

Galero

Universidad Ítaca



**¿Qué significa
nuestro escudo?**

Página 1

**Estrés, aliado
y enemigo**

Página 5

Tradiciones

El legado de las generaciones

Volumen 2

MÉXICO es un país de gran riqueza cultural, cuyas tradiciones tienen raíces profundas llenas de simbolismos, y que si bien algunas de ellas no nacieron aquí ya forman parte de la identidad del país; los meses de noviembre y diciembre son ejemplo de ello, durante esta temporada en varias partes del mundo se viven grandes tradiciones comenzando con el Día de Muertos y terminando con la temporada decembrina.

Inspirados por este motivo, Galera les presenta un especial de tradiciones de México y el mundo que han logrado estrechar lazos de respeto y fraternidad entre diversas culturas, siendo éste el principal objetivo de una tradición: la unión.

Vivir la tradición no es solo continuar con las costumbres del festejo, es importante conocer su origen para poder comprender su profundidad y el motivo de su trascendencia, solo así sabiendo esto, podremos como sociedad e individuos entender nuestro presente y proyectar nuestro futuro.

Las tradiciones son la herencia de las generaciones, es la sabiduría recopilada desde hace siglos atrás que toma vida en el ahora, por lo que muchas de ellas guardan en su esencia lecciones de vida. Nuestros ancestros viven a través de ellas y nosotros sobreviviremos igualmente en el tiempo, por lo que tomémosnos un momento para reflexionarlas y vivirlas con conciencia. 

1 El arte del blasón
¿Qué significa nuestro escudo?

2 Orgullo Ítaca
Valores, sentidos de vida.

4 Consejos prácticos
“Dame un minuto.”
Estrés, aliado y enemigo.

6 Eventos
Noticias Ítaca y el mundo.

10 En Portada
Tradiciones, el legado de las generaciones.

16 Voces de Ítaca
Emociones.
Estudio del alma.
Mujeres ejemplares

22 Tiempo libre
¿Y tú qué nos recomiendas?

25 Felicitaciones
Noviembre y diciembre.
Efemérides.



El arte del blasón

¿Qué significa nuestro escudo?

RETROCEDAMOS EN EL TIEMPO, hacía aquellos grandes castillos de piedra, vestidos de seda y caballeros en armaduras, ahí, justo en la edad media, se desarrolló una ciencia muy peculiar conocida como Heráldica, la ciencia que estudia el lenguaje de los escudos de armas.

En aquel tiempo era muy común que al presentarse los caballeros en un torneo, fueran los heraldos quienes anunciándolo, describían el escudo que este portaba con la técnica propia del lenguaje heráldico: cada elemento debía ser nombrado y descrito impecablemente con los lineamientos que marcaba el *blasón*, el arte de describir los escudos.

Los escudos se utilizaban como un sistema de comuni-

cación que se apoyaba en la codificación de colores, símbolos y elementos emblemáticos; su función era expresar decisiones y hacer presente a quienes representaban, ya sea a una persona, una familia o a los grandes linajes. Portar un escudo no era un privilegio exclusivo de la nobleza, pero sí era responsabilidad de quien lo portaba ennoblecerlo y con sus acciones proveerlo de grandeza, para que así fuera reconocido, respetado y recordado.

Retomando estas raíces de gran peso, social, histórico y artístico, Universidad Ítaca crea su propio escudo, un escudo con alma, que día a día y gracias a sus portadores se engrandece y ennoblece. Conozcamos su significado:



Árbol.

Entremezcla el significado del árbol del conocimiento y el de la vida. Simboliza la

unión entre el cielo y la tierra y la interconexión de todos los seres de nuestro planeta. Representa la virtud del ser humano de poder perfeccionarse, evolucionar y ascender hacia lo divino gracias al conocimiento.



Galera, barco griego.

Logotipo de la universidad que hace referencia al poema de Constantino Cavafis “Ítaca” el cual habla del viaje que una persona emprende al proponerse algo y querer conseguirlo.



Trisquel.

“Tres piernas”. Símbolo celta que fue considerado por los

druidas un talismán sagrado; sinónimo de perfección y de la eterna evolución del ser humano gracias al crecimiento, al aprendizaje y a los necesarios ciclos de la vida. Sus tres espirales representan el equilibrio y armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu, así como el presente, pasado y futuro.



Fuego.

La flama es una referencia al mito de la caverna, el cual habla de un hombre

que toda su vida había estado dentro de una cueva y limitado por la oscuridad era ignorante a muchas cosas, sin embargo, podía percibir parte de su mundo gracias a la luz que emanaba de una fogata ubicada dentro de la caverna; cuando el hombre al fin sale y ve la luz se sorprende por la extensión del mundo y de los muchos conocimientos que éste ofrece.

El fuego simboliza el conocimiento y la fuerza del alma humana para vencer la oscuridad, el frío y la ignorancia; igualmente simboliza el progreso, porque según la leyenda, cuando Prometeo robó a los dioses el fuego y se lo entregó a la humanidad, le dio a ésta la posibilidad de evolucionar.



Lema.

Ad excellentiam per conscientiam. Lema de nuestra universidad que significa: “Hacia la excelencia a través de la conciencia”. Según el Dr. Horacio Jaramillo la “excelencia quiere decir llegar a lo máximo de lo

máximo, obviamente sin un paso más allá”, y nace cuando nos empeñamos en alcanzar un ideal.

Ahora bien, el camino para llegar a la excelencia es la conciencia, definida como la *capacidad de darnos cuenta* y es considerada como una facultad superior que está a la par del pensar y del amor, ésta nos ayuda a generar valores como la verdad, la libertad, el respeto y la justicia, los cuales son importantes porque gracias a ellos podemos vivir y convivir en armonía con nosotros mismos y con el universo.

Nuestro lema nos invita a concientizar nuestra razón de ser y buscar la excelencia en nuestra vida para poder dejar huella y trascender. 

“¿Saben ustedes que el abejorro es, física, biológica y lógicamente imposible que vuele? y aun así vuela ¿saben por qué? ¡Porque nadie le ha dicho que es imposible que vuele! Así que echen a andar todos los engranes del espíritu y vayan hacia la excelencia con el alma por delante, para así lograr sus objetivos.”

Dr. Horacio Jaramillo Loya

GALERA, Conquistando horizontes, Volumen 2, enero 2016, es una publicación bimestral editada por CENTRO CULTURAL ÍTACA, S. C. Calle Morelos # 12 Col. Barrio del Niño Jesús. México, D.F. C.P. 14080. Tel: 55-73-24-40 con 5 líneas. www.i.edu.mx - sistemas4@i.edu.mx Impreso en México D. F. por Javier Yepez, javier_yepidg@yahoo.com.mx / Tel. 69-92-67-63.



Universidad Ítaca



Lic. Paloma Bores Lorenzo.
Supervisión.
Lic. Martha Cristina Huerta Sánchez.
Diseño editorial, portada, contenido
y corrección de estilo.

Valores, sentidos de vida

La naturaleza humana como base

Dr. Javier Jiménez García, Humanista.
México.



El valor de la convivencia, familia Ítaca. Fotografía: Mega Arzate.

LOS VALORES son todas aquellas costumbres, filosofías, hábitos, formas de pensar y principios que forman la conciencia y conducta de las personas, por lo que un *valor* es el *sentido* que cada persona le otorga a su vida. Para comprender esto citemos a Viktor Frankl, quien reserva la palabra *sentido* para referirse a “aquello que es significativo para el individuo en cada situación particular de su vida”, por lo que el *sentido* es único y personal y nadie puede apropiarse un *sentido* que estaba destinado a otra persona (lo que para unos puede ser importante para otros carece de razón de ser o bien de un valor significativo).

Valores morales.

Tengamos en cuenta que la palabra griega *etos* y la latina *mores* designan el mismo concepto: costumbres o formas habituales de vida. De la primera derivan términos como “ética” y “etología” y de la segunda “moral”; razón por la cual la ética y la moral proveen del mismo sentido a las situaciones que el individuo y las comunidades eli-

gen. A estas formas de vida se les conoce como Valores Morales. Y los valores pertenecientes a una comunidad no necesariamente son aceptados por otras comunidades, ya que puede ser por cuestión de principios y formas de pensar que no funcionan para todos, es decir, solo tienen razón de ser dentro del lugar en donde surgieron.

Valores universales.

