 32% sale a comer a la calle, un 25 % toma un paseo y 20% suele realizar cenas especiales en casa para sus seres queridos.



Conclusión

En conclusión, el día de San Valentín es una festividad con diferentes manifestaciones culturales en el mundo. Desde los chocolates en Japón hasta los cerdos en Alemania o las cartas de amor en Estados Unidos, cada país celebra esta fecha de forma única, expresando con ello sus distintas tradiciones y costumbres. En el caso peruano, esta celebración se entrelaza mucho con la historia y costumbres locales de cada región. Vemos así cómo cada peruano celebra de modo distinto esta festividad según donde se encuentre y recuerda con anhelo los tiempos pasados en los que celebrar el Día de San Valentín era distinto.

En la actualidad, más allá de todos los regalos y obsequios que se pueden dar, San Valentín se ha convertido en una oportunidad para fortalecer los lazos afectivos y recordar la importancia de expresar amor en todo momento, y porqué no también las disculpas hacía aquellas personas a las cuales hicimos daño alguna vez.



FOTO: FREEPIK

CISTERNAS QUE CAMBIAN VIDAS Y LLEVAN ESPERANZA

FOTO: FUNDACIÓN CALMA



Diagramadora: Camila Tapia

Redactora: Gianella Cabezas

La escasez de agua en las zonas rurales es un problema que afecta a miles de familias en Perú. En este contexto, la Fundación Calma ha desarrollado un ambicioso proyecto para dotar a las comunidades de Ajoyani y Antauta con infraestructura hídrica que les permita almacenar y utilizar mejor este recurso vital. La iniciativa incluye la entrega de cisternas y mangueras, beneficiando a cientos de familias que dependen del agua para su consumo, riego y ganadería.

El proyecto tiene como objetivo principal garantizar el acceso al agua potable y mejorar la gestión del recurso hídrico en estas comunidades, muchas de las cuales han sufrido largos periodos de sequía y dificultades para almacenar el agua de manera eficiente. Gracias a esta iniciativa, se busca brindar soluciones sostenibles a largo plazo, mitigando los efectos del cambio climático y fortaleciendo la resiliencia de las comunidades beneficiadas.

Hidrotanques en Antauta

Además del proyecto en Ajoyani, la fundación también ha implementado una segunda fase en Antauta, donde se han entregado hidrotanques con el mismo propósito: optimizar el almacenamiento y distribución de agua en comunidades rurales. Estos hidrotanques están diseñados para mejorar el acceso y disponibilidad del recurso, lo que permite que las familias puedan contar con agua de manera más constante y confiable.

La distribución de estos hidrotanques en Antauta forma parte de un esfuerzo mayor por dotar a las comunidades con infraestructura hídrica sostenible, asegurando que el acceso al agua no dependa únicamente de la disponibilidad inmediata del recurso, sino que pueda ser almacenado y distribuido de manera efectiva en momentos de necesidad.

Impacto del Proyecto

El proyecto de la Fundación Calma mejora la calidad de vida y fortalece la sostenibilidad de comunidades rurales al optimizar el almacenamiento y manejo del agua. Esto permite enfrentar la escasez, asegurar la producción agrícola y ganadera, y reducir la dependencia de fuentes inestables. Además, la iniciativa representa un paso clave en la lucha contra la crisis hídrica en estas regiones, proporcionando soluciones concretas para una gestión eficiente del recurso. Con su implementación, se garantiza un acceso más seguro al agua y se sientan las bases para el desarrollo sostenible de las familias beneficiadas.



Conclusión

La entrega de cisternas e hidrotanques por la Fundación Calma demuestra cómo la infraestructura hídrica puede transformar la vida en comunidades rurales. Estos proyectos no sólo abordan una necesidad inmediata, sino que también fomentan una gestión sostenible del agua para el futuro. Según la OMS, en 2022, 1,700 millones de personas consumían agua contaminada, y en Perú, Ceplan estima que para 2030, el 58% de la población vivirá en zonas con escasez hídrica. Solo el 2.6% de la población rural accede a agua de calidad.

Estas cifras subrayan la urgencia de iniciativas como las de la Fundación Calma, que garantizan un acceso seguro al agua y promueven el bienestar de las comunidades más vulnerables.

