



Editorial

¿Cine o sardina?

Hace muchos años leí un artículo que forma parte del libro *Cine o sardina* de Guillermo Cabrera Infante, el gran escritor cubano, autor de aquella novela deliciosa, rítmica, sonora como el Caribe mismo llamada “La Habana para un infante difunto”, esa obra que me enseñó que la musicalidad no riñe con la prosa. Pero, el caso que nos ocupa es ese *Cine o sardina*. Dice Cabrera Infante:

“En mi pueblo, cuando éramos niños, mi madre nos preguntaba a mi hermano y a mí si preferíamos ir al cine o a comer con una frase festiva: ¿cine o sardina? Nunca escogimos la sardina. La vida se puede concebir sin sardinas, nunca sin el cine”.

Para un cinéfilo o para un melómano o para cualquiera que ame las artes, se puede prescindir de muchas cosas, de confort, de lujos, de apariencias; pero nunca del arte. La eterna pregunta de ¿Para qué sirve la poesía? o ¿para qué sirve la literatura?, nos enfrenta a una realidad, la de una sociedad empeñada en lo útil.

Y por útil se entiende aquello que genera estatus o aquello que cubre una necesidad muy asociada al estilo de vida moderno. Cualquiera está en el justo derecho de preguntar para qué sirve una waflera si se tiene la sartén, pero a quiénes les apasiona la cocina le sobrarán los argumentos para señalar la utilidad de la waflera, y en el público encontrará una gran cantidad de opiniones a su favor.

No ocurre igual con la literatura, el escritor sigue siendo visto como un ser raro que abandona los beneficios de la comodidad por la soledad de las palabras. Esos jueces del arte de la escritura que no saben cómo exorcizar sus demonios, cosa que el escritor sabe hacer muy bien porque ha encontrado en la palabra escrita la forma de arrojarlos a la hoja en blanco y liberarse.

Cine o sardina, una frase que puede sonar vulgar e infame, encierra una discusión de vieja data, el arte y sus beneficios, cómo si lo intangible no tuviera valor, como si se pudiera vibrar en alto tono encima de una cama de lujo o de un auto de última generación tanto como cuando se dice la palabra al oído en perfecta metáfora que nos sacude el alma.

Pues bien, esa elección parece que los jóvenes estudiantes de CECAR la tienen clara: ¿Cine o sardina?

Cine, siempre cine, música, literatura, poesía, fotografía, ilustraciones, canto, voz propia.

Yildret Rodríguez Ávila

La Calistenia, deporte de espartanos para Sincelejanos



Tiene sus orígenes desde la antigüedad donde nuestros antepasados utilizaban esta práctica para su supervivencia y formación, un ejemplo sería el ejército espartano y los monjes Shaolin, es una disciplina deportiva que utiliza el propio peso corporal, siendo de uso esencial en la iniciación y formación de los diferentes deportes como gimnasia, atletismo, artes marciales, entre otros. En los últimos años esta disciplina deportiva ha generado un movimiento conocido como *Street Workout*, su significado es entrenamiento callejero y hace alusión a la práctica de la calistenia en este entorno. Ha ido expandiendo a nivel mundial, internacional, nacional y local; siendo así que ocupó el primer puesto en la lista de tendencias del fitness mundial en el año 2015 por “The American College Sports Medicine”. Algunas bases de datos científicas, como la de Scopus, avalan su crecimiento en investigaciones donde han puesto en práctica y han evidenciado la utilización de la calistenia como prioridad en nuestro diario vivir, entre ellas, tenemos a Yang, Christophi, Farioli, Zollinger & Kales (2019), “donde analizaron a 1562 participantes durante 10 años de seguimiento y encontraron 37 resultados relacionados con la enfermedad cardiovascular, los pacientes que realizaron más de 40 flexiones obtuvieron un menor índice de enfermedad cardiovascular en comparación a los que realizaron menos de 10 flexiones, ellos concluyeron que realizar más flexiones se asocia a una menor capacidad de sufrir enfermedades cardiovasculares”.