La vida y su serie ininterrumpida de sentidos están en constante movimiento y para el individuo, la búsqueda de *sentido* es sumamente personal y distintiva. Pero las situaciones humanas se repiten y un gran número de individuos pueden responder a ellas de la misma manera; aunque cada persona debe intentar descubrir el *sentido* personal y único que le pertenece, puede aprender de quienes estuvieron en circunstancias similares a las suyas, por lo tanto, los *sentidos* únicos (valores morales) válidos y lo suficientemente similares durante un largo periodo de tiempo para muchos individuos dan origen a los *sentidos universales*.

De acuerdo a la definición de Viktor Frankl, son estos *sentidos universales* los que conocemos con el nombre de Valores Universales, por ejemplo, la justicia, el respeto y la honestidad.

Aprender a convivir.

En conclusión los valores morales pueden cambiar de una sociedad a otra y los universales son aceptados y acordados por la gran mayoría de las personas en el mundo con el fin de generar principios básicos para una convivencia armónica entre todos los seres humanos que habitan el planeta, independientemente de las culturas a las que pertenecen.

Aprender a vivir compartiendo sentidos de vida similares con otras personas - ya sean universales o morales-, nos facilitará la convivencia y el goce de una vida en comunidad, ya sea de tipo familiar, laboral o social; y conforme los valores morales de un individuo encuentren resonancia en los sentidos o valores universales, observaremos un mayor goce y disfrute en su convivencia diaria con los demás. ☺

El valor del Servicio

“El poder ayudar a los demás, dar un apoyo y compartir momentos que se quedan en tu corazón es tu valor más grande.”

Alumna *online* de Universidad Ítaca.
Diana A. Calixto Landa, 21 años.
Distrito Federal, México,
Administración.



Participación en la Jornada de Salud, Chiapas. Fotografía proporcionada por Diana Calixto.

El valor del Agradecimiento

“Una decisión simple: centrarnos en dar gracias por lo que sí tenemos, apreciando cada día el regalo que nos brinda un nuevo atardecer.”

Alumna *online* de Universidad Ítaca.
Claudia García Aponte, 35 años.
Puebla, México,
Maestría en Administración.



Agradeciendo. Fotografía de pixabay.com

El valor del Amor

“Debes amar de tal manera que la persona que ames se sienta libre.”
Thich Nhat Hanh

Incluir es amar.
Por una universidad
Incluyente.

Fotografía: seña para decir “Amor” con el lenguaje internacional de señas.



Ariadne Sánchez, maestra de señas online de Universidad Ítaca. Fotografía: Martha Cristina Huerta.

¿Sabías qué?

Valores Ítaca ✓

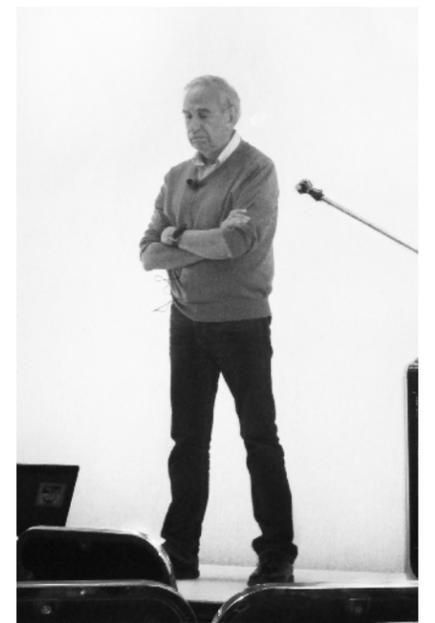
- ✓ **Excelencia.** Es comportarte de buena forma y hacer las cosas que te gustan de manera óptima. La excelencia te impulsa a crecer y a ser mejor.
- ✓ **Integridad.** Es actuar de forma correcta, equilibrando todas las áreas de tu vida: personal, profesional, espiritual, etc.
- ✓ **Compromiso.** Es el cumplimiento de la promesa y/o obligación que has adquirido, hacia ti mismo y hacia los demás.
- ✓ **Lealtad.** Es la virtud de ser fiel a ti mismo, a tus creencias y hacia todo aquello que amas y que te inspira respeto.
- ✓ **Liderazgo.** Es la habilidad de dirigir con

decisión, firmeza, determinación y justicia a otras personas y a ti mismo hacia el cumplimiento de un fin.

Los valores fueron hechos para conservar la esencia de lo que significa y simboliza el término humanidad y se requiere de valentía para llevarlos a cabo.

“¡Orgullo Ítaca!
Seamos fieles a los valores
de nuestra universidad.”
Dr. Javier Jiménez García

“Si no se acepta la naturaleza humana como la base y la mata de los valores universales, inmutables, trascendentales y objetivos para toda la mente humana, la vida se hundiría en el caos.”
Dr. Horacio Jaramillo Loya



Horacio Jaramillo, precursor del Desarrollo Humano en México. Fotografía: Martha Cristina Huerta.

tips

tips

"Tiempo". Fotografía de [pixabay.com](https://www.pixabay.com)Edvard Munch, fragmento de la obra "El Grito", 1893. "Solo un loco pudo haberlo pintado", escribió el propio Munch en el reverso del cuadro. Fotografía retomada de [write.es](https://www.write.es)

“Dame un minuto”

Administrando el tiempo

TODOS LO HAN EXPERIMENTADO: cuando alguien te dice *dame un minuto*, no siempre es *un minuto*, puede ser sinónimo de horas; Albert Einstein lo sabía bien: “Cuando un hombre se sienta con una chica bonita durante una hora, parece que fuera un minuto. Pero déjalo que se siente en una estufa caliente durante un minuto y le parecerá más de una hora. Eso es relatividad.”

El tiempo es una sensación personal y relativa que el ser humano puede percibir gracias a los cambios internos y externos que acontecen en su vida. Siendo una sensación no se puede medir, por lo que el ser humano crea los conceptos de presente, pasado y futuro para poder acomodar secuencialmente los acontecimientos que vive, así mismo crea las horas, los meses, los años y la eternidad para poder hacer al tiempo una magnitud físicamente medible y hasta controlable.

Pero, si aún con todo esté sistema para medir, ordenar y controlar la duración de nuestras actividades ¿por qué a veces decimos que el tiempo no nos alcanza? la razón está en su mala administración. He aquí unos tips que pueden ayudarte a aprovecharlo mejor:

1 Prioriza y planea tus actividades. Determina plazos realistas de tiempo para terminarlas.

2 Lleva un registro de tus actividades; así relajas tu mente, observas tu avance y puedes reevaluar tu lista y ajustarla de ser necesario.

3 Se disciplinado y ordenado, esto te ayuda a agilizar tus tareas y alcanzar tus metas y objetivos.

4 Cada actividad tiene su espacio y su tiempo, respétalos. Si estás en el trabajo concéntrate en el si estás con tu familia, disfrútala.

5 Aprovecha los “tiempos muertos” para adelantar actividades o para hacer cosas que te enriquezcan: leer, pintar, meditar, etc.

6 No todo en la vida lo tienes que hacer corriendo, aprende también a ir despacio, disfrutar del camino y darte tus descansos; recuerda que un cuerpo y una mente descansados son más eficientes.

7 Aprende a decir “No”. No te sobrecargues de actividades. Un secreto de los negocios exitosos es: “promete menos, entrega más.”

8 Valora tu tiempo y el de los demás porque todos tenemos el derecho de disfrutarlo. ☺

Síguenos

Encuentra éstos y más tips en:
Universidad Ítaca



¿Sabías qué?

► Los primeros relojes creados por el hombre fueron los solares utilizados en sus orígenes en Egipto, China e India. Éstos funcionaban gracias a la proyección de la sombra producida por el movimiento del sol, sin embargo, eran completamente inservibles al amanecer, atardecer y en días nublados.

EL valor del tiempo.
“Hasta que no te valores a ti mismo no valoraras tu tiempo. Y hasta que no valores tu tiempo no harás nada de con él.”
M.Scott Peck

Estrés, aliado y enemigo

Algunos gritos son más fuertes que otros

EL ESTRÉS ES UNA SENSACIÓN que percibimos al estar sujetos a eventos que nos exigen un rendimiento físico o mental superior al normal y al que nuestro cuerpo está naturalmente programado; en sus raíces etimológicas significa “apretar”. Esta tensión que percibimos es en situaciones normales una herramienta benéfica que el cuerpo utiliza para ponernos en alerta: activa el sistema nervioso y produce sustancias como el cortisol, conocida como la hormona del estrés, y la adrenalina, la cual aumenta la frecuencia cardiaca y da energía a todas la células del cuerpo poniendo a éste en atención para luchar, huir y enfrentarlo a nuevos retos.