BRAVE UP: CURSOS NUEVOS PARA UNA EDUCACIÓN EN PAZ

Diagramadora: Micaela Garcia

Redacción: Gianella Cabezas



FOTO:FREEPIK

Brave Up es una plataforma innovadora que está revolucionando la convivencia escolar con cursos especializados en cultura de paz. Su misión es **proporcionar a docentes y padres herramientas prácticas** y efectivas para **fomentar el respeto, la empatía y la resolución de conflictos sin violencia**. Con un enfoque interactivo y basado en evidencia, estos cursos ofrecen estrategias concretas para transformar el entorno educativo y garantizar espacios seguros para todos.

Cada mes, se lanza un curso nuevo enfocado en la cultura de paz y la resolución de conflictos, brindando conocimientos clave para fortalecer la convivencia escolar. Actualmente, **la plataforma opera de manera virtual, con la posibilidad de expandirse a modalidades presenciales en el futuro**. Además, se están desarrollando espacios digitales donde los cursos estarán disponibles para un mayor alcance y acceso, facilitando así la formación de más personas comprometidas con la educación en paz.

Programas de formación en cultura de paz

Se desarrollan cursos mensuales orientados a la cultura de paz, abordando temas esenciales como la resolución de conflictos, la comunicación asertiva y la sana convivencia escolar. Estos programas están diseñados en sesiones flexibles que varían en duración y complejidad, adaptándose a las necesidades de cada participante. El primer curso, "Introducción a la Cultura de Paz", establece las bases para comprender y aplicar estos principios, mientras que otros cursos, como "Estrategias para la Resolución de Conflictos", profundizan en técnicas prácticas. Próximamente, los cursos estarán disponibles en plataformas asociadas como Educ Alma o la propia fundación, facilitando un acceso más amplio a esta valiosa formación.

Diagnóstico y análisis de convivencia escolar

Además de la formación, se impulsan investigaciones y diagnósticos en instituciones educativas para analizar en profundidad las dinámicas de convivencia escolar. A través de encuestas y herramientas de análisis avanzadas, la plataforma busca obtener información clave para diseñar intervenciones efectivas en al menos 200 colegios. Estas investigaciones utilizan sociogramas, reportes en tiempo real y metodologías anuales para evaluar detalladamente la situación en las aulas y proponer soluciones adaptadas a cada contexto. Sin embargo, la implementación de estos proyectos depende de la aprobación y coordinación con los responsables de la plataforma y las instituciones educativas.