Esta disciplina deportiva también cuenta con varias federaciones y organizaciones mundiales e internacionales, donde además de promover su práctica, aportan valor al tener formaciones profesionales enfocadas a esta disciplina deportiva, entre ellas tenemos la Federación Mundial de Calistenia y Street Workout (Riga- Letonia); Organización Mundial de Calistenia (Estados Unidos), La Federación Española de Calistenia y Street Workout (España) y la Federación Mexicana de Calistenia (México).

En Colombia actualmente no se cuenta con una federación u organización legalmente constituida, pero se ha evidenciado una masificación de la práctica de la Calistenia y de su movimiento conocido como Street Workout en los 32 departamentos de Colombia. En Sucre esta práctica ha ido creciendo lentamente, pero se ha ido promoviendo su práctica en universidades y diversos sitios, tal es el caso de los parques: “Ford”, “20 de Junio”, “Los Libertadores”, “Las Margaritas”, “El Edén” y “El Recreo” y algunos grupos clubes como: The Angels Bars, Bars Milenial, The Proyects Bars.

Se debe recalcar que esta disciplina deportiva es para todo tipo de personas desde niños hasta adultos mayores, pero enfatizando que su práctica se debe enseñar con unos profesionales idóneos en conocimientos formales de entrenamiento, así como de Calistenia o gimnasia básica. Si te gustaría practicar Calistenia acércate a los parques de la ciudad, o también contacta a los grupos de profesionales egresados y estudiantes de CECAR del semillero TEAM que conforman FITMOVE, donde te ofrecerán la mejor asesoría en Calistenia y entrenamiento de forma individualizada y así lograr obtener los beneficios para tu salud que esta disciplina deportiva ofrece.

Elías Martelo Sierra (Semillero TEAM)
Estudiante de Ciencias del Deporte y la Actividad Física

Semilla / Semilleros

Rector

Noel Morales Tuesca

Vicerrector Académico

Alfredo Flórez Gutiérrez

Vicerrectora de Extensión y Relaciones
Interinstitucionales

Liliana Patricia Álvarez

Facultad de Humanidades y Educación

Decana

Leslie Bravo

Editorial CECAR

Coordinador

Jorge Luis Barboza

Editor

David Herrera

Comité Editorial

Salomón Verhelst - Yildret Rodríguez

Oscar González - Mariluz Hernández - Gianni Bernal

Paula Arias Polo - María José Vivero

Contenido

Editorial..... 1

Yildret Rodríguez Ávila

La Calistenia, deporte de espartanos para Sincelejanos 1

Elías Martelo Sierra (Semillero TEAM)

Fotografías: Vicky Vanessa Torres Ponce

Alma desolada 2

Danna Marcela Imbett Atencia

¡Por qué a mí!..... 2

Miguel Ángel Orozco Pájaro

Hoy te volví a soñar 2

Katerine Shuanes Meza

Lo sé..... 2

Claudia Contreras

Una aventura para soñar 3

Astrid Carolina Martínez Paternina

A la orilla del mar 4

Lorainis Marcela Ortega Rodríguez

La lectura y yo 4

Gabriela de Dios Bertel Cordero



Fotografías: Vicky Vanessa Torres Ponce



Alma desolada

I

Buscando en los recuerdos,
recordando lo vivido.

Pensando en los momentos
que un día tu y yo vivimos.

II

Alma de mi alma ¿por qué me has dejado
solo?

¿No ves que sin ti no vivo y tampoco
respiro?

III

Recuerdo aun cuando te encontré;
Ese día, recuerdo, de ti me enamore

IV

Lentamente, los recuerdos destrazan mi
corazón.

¡Alma mía, vuelve que yo te necesito!

Danna Marcela Imbett Atencia
Licenciatura en Lingüística y Literatura

¡Por qué a mí!