El estrés es un mecanismo de defensa totalmente natural, pero éste comienza a ser malo para la vida cuando es extremo, constante o bien de poca intensidad pero de larga duración. Cuando las personas se topan con este tipo de estrés comienzan a sentirse agobiadas, ansiosas, agotadas y el sistema inmunológico se comienza a debilitar, dando como consecuencia múltiples enfermedades y problemas en sus relaciones con las personas... todo el cuerpo comienza a “gritar”.

¿Cómo saber si es estrés “malo”?
Pon atención en tu actitud, si experi-

mentas: ansiedad, ataques de pánico, dolores frecuentes de cabeza, problemas digestivos, salpullidos en la piel, irritabilidad, melancolía, depresión, te falta el aire, taquicardia, insomnio, y problemas alimenticios, tienes un exceso de estrés. Te dejamos unos tips que te ayudarán a controlarlo:

1 Comer sanamente, tomar agua y hacer ejercicio es vital para apoyar el óptimo funcionamiento de tu cuerpo. Un cuerpo saludable tiene mejor rendimiento, energía y control sobre sus emociones, lo que disminuye considerablemente tu ansiedad.

2 Organiza tus actividades, tiempos y espacios. Una vida organizada te ayuda a que tu mente descanse y a que le brindes la atención necesaria a todos las áreas de tu vida sin descuidarlas.

3 No descuides tus relaciones personales por el trabajo. Mantener buenas relaciones así como largas amistades y sanos lazos familiares es importante porque te fortalecen, amplían tu perspectiva y te ayudan a redirigir tu camino cuando te sientes “perdido” o en una crisis de estrés. Además se ha comprobado que son la clave para tener una vida larga y feliz.

4 Ríete. Cuando reímos y más aún a carcajadas cerca de 400 músculos en todo el cuerpo entran en funcionamiento activándolo, ejercitándolo y al mismo tiempo relajándolo ya que se libera endorfina, un neurotransmisor que sirve de tranquilizante, te ayuda a sentirte feliz y mejora tu sistema inmunológico. Al reírte ayudas a oxigenar tu cerebro, regular el aparato digestivo, disminuir la angustia, potenciar tu autoestima y creatividad, y a generar buenas relaciones con los demás.

5 No seas controlador. Aprende a que existen situaciones en donde no está en ti el poder controlarlas, acéptalas. Lo único que puedes hacer es decidir el cómo vas a reaccionar ante ellas. Recuerda todos los cambios son oportunidades de crecimiento.

6 Aprende a delegar. No tienes que hacer todo tú solo, refuerza el trabajo de equipo.

7 “Cuando todo sea un caos regresa a lo básico: respira”. La respiración profunda ayuda a oxigenar tu cuerpo, estabilizar el ritmo cardiaco, liberar tensiones musculares, eliminar toxinas, mantenerte concentrado, reestablecer tu equilibrio emocional y mejorar tu salud. ☺



Ofrenda Ítaca, Fotografía: Magdalena Lorenzo.

Noviembre. Cada año los alumnos presenciales de la universidad, para conmemorar el Día de Muertos colocan una bella ofrenda en honor a esta tradición, la cual honra la memoria de todas las personas que han fallecido y que de alguna manera permanecen con nosotros en nuestros pensamientos.

Según la tradición desde el día 31 de octubre hasta el 2 de noviembre regresan desde el más allá las almas de los difuntos para visitar a sus familias y amigos, quienes ponen velas para guiarlos en el camino de regreso a casa y los reciben con un banquete que contiene todo lo que en vida a ellos les gustaba; el papel picado, el pan de muerto y la tradicional Flor de Cempeasúchil también están presentes. El Día de Muertos es una profunda tradición que se sostiene por la íntima esperanza de volver

a ver o sentir, aunque sea por un breve momento, a nuestros seres queridos que ya se fueron. ☺



Ofrenda Ítaca. Realizada por los alumnos de Administración y de los grupos: Ametrino, Esmeralda, Aragonito y Amatista. Fotografía: Martha Cristina Huerta.

Calaverita

a Frida Kahlo

En el parque se encontraba Frida pintando una fuente cuando sintió de repente que la muerte la abrazaba.

Le dijo no estés nerviosa y píntame mi figura pero si no salgo hermosa te llevo a la sepultura.

Frida Kahlo ya murió, ya pintó su calavera mas la muerte la premió de estar con Diego Rivera.

Escrito por
Sandy Nayeli
Rivera Rodríguez

Ganadora del concurso
Calaveritas, 2015.

Imagen de Frida:
Artesanía realizada en fieltro
por la Dra. Lilia Santiago Cruz



Diciembre. Desde hace 21 años la Sra. Angelita, empleada de mantenimiento y miembro muy querido de la familia Ítaca, pone con alegría el árbol de navidad y el tradicional nacimiento que llenan de gozo y color la entrada de la universidad.

Al respecto ella comenta: “Me gusta mucho poner el arbolito de navidad, significa muchas cosas para mí: un año más que estoy aquí en Ítaca, un año más de vida y doy gracias por esto, porque me he sentido muy contenta trabajando aquí a lo largo de estos 21 años... por eso sonrío, cuando te sientes bien en tu trabajo se nota; además pienso que la sonrisa vale mucho porque es dar alegría a otras personas.

Deseo que todos sean felices, que tengan una navidad bonita y buen fin de año, que a todos nos vayan bie el próximo año y que tengamos mucha salud, que es lo principal.”

Historia del Arbolito de Navidad.

Hace mucho tiempo, en las tierras germánicas, la celebración del solsticio de invierno se llevaba a cabo en torno a un gran roble rodeado de antorchas en donde se honraba a Frey, dios del sol naciente y la fertilidad. Este árbol era conocido como el Árbol del Universo y según los germanos en su copa estaba situado Asgard morada de los dioses y el Valhalla (palacio de Odín, dios principal de la mitología nórdica) y en sus raíces se encontraba Helheim (el infierno).

Tiempo después en el siglo VIII llegó a estas tierras un evangelista, el obispo inglés San Bonifacio. Según los escritos, él cortó el gran roble y lo reemplazó por un pino, como representación del amor de Dios y que siendo una planta perene es símbolo de la paz y de la vida eterna. Como la tradición germánica del árbol del universo coincidía con las fechas cristianas, San Bonifacio la sustituyó por la navidad y así comenzó la nueva tradición.

La palabra navidad significa *nacimiento*, en ella se conmemora la venida de Cristo a la tierra y simboliza la esperanza de que llegue una época de luz y paz en el mundo y en las familias. ☺



Angelita y su esposo Adán, empleado también muy querido de Ítaca, él labora aquí desde hace dos años. Fotografía: Martha Cristina Huerta.

¿Sabías qué? Simbolismos de los adornos

► **Esferas y luces.** San Bonifacio adornó el pino con manzanas y velas, las primeras para representar el pecado original y las tentaciones y las segundas para recordar la luz de Cristo en el mundo.

Con el tiempo las velas se cambiaron por luces y las manzanas por esferas que pasaron a simbolizar las oraciones, los dones que se deseaban y los que Dios ya les había otorgado a las personas. Originalmente solo se utilizaban cuatro colores:

- **Azul.** Para los arrepentimientos.
 - **Rojo.** Para las peticiones.
 - **Dorado.** Para las alabanzas.
 - **Plateado.** Para los agradecimientos.
- Estrella en la punta.** Representa la estrella de Belén, guía de la fe cristiana.
- Lazos y moños.** Son sinónimo de la unión entre las familias y cuando abrazan las esferas son la representación de los dones que deseamos les sean otorgados a nuestros seres queridos.



El regreso triunfal de Ferrari a México. Fórmula 1 / Deporte - Mundo

Ceci Miranda López.
Distrito Federal, México.

Noviembre. Tardó 23 años en regresar a la ciudad de México este magno evento. Con un circuito totalmente renovado, el Autódromo Hermanos Rodríguez volvió a abrir sus puertas el pasado 30 de octubre para recibir a un total de 336 mil 174 asistentes de viernes a domingo. Sin lugar a dudas fue el premio de la temporada y no lo digo yo, los propios pilotos fueron los que declararon que México había sido su mejor experiencia en F1; y recientemente México recibió por parte de la FIA el premio a mejor evento del año de F1.