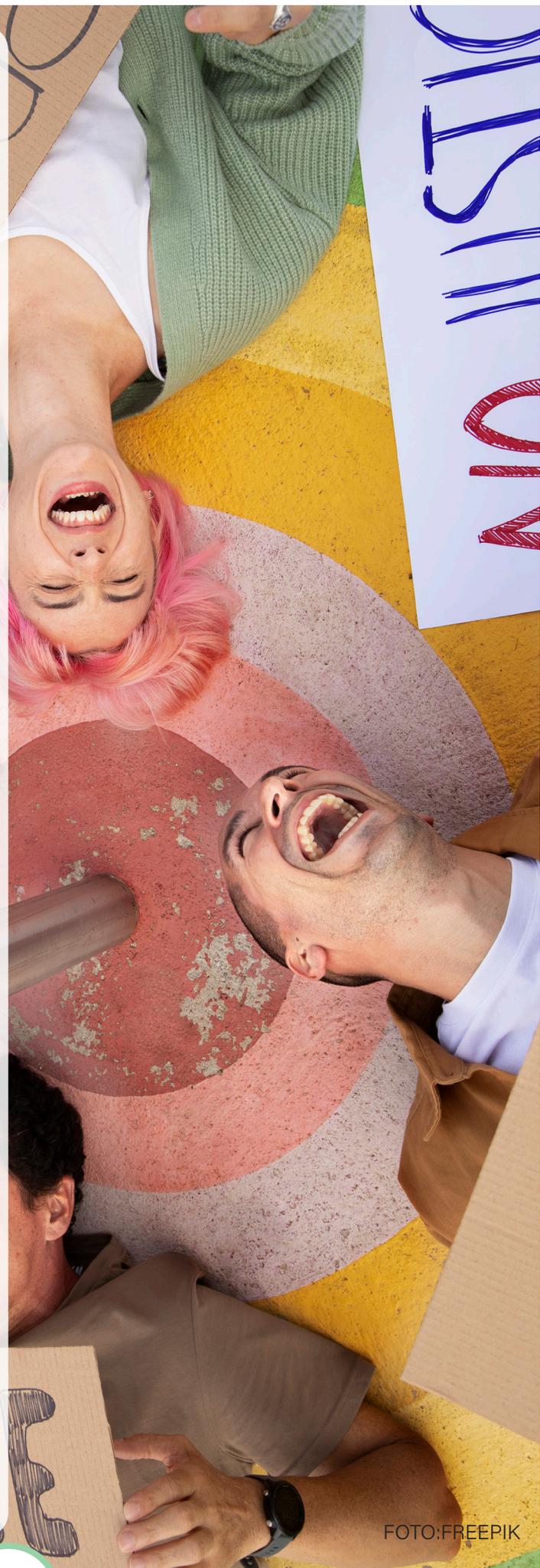


FOTO:FREEPIK



Eventos y sensibilización sobre violencia escolar y de género

Brave Up también lidera eventos y actividades de concienciación sobre problemáticas urgentes como el bullying y la violencia de género. Durante mayo y noviembre, se llevarán a cabo webinars especializados en la prevención del acoso escolar y el impacto de la violencia contra la mujer en distintos ámbitos. Estas iniciativas buscan generar espacios de reflexión y brindar estrategias concretas para abordar estas problemáticas desde un enfoque educativo y social, promoviendo cambios reales en la comunidad.

Conclusión

Se consolida como una plataforma innovadora que combina formación, diagnóstico e intervención para transformar la convivencia escolar. A través de cursos especializados, estudios en colegios y eventos de sensibilización, la iniciativa ya ha impactado a miles de estudiantes, docentes y padres en distintos países. Con más de 1,000 aulas intervenidas y una comunidad en constante crecimiento, Brave Up se posiciona como un referente en la promoción de espacios educativos seguros, armoniosos y libres de violencia.

Para ampliar este impacto, invitamos a más colegios a sumarse a esta transformación adoptando nuestros programas y promoviendo una cultura de respeto y bienestar. Asimismo, estableciendo alianzas estratégicas con instituciones educativas y organismos gubernamentales, podemos fortalecer el alcance de estas iniciativas y consolidar un cambio positivo y duradero en la educación.

TRANSFORMANDO LA EDUCACIÓN CON REFUERZO ACADÉMICO

FOTO:FREEPIK



Redacción: Gianella Cabezas
Diagramación: Raquel Martinez

La Fundación Calma desarrolla diversos programas educativos con el objetivo de fortalecer el aprendizaje de los estudiantes en diferentes niveles escolares. Entre estos, destaca el programa de refuerzo académico, el cual se encuentra en su segundo año de ejecución. Este proyecto tiene como finalidad brindar apoyo escolar a niños y adolescentes de inicial, primaria y secundaria, así como preparar a aquellos que desean postular al Colegio de Alto Rendimiento (COAR). La iniciativa se lleva a cabo en los distritos de Antauta y Ajoyani, beneficiando a un total de 706 estudiantes, con 592 en Antauta y 114 en Ajoyani. Su duración es de un mes y se imparte de lunes a viernes.

Para garantizar la efectividad del programa, se realiza una evaluación inicial de los estudiantes con el propósito de conocer su nivel académico antes de iniciar las clases. Esta evaluación de ingreso permite determinar las necesidades específicas de los alumnos y diseñar estrategias de enseñanza adecuadas. Al finalizar el curso, se aplican pruebas para medir el progreso de los participantes y evaluar el impacto del refuerzo académico en su rendimiento escolar.



» Áreas de enseñanza y metodología

El programa se enfoca en el desarrollo de habilidades clave en razonamiento matemático y razonamiento verbal, consideradas fundamentales para el desempeño académico. De acuerdo con la Estrategia Nacional de Refuerzo Escolar del Ministerio de Educación (MINEDU), el desarrollo de competencias adecuadas a cada grado es esencial para asegurar un aprendizaje efectivo y equitativo.

Para lograrlo, el programa incorpora estrategias innovadoras basadas en el aprendizaje significativo, lo que fortalece el pensamiento lógico, la resolución de problemas y la comprensión lectora. Estas habilidades no solo impactan en el rendimiento académico, sino que también fomentan el análisis crítico y la autonomía en el aprendizaje.