Sentado en la acera

frustrado,

me siento algo violento

desesperado.

Me paro y me siento,

¿Por qué? ¿por qué a mí? Le grito al viento.

Tanto que lo cuidé y ahora no lo tengo.

¿Qué pasa? No lo entiendo.

¿Será que lo supero o no con el tiempo?

Difícilmente podré.

Es que no perdono a mi primo... ¡por
hambriento!

Miguel Ángel Orozco Pájaro
Licenciatura en Lingüística y Literatura.

Hoy te volví a soñar

¡Ay! ¡Hoy te volví a soñar,

Hombre de brazos fuertes y corazón de
metal.

¡Oh, vista bella, de olfato rico y gusto dulce!

Hombre de tacto cruel que me amarra y me
hace sufrir.

¡Ay! Tú tienes mi corazón destrozado y
aturdidos mis sentidos.

Tú me tienes fundida en un amor que me
hace mal.

Imaginar tú boca y piel desnuda de pasión
me hacen volar

Katerine Shuanes Meza
Licenciatura en Lingüística y Literatura

Lo sé...

Sé que te duele

Sé que me buscas en tus noches

Sé que me deseas en tus días

Sé que anhelas mis palabras

Sé que necesitas que sea un sueño

Sé que siempre me recordarás

Sé que esperas que regrese a ti

Sé que quisieras devolver el tiempo

Para quererme un poco más, lo sé.

Alguien...

Alguien que libere mi corazón

Alguien que logre hacerme olvidar

Alguien que atrape mis sueños

Alguien que llene mis días y noches

Alguien que se lleve de mi tu olor

Alguien que me quite del camino de tu pasión

Alguien que destierre de mí tu amor.

Claudia Contreras
Licenciatura en Lingüística y Literatura

VISITA

Publicaciones digitales

Conoce las publicaciones más recientes.
que se generan al interior de la Corporación.



Una aventura para soñar

(Adaptación del cuento Un sueño de aventura de Federica Miross)

Había una vez un niño llamado Lucas que vivía con su madre en un pequeño pueblo. Ella tenía en su casa un jardín muy lindo en el que cultivaba deliciosas zanahorias, mazorcas y tomates. Tenía también un árbol de pera y uno de manzana que le daban muchos frutos.



El niño siempre apoyaba a su madre en todo lo que podía. Todos los días él se levantaba muy temprano y le ayudaba con la recogida de la cosecha. Luego, le colaboraba con el aseo. Por último, lavaba los platos y recolectaba la madera para la fogata.

Cuando los días se tornaban con un ambiente agradable, su madre lo dejaba ir al arroyo, en donde jugaba con su amigo que vivía en ese mismo pueblo. En el arroyo tenían una pequeña embarcación que habían construido ellos, atada a dos árboles que estaban a lado y lado de una orilla a otra; parecía un puente flotante que les permitía cruzar el arroyo.



Al coger la cuerda que sujetaba la embarcación, los niños pasaban el arroyo colgados hasta llegar a ella. Ese día chapotearon en el agua por mucho tiempo, hasta que sus labios se pusieron morados y sus dedos se envejecieron. Luego, se acostaron en la embarcación para calentarse un poco con el sol y comerse el almuerzo que su madre les había hecho con tanto amor.



El niño sentía que tenía todo lo que necesitaba. Un techo, comida, trabajo, un buen amigo... Pero sentía que algo le faltaba, y era aprender a leer.



Él no sabía leer y tampoco escribir. Pero, su gran amigo se ofreció a enseñarle, y mientras tomaban el sol, los niños leían juntos un maravilloso cuento. Al pasar el tiempo, el niño aprendió a escribir y por fin pudo leer muchos libros que su amigo le prestó.



Encontró en esos libros muchas aventuras vividas por niños y niñas que solos descubrían el mundo. Encontró princesas, dragones, piratas y algunos misterios que se veían en otros mundos. ¿Sabes que sucedió después?... Empezó a soñar y creció el deseo de ser uno de esos aventureros.