El gran ganador de esta nueva etapa de F1 en México fue Nico Rosberg, seguido de su compañero de equipo Lewis Hamilton. El mexicano Sergio "Checo" Pérez dio una gran actuación finalizando en octava posición. El público recibía al mexicano con gritos y aplausos cada vez que cruzaba el Foro Sol con su monoplaça.

A pesar de que el equipo Ferrari no estaba en su mejor momento, a comparación con la temporada 2014, este año fue significativamente bueno para la scuderia. El GP de México no fue el mejor para Ferrari por el abandono de sus 2 pilotos, sin embargo, Vettel con-

siguió romper el record de velocidad al conseguir los 366.2 km/hr.

Con tres victorias del alemán Sebastián Vettel, 12 podios e innumerables problemas mecánicos, abandonos de sus pilotos y estrategias mal aplicadas, termina una temporada "mediana" o milagro como la nombró Vettel para Ferrari. Finaliza una gran temporada con un gran campeón (Lewis Hamilton).

En Marzo inicia la temporada 2016 con muchas expectativas acerca de los cambios que realizará cada equipo y por supuesto esperando que llegue la segunda visita de la fabulosa F1 a México. ☺

Atentados, intereses y la doble moral

Rodrigo Cerdeira Calderón, Licenciado en Relaciones Internacionales. D. F., México.

Noviembre. Mahi Binebine, escritor marroquí, denunció la doble moral de Occidente de "alabar, a todo trapo, la democracia y los derechos humanos, mientras se apoya, por interés, a los regímenes que niegan las libertades elementales; utilizar las acciones humanitarias en las regiones en conflicto, y, al mismo tiempo, vender furtivamente armas de destrucción (que son siempre de destrucción masiva); utilizar el "derecho" de veto en las Naciones Unidas como un derecho divino de las monarquías de antaño o como un derecho de pernada de los señores feudales".

No le falta razón, la doble moral es latente, personalmente veo que cuando el grupo autodenominado Estado Islámico mata occidentales, el mundo se alarma, las redes sociales se revolucionan provocando un ir y venir de comentarios a favor y en contra, se colocan banderas en los muros de cada perfil y en diversos edificios representativos alrededor del mundo pero se pone poca atención a las atrocidades casi diarias que suceden en Medio Oriente. No sin mencionar que el intervencionismo occidental en la región, intereses geopolíticos y demás situaciones han incen-

tivado en Medio Oriente, la creación de grupos terroristas, conflictos entre etnias y guerras civiles.

Un día antes de los ataques terroristas ocurridos en París, dos kamikazes acometieron contra un suburbio del sur de Beirut, donde mataron a 43 personas y el nivel de alarma/frustración que este hecho provocó en el mundo occidental es nulo si se compara con lo que se generó después de los atentados en París, pero esto siempre es así, y por visto seguirá siendo así en el corto-mediano plazo, por ejemplo, el viernes posterior al atentado de París otro agresor suicida atacó un funeral en Irak, en el que asesinó por lo menos a 21. La autoría de ambos ataques fue reclamada por el grupo El pero generó poco interés fuera de la región, donde la convulsión de los últimos años ha hecho que tales eventos parezcan un triste hecho cotidiano que no alarma ni a la población de la zona (algo similar a lo que ocurrió y ocurre en México antes las decenas de miles de muertos que hemos tenido en los últimos años a consecuencia de la lucha contra el crimen organizado).

Otro tema que no debemos obviar es los "beneficiados" de un conflicto armado (sí, somos una especie que puede encontrar un beneficio en la

Opinión - Mundo

muerte de sus similares...) La reacción inmediata del Gobierno francés fue declarar que "Esta guerra afecta a todo el mundo, no solo a Francia". Inmediatamente al día siguiente se observaron alzas en las acciones de las 10 mayores empresas mundiales del sector de defensa, todas ellas estadounidenses y europeas, por ejemplo la mayor empresa del sector por ventas, la multinacional estadounidense Lockheed logró un incremento en la cotización de sus acciones de un 3,52% (el 78% de sus ingresos dependen directamente de la venta de material bélico). Cada quien es libre de interpretar si hay algo detrás de todo esto o no, personalmente no soy muy dado a creer en las casualidades y menos cuando se trata de miles de millones de dólares.

No quiero que se malinterprete mi mensaje, lo sucedido en París es una atrocidad y quiero expresar mis condolencias a las familias afectadas ya que situaciones como la sucedida el pasado 13-11-15 deben enfadar, indignar, molestar y doler a todo el mundo pero también deben doler las cosas que suceden en su país y las que suceden con los millones de inocentes en Medio Oriente, en África y en todo el mundo que viven un calvario a diario. ☺

Taller - Master Practitioner en PNL avanzado

Actividades

17-18 de octubre. Taller impartido por Luis Lapuente, quien está certificado por Richard Bandler, creador junto con John Grinder de la PNL en los años 70's. La Programación Neuro-lingüística es el estudio de la relación entre los procesos mentales, el lenguaje y la conducta.

En el taller se les enseñó a los asistentes diversas técnicas y herramientas de la PNL que ayudan a modificar en ellos y en los demás las conductas dañinas que de alguna forma limitan su pleno desarrollo.

"El taller fue productivo, efectivo y sobretodo real, en el aspecto de que todo estuvo basado en las experiencias de las personas que ahí estuvieron." Lorena Aguirre, participante. ☺



Luis Lapuente y participantes. En las instalaciones de la universidad con sus diplomas. Fotografía: José González.

Cumpleaños Magdalena

Sociales

28 de octubre. Se festejó a todo el personal que en ese mes cumplían años incluyendo a la directora internacional de la Universidad, la licenciada Magdalena Lorenzo, cuyo cumpleaños fue el 30 de octubre. Todo el personal acudió al convivio, al igual que algunos familiares de la directora.

La fiesta sorpresa comenzó con la música alegre de un trío, por lo que las mañanitas y el baile al son del mariachi se hicieron notar en el patio de la escuela.

Entre flores, risas, abrazos, porras y alegría también se hizo presente un dúo de gaiteros, que con sus música trasladaron a los presentes a la península ibérica e hicieron saltar los corazones y también los pies con los sonidos de la gaita y el tambor tradicional gallego. El Lic. Rodrigo Cerdeira, director de Admisiones de la Universidad y autor de esta original sorpresa, también dejó notar sus dotes musicales y sumándose al dúo, tocó la gaita para alegría de todos los presentes. Un día alegre para recordar en los corazones de toda la familia Itaca. ☺



Abrazos y felicitaciones. Izquierda: Magdalena. Derecha: Horacio felicitando a Magdalena. Fotografías: Martha Cristina Huerta.



De izquierda a derecha: Rodrigo Cerdeira, Carla Rangel, Mega Arzate, Javier Jiménez, Horacio Jaramillo, Magdalena Lorenzo e Isabel Lorenzo. Fotografía: Martha Cristina Huerta.



Pintura del artista sueco Albert Anker "El abuelo cuenta una historia", 1884. Fotografía retomada de la página commons.wikimedia.org

Tradiciones

El legado de las generaciones

“Un pueblo sin tradición es un pueblo sin porvenir.”

Alberto Lleras Camargo

¿Quién soy y de dónde vengo? Todos los seres humanos nos hemos hecho este cuestionamiento a lo largo de la historia, sentimos la necesidad de

comprender el universo y el sentido de nuestra propia existencia, así que hemos reunido todos los elementos que forman nuestro entorno, los hemos investigado, analizado, reflexionado, incluso hasta idealizado, con la finalidad de acercarnos a las respuestas. Este propósito e intención genera lo que conocemos como *cultura*.

Proveniente del término "*cultura animi*" (cultivación del alma), la *cultura*

es la aspiración a la perfección humana a través del conocimiento.

En la actualidad, la *cultura* que desde un principio es de naturaleza simbólica, comprende lo que es el lenguaje, gastronomía, creencias, ideas, códigos sociales, ritos, concepciones artísticas, éticas y religiosas, costumbres, tradiciones y folclore o saber del pueblo (cuentos, mitos, leyendas y bailes) de una comunidad.



Siguiendo nuestras tradiciones, nacimiento Ítaca. Fotografía: Martha Cristina Huerta.