Según Academias Zeus, el refuerzo escolar

debe incluir actividades participativas y personalizadas que consoliden los conocimientos adquiridos en el aula. En línea con esta visión, el programa de la Fundación Calma integra las siguientes estrategias:

- **Materiales didácticos dinámicos:** Uso de fichas de trabajo, juegos matemáticos y ejercicios interactivos para hacer el aprendizaje más accesible y atractivo.
- **Trabajo en grupos pequeños:** Según la Guía para el Desarrollo de un Servicio de Refuerzo Educativo Escolar – Ayuda en Acción, el trabajo en equipos reducidos fomenta la interacción y el aprendizaje colaborativo.
- **Actividades de consolidación:** Permiten reforzar los aprendizajes del aula, garantizando que los estudiantes trabajen los mismos objetivos que sus compañeros, pero con un enfoque diferenciado según sus necesidades.
- **Acompañamiento personalizado:** La Estrategia Nacional de Refuerzo Escolar –MINEDU destaca que la enseñanza individualizada marca una gran diferencia en el rendimiento académico, ya que se adapta a las particularidades de cada estudiante.
- **Desarrollo de competencias socioemocionales:** MINEDU también enfatiza la importancia de fortalecer habilidades como la gestión emocional y la organización del tiempo, fundamentales para una educación integral.

Además, el Colegio La Amistad ha integrado áreas de enseñanza alineadas con los enfoques educativos actuales, incluyendo comunicación lingüística, matemáticas, ciencia y tecnología, competencia digital, ciudadanía, emprendimiento y conciencia cultural.

Con este enfoque integral, la Fundación Calma no solo refuerza conocimientos académicos, sino que también fomenta el desarrollo de estudiantes autónomos, críticos y preparados para enfrentar nuevos desafíos educativos.

» Preparación para el COAR

El programa no solo ofrece refuerzo en las materias escolares regulares, sino que también prepara a los estudiantes que desean postular al Colegio de Alto Rendimiento (COAR). Este proceso de admisión es altamente competitivo y exige que los postulantes tengan un sólido dominio en áreas clave como matemáticas, comunicación y cultura general. Por ello, el programa incluye un entrenamiento especializado que les brinda herramientas y estrategias para enfrentar con éxito esta exigente evaluación.

Además de reforzar los conocimientos académicos, se realizan simulacros de examen, que ayudan a los estudiantes a familiarizarse con la estructura de la prueba y a desarrollar estrategias efectivas de resolución de preguntas en tiempo límite. También se brindan técnicas de estudio, manejo del estrés y orientación vocacional, lo que contribuye a que los postulantes se sientan más seguros y preparados para afrontar este importante reto. De esta manera, el programa aumenta significativamente las oportunidades de ingreso de los estudiantes al COAR, abriendo puertas hacia una educación de alta calidad.

» Educación física y desarrollo integral

El refuerzo académico de la Fundación Calma no solo se enfoca en el desarrollo intelectual de los estudiantes, sino que también busca su bienestar físico y emocional. Para ello, el programa incorpora sesiones de educación física, una actividad que aporta múltiples beneficios al desarrollo integral de los niños y adolescentes. El ejercicio regular ayuda a mejorar la coordinación motriz, la resistencia física y la disciplina, factores que también influyen positivamente en el rendimiento académico y la concentración.

Las sesiones deportivas incluyen actividades como juegos recreativos, dinámicas grupales y deportes en equipo, fomentando el compañerismo y el trabajo en equipo entre los participantes. Asimismo, estas prácticas promueven valores fundamentales como la perseverancia, el respeto y la responsabilidad, preparando a los estudiantes para enfrentar desafíos no solo en el ámbito escolar, sino también en su vida cotidiana. Al integrar la educación física dentro del programa de refuerzo académico, se busca formar individuos equilibrados, con una mentalidad saludable y una actitud positiva frente al aprendizaje.

Conclusión

El refuerzo académico de la Fundación Calma impacta positivamente en la educación de cientos de estudiantes, mejorando su rendimiento escolar y brindándoles mejores oportunidades de desarrollo. Con un enfoque integral, que combina estrategias pedagógicas efectivas y bienestar emocional, el programa sigue cumpliendo su objetivo de fortalecer el aprendizaje y preparar a los jóvenes para nuevos desafíos educativos.