Al llegar la noche, se dedicaron a descansar frente a la fogata. Su madre se sentaba en la silla y se dedicaba a coser un poco, mientras Lucas le contaba sus maravillosos cuentos.



¿Qué crees que sucedió después?... Su madre empezó a soñar y deseaba también ser una gran aventurera. Ella siempre vivió en esa casa. Hubo personas que llegaron y se fueron de su vida. El lugar más lejano al que había llegado era un pueblito cercano. Ella nació, creció y vivió siempre en ese lugar.



Un día de primavera, el jardín empezó a despertar del sueño de invierno; lo despertó la suavidad de su madre. Ella lo miraba con dulzura. Una enorme sonrisa y unas mochilas cargadas de alimentos, cambios de ropas y abrigos para descansar. Con la sonrisa de lado y lado y con los ojos redondos como pelotas, el niño salió corriendo de su cama; y sus pies salieron en busca de nuevas aventuras.

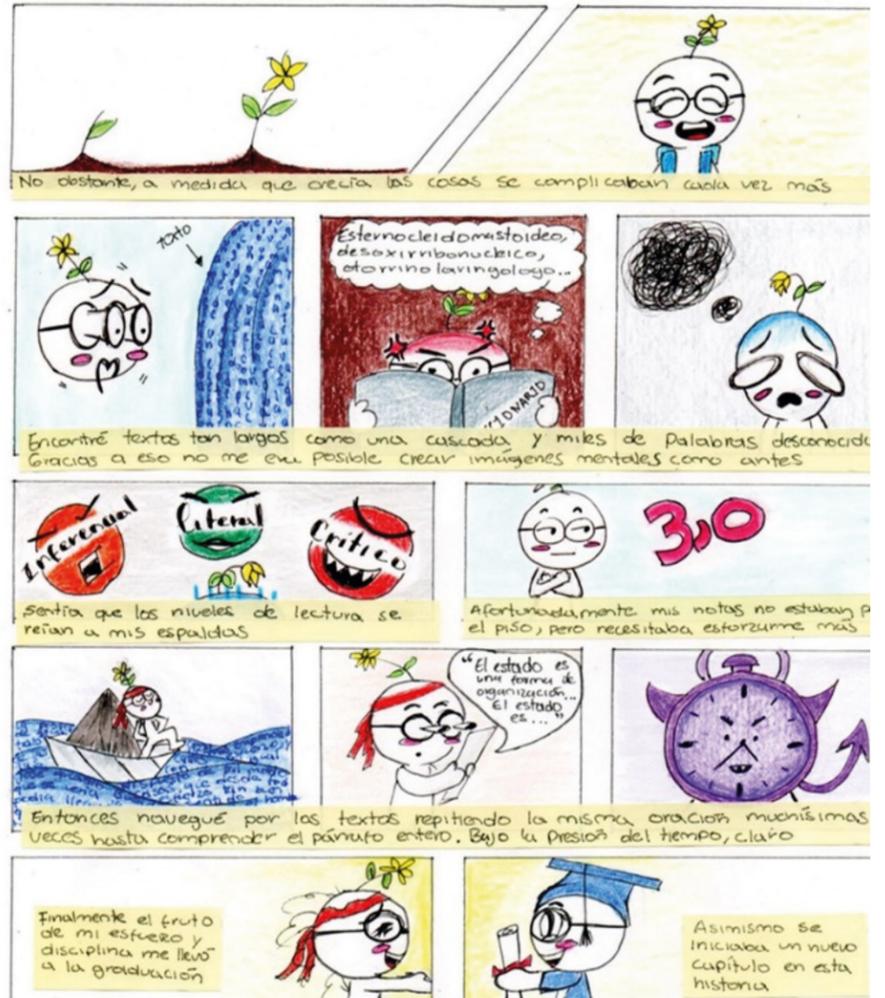
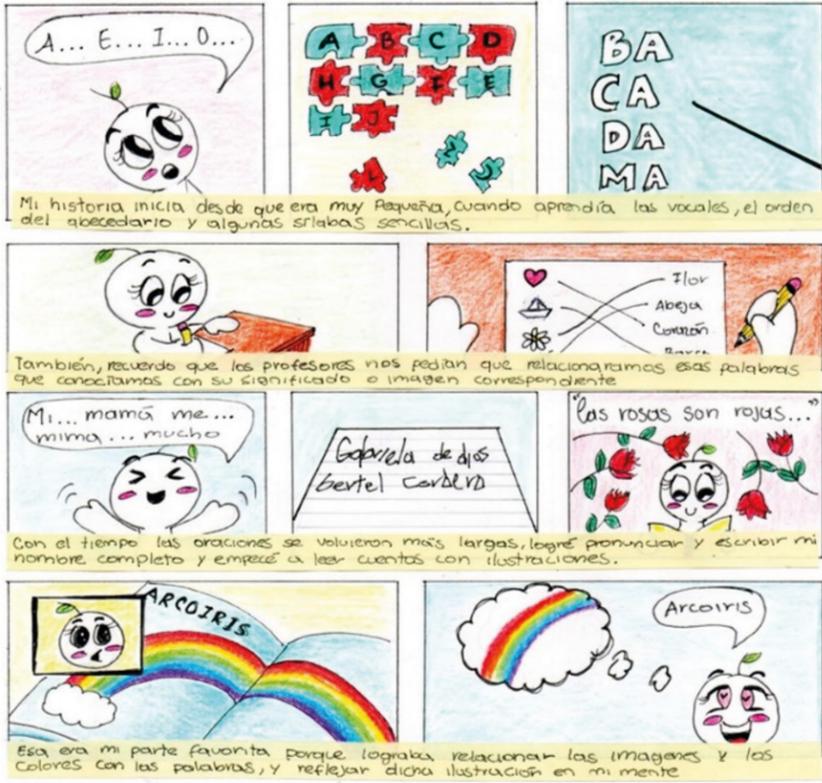