La *cultura* moldea a los individuos en sus formas de pensar, sentir y actuar y tiene una influencia tan poderosa en ellos que incluso puede dirigir sus esperanzas y miedos, por ejemplo, la concepción de la muerte es muy diferente para un católico que cree en la resurrección que para un hinduista que tiene la idea de la reencarnación. Estos elementos son transmitidos de padres a hijos y así es como se heredan las tradiciones.

El valor de las tradiciones.

El término tradición proviene del latín *tradition* que significa *entregar* o *transmitir* de generación en generación el conjunto de costumbres, ideas, usos, folclore, etc., con el fin de preservar estos saberes y darle identidad a un pueblo: lo hace único y diferente, lo distingue e identifica, pero sobre todo genera en las personas un sentido de pertenencia: se consideran *parte de algo* y esto es importante porque ayuda a crear lazos que con el tiempo forman sociedades estables y fuertes.

Todo evoluciona.

Las tradiciones tienden a arraigarse al pasado, defienden su origen y su esencia y esto las ha hecho valiosas y trascendentales, gracias a ellas las generaciones actuales cuentan y disfrutan de un rico bagaje cultural que en muchos casos se formó desde hace siglos.

Gracias a ellas conocemos las raíces de dónde provenimos y hasta cierto punto podemos comprender las razones del porqué el mundo funciona así.

“La mayor parte de los sentimientos son tradiciones.” *Napoleón*

Sin embargo, el mundo va cambiando y las personas con él, y lo que en un momento sirvió en el pasado, actualmente ya no puede continuar en su mismo estado: las tradiciones tienen que evolucionar para poder seguir vigentes y mantenerse, de lo contrario en el momento en que las personas cambian sus creencias y el sentido que tienen del mundo las tradiciones mueren y con el paso del tiempo se van perdiendo.

Conservando las tradiciones.

“No desperdicies las tradiciones que nos llegan de antaño; ocurre a menudo que las viejas guardan cosas que los sabios de otro tiempo necesitaban saber.” J. R. R. Tolkien

<Los sabios de otro tiempo necesitaban saber>... y nosotros debemos recordar. Ciertamente, para avanzar todo debe evolucionar, es una cuestión de naturaleza, pero ¿cómo crece un árbol sin raíces?, ¿cómo fortalecer lazos sin un común que los una? Las tradiciones como parte de la cultura deben conocerse, comprenderse y a conciencia de ser necesario transformarse para que puedan adaptarse a las nuevas necesidades generacionales.

Aculturación.

A lo largo y ancho del mundo existen un sin fin de tradiciones que en costumbres pueden o no coincidir; así como esto pasa a nivel mundial acon-

“Las creencias son los móviles de la actividad humana.” José Ingenieros

tece lo mismo en los hogares: existen luchas de ideas entre los miembros de la misma comunidad o de otras. Y es sorprendente lo que una sola idea puede provocar: por ideas las personas se casan, aman, sueñan, viven y matan; las ideas así como poderosas son peligrosas por lo que se les debe de tratar con el mismo cuidado y respeto a todas. Al respecto, está el ejemplo de la aculturación, la cual es la imposición de ideas del conquistador hacia el conquistado; de esto resulta una mezcla e intercambio cultural que desencadena a la formación de una nueva civilización y por ende la creación de nuevas tradiciones.

En los hogares la lucha generacional también se hace presente en muchos casos y mientras los padres quieren enseñar las viejas tradiciones a sus hijos, éstos al tener nuevas transformaciones sociales rivalizan en ideas. Hay que aprender a conciliar: las tradiciones no pueden ser inflexibles si quieren perdurar y las oposiciones deben aprender a respetar y proponer nuevas ideas que no cambien la esencia de las tradiciones sino que las enriquezcan.

Las tradiciones no son cadenas para impedir el progreso, son nuestras raíces para formar un futuro sólido y con identidad. ☺

“Para crear debes estar consciente de las tradiciones, pero para mantener las tradiciones debes de crear algo nuevo.” Carlos Fuentes

“La tradición es la transmisión del fuego, no la adoración de las cenizas.” G. Chesterton

Tradiciones del mundo. Especial noviembre

Conocer, respetar y compartir tradiciones entre familias, amigos, comunidades, sociedades, e incluso países nos une como razas, fortalece las culturas, y nos enriquece como seres humanos.

Existen dos tradiciones que por el acercamiento intercultural de los pueblos que las celebran se han llegado a mezclar: Halloween y Día de Muertos. Y en la actualidad hay sectores ortodoxos en la población que prefieren evitar estas mezclas porque en su percepción interfieren con la esencia de su tradición.

Sin embargo, esta mezcla está presente, en México se ponen altares a los muertos y al mismo tiempo se retoma la tradición estadounidense de salir a la calle disfrazados y pedir la famosa calaverita o el *Trick or treat* (trato o truco). Sea cual sea su inclinación por estas tradiciones, ambas son significativas para ambas culturas por su historia y significado, y como cualquier otra tradición merecen ser respetadas.

En nuestra sección de eventos ya conocimos un poco sobre la tradición de Día de Muertos, ahora hablemos sobre Halloween.

Halloween



Tradición que se remonta a miles de años atrás, a la festividad celta conocida como Samhain, del 31 de octubre al primero de enero.

Los celtas dividían su año en dos partes, la primera de luz y la segunda de oscuridad, el *Samhain* marcaba el inicio de la oscuridad y el término de la temporada de cosecha. Según las creencias, esa noche el mundo de los vivos y los muertos podían mezclarse por lo que las personas solían usar máscaras para confundirse y así protegerse de los espíritus que pudieran ser malignos.

Con afán de mitigar la celebración pagana del *Samhain* y evangelizar a los pueblos celtas, los romanos establecieron el 1° de noviembre como Día de Todos los Santos, por lo que el 31 de octubre, día del *Samhain* se comenzó a conocer como *All Hallows' Eve*, la «víspera de todos los Santos», al paso del tiempo su nombre se acortó has-

ta llegar al conocido *Halloween*. Más adelante la iglesia introdujo un día más, el 2 de noviembre, como día de todos los difuntos.

Trick or treat.

Hay muchas creencias de su origen, una de ellas es de la edad media cuando los sacerdotes comenzaron a pedir a las personas orar por las almas atrapadas en el purgatorio, pues se creía que muchas oraciones podían liberarlas, por lo que se comenzó a “comercializar” con ellas: surgió la costumbre de que los mendigos pedían en las casas pequeños pasteles a cambio de oraciones.

En otra creencia celta, se pensaba que durante esta noche, cuando los espíritus estaban sueltos, estos podían ser sobornados con dulces y así evitar que maldijeran tu casa, uno de estos espíritus era conocido como Jack O'Lantern, quien después inspiraría la creación de las famosas calabazas con caras. ☺

¿Sabías qué?



► La palabra cempasúchil proviene del náhuatl y significa “veinte flor” o “flor de veinte pétalos”.

Es una flor de temporada nativa de México y América Latina; por su color vivo parecido al sol se tiene la creencia que guarda el calor del astro para guiar el camino de las almas, por eso se utiliza desde los tiempos prehispánicos para adornar los altares que se acostumbra poner en la Tradición de Día de Muertos.

Se utiliza también para formular insecticidas y por sus propiedades medicinales para aliviar problemas intestinales, de insomnio y respiratorios.

“Compartir las tradiciones y costumbres que tenemos y conservamos en familia ha permitido preservar, pero sobre todo fortalecer la unión familiar.”

Reunirnos, festejar y rescatar tradiciones que vamos dejando a nuestros hijos y a las nuevas generaciones es realmente importante porque ayuda y alimenta el alma y la vida de toda la familia y a su vez esto se transfiere, sin darnos cuenta, a la gente con la que convivimos en los diferentes ámbitos en los que nos desenvolvemos.

También pienso que fortalecer los lazos familiares es terapéutico. En mi familia tenemos la costumbre de reunirnos los sábados y una vez al mes recatamos las tradiciones como Rosca de Reyes en enero, Noche Mexicana en septiembre, Día de Muertos en noviembre, entre otras.”

Diana Isela Fernández Vega, alumna online de Universidad Ítaca. Pachuca, Hidalgo.