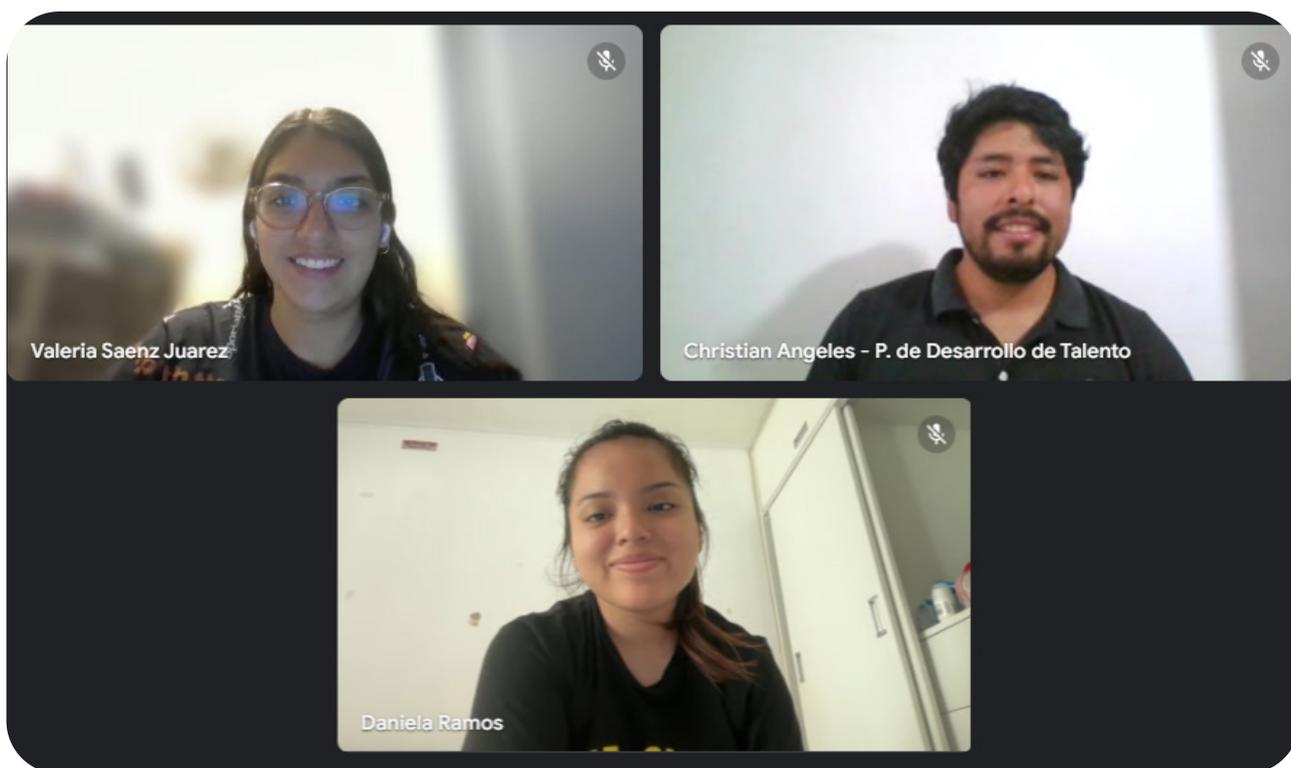
Para seguir ampliando este impacto, es fundamental el apoyo de la comunidad, instituciones educativas y organizaciones comprometidas con la educación. Invitamos a docentes, voluntarios y entidades a sumarse a esta iniciativa, ya sea a través de la difusión del programa, la donación de recursos educativos o la participación activa en las actividades formativas. Juntos, podemos garantizar que más niños y adolescentes accedan a una educación de calidad y alcancen su máximo potencial.



FOTO: FREEPIK

VOLUNTARIADO Y JUSTICIA SOCIAL EN EL PERÚ: CONSTRUYENDO UN FUTURO INCLUSIVO

Redacción: Juan Diego Llamoca Zárate
Diagramación: Raquel Martinez



Valeria Sáenz, Christian Ángeles y Daniela Ramos, estudiantes de psicología y miembros del equipo de Desarrollo del Talento de Fundación Calma, organizaron el taller Voluntariado y justicia social en el Perú: Construyendo un futuro inclusivo. FUENTE: Juan Diego Llamoca Zárate

La justicia social es un concepto desarrollado por el filósofo político John Rawls, que cobra fuerza en países marcados por la desigualdad, como el Perú, donde muchas personas carecen de las condiciones necesarias para ejercer su libertad. En este contexto, el voluntariado se convierte en una herramienta clave para construir un futuro más inclusivo.