No bajemos la guardia
 Mantengamos las medidas de bioseguridad
 Que el COVID-19 SIGUE AHÍ

Astrid Carolina Martínez Paternina
 Licenciatura en Pedagogía Infantil



LA LECTURA Y YO



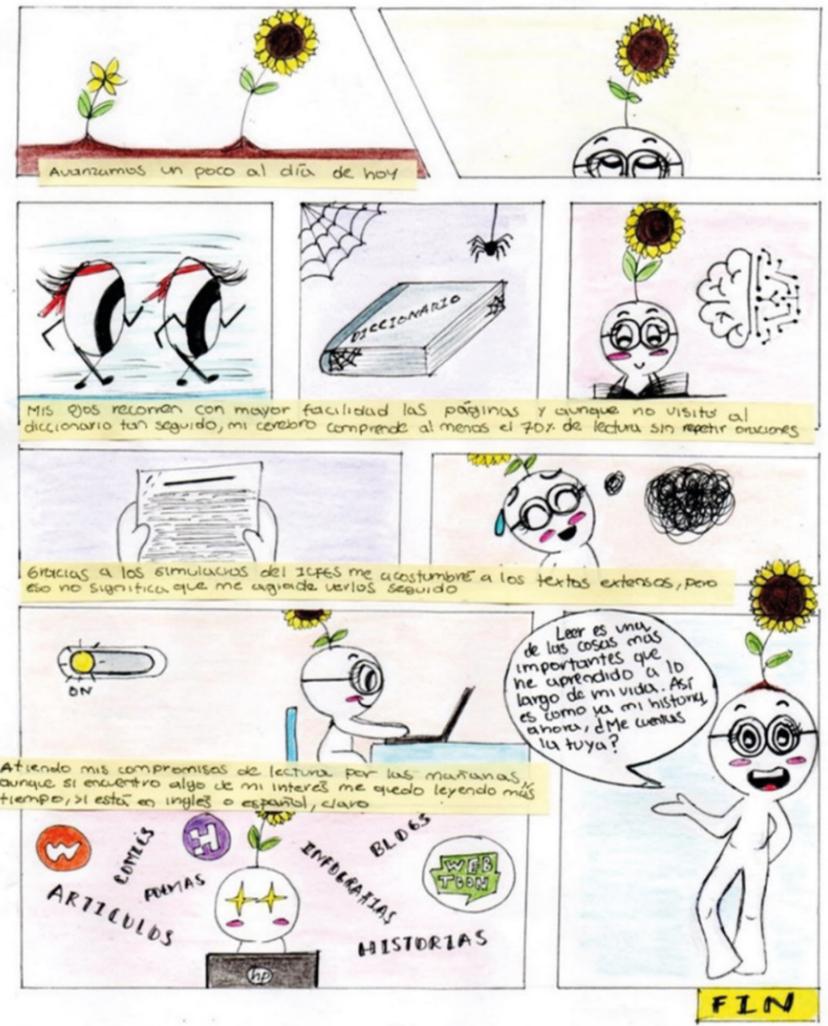
A la orilla del mar

Estaba sentada en la arena con la mirada perdida en algún punto del mar, sentía esa horrible presión en mi pecho y un nudo en la garganta como si miles de palabras estuvieran acumuladas en mi interior; y tal vez era así.

Me había puesto la armadura ante el mundo, solo para que nadie viera que por dentro el fuego me quemaba. Tenía que ser fuerte, y lo fui, respiré una y otra vez para no caer a pedazos, acepté los cambios de la vida y le sonreí al dolor una y otra vez sin importar cuánto me matara, nunca me quejé ni dije cuánto en realidad me dolían las cosas, solo sonreí y dije "está bien", pero esa tarde, donde las olas chocaban contra mis pies y la fría brisa rozaba mi piel lo entendí todo, me había disfrazado de fuerte a tal punto que yo misma me lo había creído, pero entonces, ese día en esa gran armadura de mentiras, pequeñas grietas mostraron dolor y solo quedó al desnudo una niña triste y aterrada, vulnerable y llena de llagas; en ese, tan solo en ese instante, fui yo, sin maquillaje, sin armadura y sin máscaras, entonces algo más que el mar mojó la arena, y bastaron unas cuantas lágrimas para darme cuenta de que en realidad nunca amé la soledad, que era mentira todo aquello que dije acerca del desinterés en la calidad de un humano y la sonrisa de un amigo.

Noté que no me atreví a pedir ayuda porque no quería que me vieran débil, que opté por agarrar mis pedazos rotos y avanzar herida, que había dejado de esperanzarme de las personas solo para evitar salir dañada otra vez, me hice la ruda y en realidad sólo era una pequeña muñeca de porcelana caminando por una frágil cuerda con una larga caída, pero no quería ser la débil, a la que todos le tenían compasión y la que llorara por pequeñeces, quería ser la fuerte que sonriera sin importar que tan mierda fuera el mundo, pero nosotros no decidimos quienes somos, al menos yo no, por eso soy tan fácil de engañar, porque soy débil ante la calidez de un abrazo, pero si el mundo me decepciona, al menos tendré la seguridad de que lo hice bien, y que viví como un humano con sentimientos no como un cuerpo sin emociones, viví siendo yo, de porcelana o de piedra, pero era yo, entonces en esa playa por fin entendí que tal vez, debería aceptar la máscara... pero sin olvidar mi rostro.

Lorainis Marcela Ortega Rodríguez
Estudiante de Derecho



Gabriela de Dios Bertel Cordero
Estudiante de Diseño Industrial



Síguenos en:
editorialcecar



Instagram