“Conservemos nuestras tradiciones para no perder la identidad.” *Olga Escobar*

“La tradición es un reto para la innovación.” *Alvaro Siza*

“Los pueblos que olvidan sus tradiciones pierden la memoria de sus destinos.” *Nicolás Avellaneda*

Tradiciones del mundo. Especial decembrina

“La Navidad a menudo representa tradiciones, añoranzas, expectativas, festejos o alegría para disfrutar en familia. El origen de esta palabra es <nacimiento>, para mí es una oportunidad para recomenzar, dejar a un lado viejos patrones negativos de conducta, perdonar, replantear la existencia, despertar a nuevos encuentros y valorar nuestras relaciones. ¡Celebremos este nacimiento!”

Claudia García Aponte, alumna online de Universidad Ítaca. Puebla, México.



Diego Rivera, fragmento de la obra “La piñata”, 1953.

México

Posadas. Festividad nacida en México en tiempos de la colonia. Las posadas son la conmemoración del viaje que José hizo con María de Nazaret a Belén, para registrarse en el censo que se llevó a cabo en aquel tiempo. El viaje duró nueve días, y como María estaba a punto de dar a luz fueron de puerta en puerta buscando posada, pero todas estaban llenas y nadie quería darles asilo, hasta que una familia apiadándose de la pareja les ofreció su granero.

Según cuenta la leyenda esa fría noche y en aquel establo, símbolo de humildad y alumbrado por la Estrella de Belén, María dio a luz al hijo de Dios.

Las posadas se festejan del 16 al 24 de diciembre (por los 9 días de viaje), en ellas las familias se reúnen y realizan la representación teatral del peregrino: los posaderos se quedan dentro de la casa y los peregrinos marchan afuera con velas encendidas y el que va al frente lleva las figuritas de la sagra-

da familia. Dentro y fuera de la casa se entonan villancicos en forma de diálogo recordando el momento en que José y María tocaban de puerta en puerta:

- *“Los Peregrinos: En el nombre del cielo, yo os pido posada, pues no puede andar, mi esposa amada (...)*
- *Los Hosteleros: Eres tú José, tu esposa es María. Entren peregrinos (...)*
- *Todos: (...) Reciban este rincón, que aunque es pobre la morada, os la doy de corazón.”* Fragmento de villancico

Al final todos entran en las casas y pueden romper la piñata:

“No quiero oro, ni quiero plata, yo lo que quiero es romper la piñata.”

Fragmento de villancico

Motivo de alegría para la comunidad católica, las posadas son la espera del nacimiento de Jesús y se celebran con una gran fiesta en donde el tradicional ponche y las piñatas no pueden faltar. ☺

¿Sabías qué?



► La piñata es originaria de China, después se difundió en Europa y al final llegó a México, cuando los sacerdotes la utilizaron para evangelizar el nuevo mundo.

Su forma tradicional es una olla de barro adornada con 7 picos que representan los 7 pecados capitales (ira, gula, envidia, lujuria, pereza, soberbia y avaricia); los papeles de colores brillantes que la adornan simbolizan las tentaciones del mundo disfrazadas de belleza para poder engañar. El propósito de la piñata es demostrar que con voluntad (al pegarle con un palo para romperla y al son de “Dale, dale, dale, no pierdas el tino, porque si lo pierdes, pierdes el camino.”) y fe ciega (se acostumbra vendar los ojos a quien le pega) puedes derrotar al mal y así obtener múltiples riquezas (dulces y fruta dentro de la piñata).

¿Sabías qué?



► Los mexicas la llamaban *Cuetlaxóchitl*, “Flor que se marchita” o “Flor de cuero”, para ellos simbolizaba la pureza y la nueva vida de los guerreros caídos en batalla; también la utilizaban para usos medicinales.

La Nochebuena es una flor que por sus colores y por florecer en temporada decembrina se comenzó a utilizar en la colonia para adornar los hogares durante estas fechas. En el siglo XIX Joel R. Poinsett la llevó a Estados Unidos en donde la familia Ecke mejoró su genética, la patentó e impulsó su comercio. El día 8 de diciembre es el día nacional de la nochebuena en México.

“¡Feliz, Feliz Navidad, la que hace que nos acordemos de las ilusiones de nuestra infancia, le recuerde al abuelo las alegrías de su juventud, y le trasporte al viajero a su chimenea y a su dulce hogar!” *Charles Dickens*

“Las tradiciones tienen el valor adicional de crear continuidad dentro de la familia.” *John Maxwell*

Tradiciones del mundo. Especial decembrina



"Corona de Adviento". Fotografía de pixabay.com

Alemania

Adviento. La palabra <Adviento> proviene del latín y significa *venida*.

Tradición de origen Alemana difundida a lo largo del mundo, surgida en el siglo XVI.

Su historia se remonta a una vieja tradición, en la cual en la temporada de invierno, los pobladores hacían coronas de hojas de pino o abeto (sinónimos de vida por su verdor y eternidad por ser perennes) y las adornaban con

velas, que encendían para simbolizar la esperanza y el deseo de la llegada de la primavera (la oscuridad y el frío se van para dar paso a la luz). Por su forma en círculo la corona también significa unión e infinitud.

Los evangelizadores cristianos retomaron esta tradición para simbolizar el tiempo de espera o adviento del nacimiento de Cristo, la luz del mundo. Actualmente la llamada corona de adviento, que se usa en estas fechas, es bendecida por un sacerdote y consta de 4 velas (3 moradas y una rosa) que se van encendiendo una cada semana (en los domingos de adviento) acompañadas por oraciones, hasta llegar al 24 de diciembre. La tercera vela que se prende es la rosa, por la alegría del próximo nacimiento de Cristo; las moradas son por la vigilia; a veces en el día de Navidad se enciende una vela más, la blanca, como símbolo de pureza, júbilo y triunfo de la luz sobre la oscuridad ya que Dios ha llegado al mundo. ☺

Estados Unidos



Santa Claus. Su historia se remonta al siglo IX cuando en el territorio que actualmente es Turquía nació en el seno de una familia rica Nicolás de Bari. Cuando él era joven sus padres murieron presas de la peste que azotaba el país; heredero de una gran fortuna y viendo la necesidad de las personas, decidió donar sus riquezas a los menos afortunados e irse a vivir con su tío que era obispo, para ingresar al seminario; al morir el tío, Nicolás lo sustituyó en su puesto.

Reconocido por su gran bondad Nicolás pasó a ser el patrono en varias regiones de Europa y más adelante se convirtió en Santo.

Varias historias se cuentan de él, pero hay dos que destacan: la primera es acerca de un padre angustiado porque sus hijas no tenían dote para casarse y tenía miedo que terminaran en la calle. Al enterarse Nicolás fue en la noche y le dejó a la familia una bolsa llena con monedas de oro. La segunda es de tres niños que habían sido descuartizados y metidos en tres grandes ollas de barro, se dice que cuando el Santo introdujo sus manos para sacarlos los niños emergieron vivos.

La tradición cuenta que a principios de diciembre, fechas en que murió Nicolás sus restos fueron trasladados a Bari, Italia, y cada año en su honor los padres daban regalos a sus hijos en recuerdo a la generosidad del Santo.

¿Sabías qué?



► La tradición de comer 12 uvas (por 12 campanadas y 12 meses) en año nuevo proviene de la España del siglo XIX en donde era costumbre de la nobleza preparar una cena especial para despedir el año viejo, en ésta se solía tomar champañ y acompañarla de uvas. Las clases bajas burlándose de dicha costumbre, a finales de ese siglo se reunieron bajo la Puerta del Sol y al sonar las 12 campanadas del año nuevo comieron uvas. Más adelante, en el año de 1909, existió un excedente en la cosecha de uvas de Alicante, por lo que los agricultores las vendieron como "uvas de la suerte", a partir de entonces la tradición se popularizó aún más extendiéndose por el mundo.

Se cree que pedir un deseo por cada uva traerá fortuna para el siguiente año.

Cuando los Holandeses llegaron a América comenzaron a difundir esta tradición en el territorio que ahora es Nueva York. Más adelante en 1823 el escritor Clement Moore en su publicación "Una visita de San Nicolás" describió al personaje repartiendo regalos viajando en un trineo, y en el siglo XX el caricaturista Thomas Nast definió el actual aspecto del personaje, que ahora se conoce como Santa Clause.