Recientemente, estas reflexiones fueron abordadas en un taller organizado por Fundación Calma: Voluntariado y justicia social en el Perú: construyendo un futuro inclusivo. Organizado por Christian Ángeles, Valeria Sáenz y Daniela Ramos, estudiantes de psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) y la Universidad San Ignacio de Loyola (USIL), reflexionaron sobre cómo estas acciones voluntarias son capaces de contribuir a una sociedad más equitativa. Esta nota profundiza sus reflexiones.



¿Quién es John Rawls?

John Rawls nació en Baltimore, Maryland, el 21 de febrero de 1921. Fue el segundo de cinco hijos. Su madre, Anne Bell Rawls, presidió la Liga de Mujeres Votantes, mientras que su padre, William Lee, fue presidente de la Asociación de la Barra de Abogados de Baltimore. Aunque creció en un entorno marcado por el derecho debido a la profesión de su padre, Rawls siempre se sintió más cercano a su madre y atribuía su interés por la igualdad de la mujeres a la influencia que ella ejerció en su vida.



John Rawls fotografiado durante su estancia en París en 1987. En su libro *Teoría de la Justicia*, planteó el concepto de justicia social. FUENTE: Frederic Reglain / Gammo-Rapho via Getty Images

Sobre qué trató el taller: Justicia social y su relación con el voluntariado

El taller exploró la justicia social y su impacto en el voluntariado como herramienta para reducir desigualdades. Primero, se definió este concepto clave y luego se analizó su relación con el voluntariado. Sin embargo, en filosofía, muchas reflexiones comienzan con una pregunta, como la que planteó Fernanda Diab, magíster en Filosofía Contemporánea y profesora de la Universidad de la República de Uruguay (Udelar), en el programa periodístico-radial *En Perspectiva*, para comprender la visión de Rawls sobre la justicia.

“El planteamiento de Rawls sobre la justicia social lo podemos pensar haciéndonos la siguiente pregunta: ¿Qué es lo más injusto que existe? Pues la lotería natural, aquella que hace que unos nazcan más pobres que otros. Entonces, frente a esto, Rawls nos invita a reflexionar: ¿cómo lidiamos con esa lotería natural?, ¿cómo realizamos arreglos y modificaciones que permitan que, dadas esas desigualdades, no se produzcan violaciones a los derechos de las personas y nadie quede por debajo de ciertos límites?”

Durante el taller, Christian Ángeles, estudiante de décimo ciclo de psicología en la Pontificia Universidad Católica del Perú, respondió esas interrogantes y explicó la relación entre justicia social y voluntariado. Para ello, presentó a todos los asistentes dos postulados clave formulados por Rawls: los principios de libertad y diferencia.

“Con el principio de libertad, Rawls propone que toda persona debe tener los mismos derechos para ejercer su libertad sin exclusiones por género, condición económica o lugar de nacimiento”, explicó. “El segundo principio, el de diferencia, plantea que si bien pueden surgir desigualdades en ciertas acciones, estas solo son válidas si benefician realmente a los grupos más vulnerables”.

Para Ángeles, estos principios de justicia social guían la toma de decisiones en el voluntariado. Por ejemplo, si se debe elegir entre apoyar a un colegio en provincia con muchas carencias o a uno en la capital con mayor acceso a servicios, se priorizará al que tenga más necesidades. Aunque esto podría parecer un trato desigual, responde al principio de diferencia de la justicia social, pues beneficiar a la población más vulnerable permite ampliar sus libertades y alcanzar el principio de libertad.



Desde algunas zonas de San Juan de Miraflores, uno de los distritos más pobres de Lima Metropolitana, se pueden ver las áreas más acomodadas de Santiago de Surco. Según el economista Pedro Francke, el Perú es un país profundamente desigual en múltiples dimensiones: género, etnicidad, economía, etc. FUENTE: Flor Ruiz

Hora del debate: Importancia de participar en un voluntariado en Perú

Luego de explicar la relación entre justicia social y voluntariado, el taller abrió un espacio de debate sobre la importancia de estas iniciativas en un contexto tan desigual como el peruano. Los asistentes coincidieron en que participar en un voluntariado es clave por cuatro razones: fortalece la sensibilización social, permite un conocimiento más profundo de la realidad, genera beneficios mutuos entre quienes

ayudan y quienes reciben apoyo, y contribuye a la construcción de una sociedad más democrática y justa. Al respecto, Valeria Sáenz y Daniela Ramos, estudiantes de psicología, compartieron sus perspectivas acerca de estos resultados.