Actualmente la venida de Santa Claus se celebra la noche del 25 de diciembre en varias partes del mundo. Según la creencia, esa noche él viaja por el mundo y baja por las chimeneas repartiendo obsequios a los niños. ☺

*Ilustración retomada de pixabay.com

"Todas las grandes tradiciones religiosas llevan básicamente el mismo mensaje, que es el amor, la compasión y el perdón. Lo importante es que deben ser parte de nuestra vida cotidiana." Dalai Lama

"Sin tradición, el arte es un rebaño de ovejas que no tiene pastor." Winston Churchill

Tradiciones del mundo. Especial decembrina



"Día de las velitas". Colombianos y mexicanos que residen en Australia celebran y comparten la tradición. Fotografía proporcionada por Iván Orea, mexicano residente en Australia.

Colombia

Día de las velitas. Tradición colombiana que tiene su origen en 1854, cuando el Papa Pio IX anunció el 8 de diciembre de aquel año la bula *Ineffabilis Deus*, documento que trata sobre el dogma de la Inmaculada Concepción de María: <Ella concibió a Jesús sin pecado y llena de gracia>.

Un día antes de anunciarla, las personas anticipándose a esta declaración encendieron velas y faroles por todo el país, las cuales simbolizan la luz que María trajo al mundo cuando decidió ser la madre del Hijo de Dios.

Desde aquel tiempo, los colombianos celebran el 7 a la madrugada del 8

de diciembre esta tradición como inicio de las festividades navideñas. Las diferentes ciudades colombianas se iluminan de velas y faroles artesanales mientras llevan a cabo diversas actividades y costumbres propias de cada región, como en Medellín, que en ese mismo día también prenden todas las luces navideñas de la ciudad creando un increíble espectáculo visitado cada año por turistas de todo el mundo; igualmente celebran el tradicional desfile de mitos y leyendas colombianas con los personajes característicos de cada una.

También es costumbre que cuando se encienden las velas se pidan buenos deseos y se realice una oración por los amigos y familiares. ☺

Italia

Origen del Belén. Según cuentan los registros, en el año de 223 d. c. San Francisco de Asís introdujo la idea del Belén o pesebre en Greccio, Italia: en una cueva preparó la representación del nacimiento de Cristo con actores reales mientras él narraba frente a los asistentes este pasaje bíblico.

Esta acción adquirió tal populari-

dad que pronto que extendió en varios poblados y de ahí se difundió al mundo como representación de la venida de Jesús a este mundo; solo que ahora se representaba con figurillas que eran en un principio de terracota, cera o madera.

También se suelen representar dentro del nacimiento escenas como la anunciación y la sagrada familia. ☺

"Las tradiciones te dicen de dónde vienes y a dónde vas." Anónimo

"Mi manera de pensar se refleja en mi trabajo, que tiene gran respeto por la tradición." Botero

¿Sabías qué?



► El muérdago es un arbusto semiparásito que crece sobre la corteza de algunos árboles. Existen decenas de tipos, pero la más usada en Navidad es de hojas planas y redondas de frutos blancos translúcidos.

En la antigüedad, los druidas lo consideraban una planta sagrada, de poderes curativos y asociada con la fertilidad, el amor, salud, protección y la buena fortuna; por ejemplo, cuando una mujer no podía embarazarse le colocaban hojas de muérdago sobre la piel para que así ella pudiera concebir sin problemas. Pero para que los poderes del muérdago se hicieran evidentes éste no podía ser cortado con hierro o acero, de preferencia tenía que ser cortado con una hoz de oro el día de San Juan y recogida con una tela blanca cuando caía del árbol.

Actualmente besarse bajo el muérdago el 24 de diciembre se basa en la creencia de que es un pronóstico de felicidad, prosperidad, paz y reconciliación, además de que puede significar un romance profundo, matrimonio próximo o larga amistad.

Es importante no confundir con el acebo, un árbol de corteza muy dura, hojas perennes dentadas y frutos rojos que por sus colores también se suele utilizar para las decoraciones navideñas. Símbolo de buena suerte, fortaleza y protección, es una especie protegida por ser el refugio y alimento de varias especies en Europa por lo que su recolección silvestre está sancionada.

"Soy artesano y mantengo la tradición viva en mis manos." Anónimo

Emociones

La importancia de su manejo para el control de peso

Por Ma. Guadalupe Carmona González. Licenciada en Desarrollo Humano, Universidad Ítaca; conferencista y administradora de "Casa Sede" de la Asociación Mexicana de la Superación Integral de la Familia AMSIF en el Distrito Federal. México.

ES BIEN CONOCIDO el grave problema del sobrepeso y la obesidad en México, ocupar el primer lugar en obesidad infantil muestra que nuestros futuros jóvenes y adultos tendrán consecuencias de salud en edades tempranas, su calidad de vida se verá afectada y en algunos casos se presentarán lamentables muertes prematuras. El aprender a combinar los grupos de alimentos y medir las porciones de los mismos, así como el ejercicio frecuente, son herramientas eficaces para evitar estas y otras consecuencias, pero también existen otros factores que nos ayudan a reforzar los diversos programas para la reducción de peso: la autoestima y el manejo de las emociones.

En mi experiencia laboral, he encontrado una gran cantidad de personas que ya habían adquirido nuevos hábitos: comían saludablemente y hacían ejercicio de manera constante, y como consecuencia veían cambios favorables en su peso y talla; ellos celebraban entusiasmados su esfuerzo, pero después de un tiempo recuperaban el peso perdido y hasta un poco más del que tenían antes de empezar el régimen alimenticio, ¿cuál es la causa?, gran parte de ellos argumentaban que cuando se encontraban en situaciones de alteración emocional, comer (en especial los carbohidratos de alto contenido calórico) les ayudaba a disminuir las emociones negativas que en ese momento sentían. Al respecto y en base a los estudios y pruebas que he realizado sostengo una teoría: cuando se es niño existe un condicionamiento aprendido de los adultos, que provoca una confusa relación entre comida y emoción, por ejemplo, si el niño llora es usual que se le ofrezca un dulce,

galleta o helado para calmarlo lo más inmediatamente posible y volver al estado de aparente tranquilidad; cuando el niño crece ya tiene aprendido este condicionamiento conductual, por eso cuando es adulto la comida representa para él una evasión-adicción: de forma inconsciente recurre a la comida para darle una salida fácil a la emoción negativa que se le presente; inconscientemente, si la necesidad de una emoción no es atendida debidamente, se piensa que únicamente se le puede "callar" con alimentos, lo que lleva a un círculo vicioso, porque la pulsión (emoción) no atendida buscará nuevamente ser cubierta con la comida.

Las emociones hacen la diferencia entre los humanos y los animales, están en nuestro cuerpo como una herramienta para sobrevivir y comunicarnos con los otros, ya sea para marcar límites (enojo), luchar o huir ante un peligro real (miedo), entrar en introspección y reflexión (tristeza) sentir alegría para disfrutar de la vida y crear afecto entre las personas como es en la amistad o en el amor entre una pareja.

Por todo lo anterior mencionado, es necesario reeducarnos a nosotros mismos y educar emocionalmente a los niños desde pequeños, enseñándoles a reconocer, aceptar, exteriorizar y respetar las emociones (que son la respuesta a un pensamiento o estímulo externo) que en sí mismos están experimentando: enojo, tristeza, miedo, ira, etc.; esto es importante porque al identificar lo que sentimos y al ponerle nombre a la emoción la convertimos en un sentimiento, éste podemos asimilarlo y "enfriarlo", y es entonces cuando adquirimos la capacidad de reflexionar y pensar en cómo darle una salida ade-

cuada a este impulso sin recurrir a la violencia, o en este caso a la comida.

El aprendizaje en el reconocimiento y manejo de nuestras emociones nos es útil para cualquier acto de vida, no sólo para evitar comer compulsivamente: al entendernos a nosotros mismos podemos por empatía comprender a los demás, lo cual facilita la comunicación, evita la violencia y sobre todo nos ayuda a desarrollar seres con mayor conciencia y capacidad para ser felices. ☺

¿Sabías qué?