Sensibilización y encuentro con la realidad

Valeria Sáenz trabajó con adultos mayores en un curso electivo de su universidad, identificando sus necesidades e involucrándolos en actividades para su bienestar. A partir de esta y otras experiencias, coincide con los asistentes en que el voluntariado es clave para fomentar la sensibilización en contextos de vulnerabilidad, pero también para encontrarse con la realidad.

“La falta de sensibilización es común en la sociedad peruana; no ver más allá de nuestro entorno puede reforzar y justificar las desigualdades. Sin embargo, con ayuda de los voluntariados, desarrollamos una visión más profunda de la realidad”, expresó. “Por eso, en estos casos, nos enseñan que no solo debemos tomar la teoría, sino también la realidad, reflejada en las personas a quienes vamos a ayudar. Esto se logra identificando necesidades reales y fomentando el encuentro”.

Beneficios mutuos y promoción de los valores democrático

Daniela Ramos, estudiante de psicología, se ha topado con diversas manifestaciones de la desigualdad en el Perú durante su periodo de formación y ha conocido de cerca el impacto de los voluntariados. Desde su experiencia, considera que el voluntariado es una vivencia cargada de emociones y que promueven valores democráticos en los ciudadanos.

“Pertener a un voluntariado genera una satisfacción mutua porque sabes que contribuyes al bien común y las demás personas se sienten apoyadas. Sin embargo, también supone desafíos, ya que es necesario cumplir un propósito, y eso exige salir de tu zona de confort y al mismo tiempo asegurarte de que tu ayuda tuvo resultados”.

enfaticó. “El voluntariado no solo brinda apoyo a quienes lo necesitan, sino que también contribuye a construir una sociedad más justa y equitativa, promoviendo el acceso a servicios básicos, la igualdad y empoderamiento comunitario. Pero, sobre todo, ayuda a erradicar la discriminación, un factor clave en la persistencia de la desigualdad”.



Según The Economist ,Perú es un régimen híbrido. Estos regímenes conservan estructuras democráticas, pero erosionan principios esenciales como los derechos humanos y las libertades civiles. En la foto, el velorio de Brayan Apasa, un adolescente de 15 años que murió de un disparo en la cabeza durante las protestas surgidas tras el golpe de Estado de Pedro Castillo y el ascenso al poder de Dina Boluarte.

FUENTE: The New York Times

Conclusiones:

Tomar la iniciativa para promover la justicia social

En un contexto tan desigual como el peruano, los voluntariados surgen como una oportunidad para promover la justicia social. Bajo esta perspectiva, además de combatir las desigualdades, se presenta una oportunidad para promover la participación activa de las y los jóvenes peruanos en la política, fortalecer la cultura del encuentro y comprender la complejidad de una sociedad.



¡CONOCE LA REVISTA REDACTORES!

NUESTRAS SECCIONES

La función principal de la Revista REDactores es recopilar y ofrecer contenido preciso y relevante sobre una amplia gama de asuntos en los que la fundación está involucrada de manera activa. Nuestra meta es mejorar la calidad de la información presentada en cada edición con el objetivo de que nuestros lectores y público en general puedan comprenderla de manera más efectiva.

Educalma: Comprende conceptos de la vida cotidiana y el entendimiento de los mismos, así como consejos para impulsar tu bienestar emocional.

Nutrición: contiene información esencial y consejos prácticos que te ayudarán a cuidar tu salud física.

Clínica Calma: Brindamos consejos y ayudamos a identificar situaciones que podrías estar experimentando sin saberlo, como el ciberacoso y las adicciones.

Columna de opinión: En cada edición, dos de nuestros redactores comparten sus perspectivas sobre un determinado tema, brindando diversas opiniones similares o contrapuestas.

Efemérides: Conmemoramos fechas significativas como hitos relevantes en la historia. Esta sección tiene como finalidad proporcionar a los lectores información educativa y cultural sobre eventos pasados que han impactado en la sociedad.

Fundación Peruana De Cáncer: Información de temas oncológicos en cuanto a consejos, datos importantes, tratamientos y la enorme lucha contra el cáncer.



Ubicación: Jirón los
Mogaburos 215
Of. 201-301 Jesús María
15072 Perú

CONTÁCTANOS
980 254 561
910 571 087