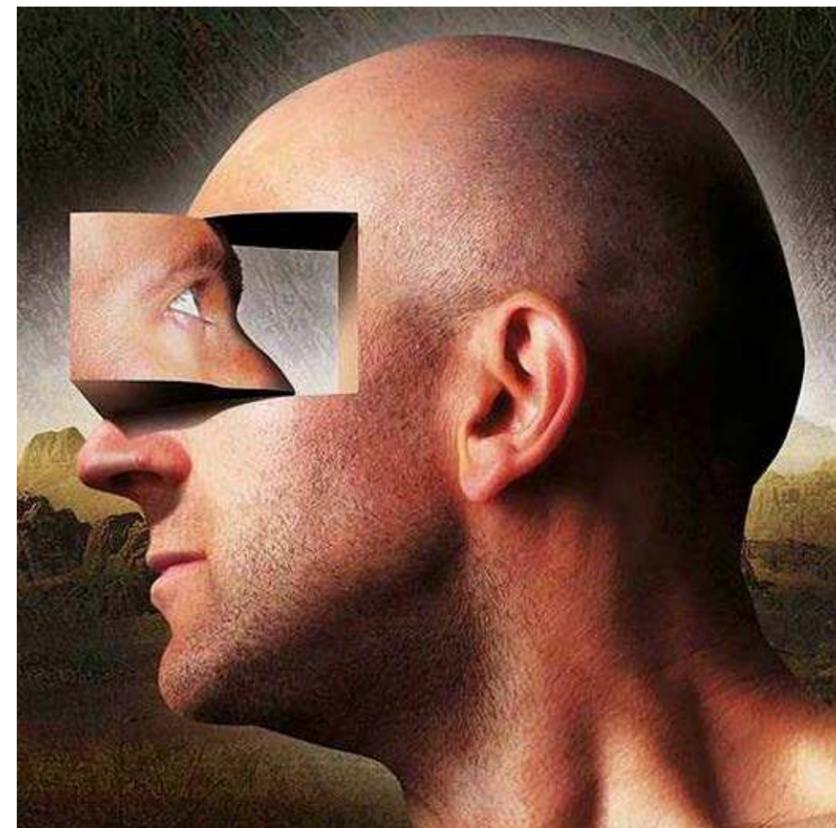
► Una de las maneras para saber las porciones adecuadas que debemos consumir de cada alimento te la da tu propio cuerpo. De acuerdo a tu tamaño es recomendable consumir cierta cantidad de comida, por ejemplo, si quieres comer carne de res o de ave, fíjate en el tamaño de tu palma que en un adulto equivaldría generalmente a 90 g. en corte no muy grueso (información retomada del manual *Comienza a Comer con más Inteligencia* de Weith Watcher):



Estudio del alma

Psicología clínica, un lente hacia la introspección

Por Donovan Ordaz Vázquez. Licenciado en Psicología.



Obra surrealista digital del artista polaco Igor Morski. Imagen retomada de la página: <http://abduzeedo.com/surreal-world-igor-morski>

EN EL ÁMBITO DE LA PSICOLOGÍA hay varias ramas en las cuales desarrollarse, en mi caso la especialización me llevó a lo clínico.

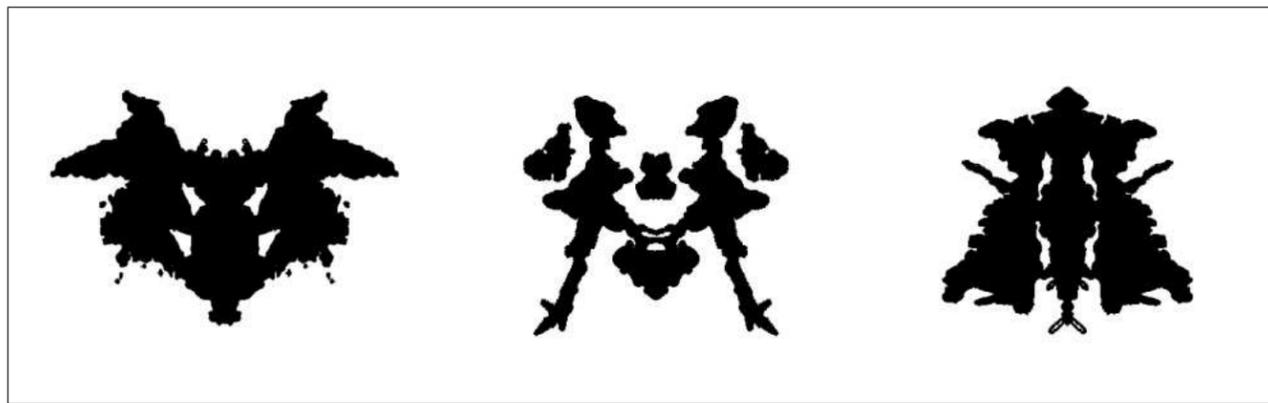
La Psicología Clínica es una ciencia que se ocupa de investigar todas aquellas cuestiones que nos preocupan sobre nosotros mismos, nuestros sentimientos y percepción: ¿qué motiva nuestro comportamiento?, ¿cómo funciona nuestra mente?, ¿por qué sufrimos?, etc. Es una ciencia compleja dada la amplitud de problemas y

desórdenes que el ser humano puede presentar en cualquier edad y momento de su vida. La Psicología Clínica es una maravillosa integración de ciencia, práctica y teoría en pro del beneficio del ser humano, y se enfoca en factores tan diversos como los aspectos emocionales, biológicos, sociales, conductuales, culturales, emocionales, intelectuales, familiares, entre otros, ayudando a entender, aliviar y prevenir cualquier clase de desorden mental en las personas.

También es el campo que dirige el estudio, diagnóstico, tratamiento de problemas, trastornos mentales y conducta anormal, buscando siempre el bienestar humano, por medio de la valoración de sus deseos y medios para lograr su felicidad.

La Psicología Clínica trata de aminorar o hacer desaparecer aquellas situaciones emocionales o físicas que causan sufrimiento y no permiten a las personas tener una vida funcional con ellos mismos y su entorno. También estudia el comportamiento individual de las personas que buscan ayuda, es entonces cuando el psicólogo realiza un diagnóstico evaluativo de los pacientes, que por lo general se basa en entrevistas previas, su historial clínico, estilo de vida y test para conocer ciertos aspectos del problema que los individuos presenten, todo esto para tener precisión y eficacia en los tratamientos posteriores. Mediante este diagnóstico, el psicólogo clínico se da cuenta si los pacientes necesitan ser transferidos, por ejemplo, en caso de tratarse de una enfermedad orgánica grave, se toma la decisión de formar una ayuda multidisciplinaria con otro u otros profesionales de la salud.

Atendiendo a la situación originada por el diagnóstico, el psicólogo clínico puede decidir la clase de intervención o programa que será más efectivo para el paciente y el manejo del problema, por ejemplo, alguna psicoterapia u otra clase de intervención que ayude a restablecer el bienestar del individuo, basado en un apoyo consecuente de la recuperación y la rehabilitación de los problemas de salud o de aquellas condiciones mal adaptativas que produzcan sufrimiento.



¿Y tú que observas al mirar estas manchas? Test de Rorschach, técnica y método proyectivo creado por Hermann Rorschach. Se utiliza principalmente para evaluar la personalidad; consta de 10 láminas de carácter sugerente que invitan a expresar múltiples y variadas respuestas de lo que se uno se imagina ver. *Imágenes retomadas de la página taringa.net*

La función de un psicólogo.

En muchas ocasiones, cuando se habla de un psicólogo se piensa erróneamente que éste nos va a dar la fórmula que solucionará nuestra vida; muchas veces se llega al consultorio con la exigencia de una solución mágica e inmediata, ya sea para olvidar un amor o para cambiar la conducta de un hijo, entre otras situaciones. Por ello, es de suma importancia que antes de acudir a este tipo de servicio, tengamos una noción de cuál es el verdadero rol de un psicólogo: El verdadero fin de la terapia psicológica es que el paciente aprenda significativamente herramientas que le permitan una mejor adaptación a su entorno. A grandes rasgos, la función de un psicólogo es ser un terapeuta profesional que estudia los comportamientos y procesos mentales humanos, a la vez que trata de ofrecer opciones y técnicas a sus pacientes para ayudarlos.

Pero, ¿qué funciones tiene exactamente un psicólogo? Una de sus principales funciones es la de asistir directamente a un paciente que se encuentra en dificultades relacionadas a su comportamiento o forma de ser.

Este tipo de profesional no soluciona de forma directa los problemas de nadie, sino que sirve como canalizador para que el afectado comprenda cuál es el problema que padece y cómo solucionarlo con las herramientas disponibles, llegando a un estimulante entendimiento guiado; a esto se le conoce en psicoanálisis como “*insight*”, en Gestalt

como “*awareness*” y en humanismo como “el darse cuenta”.

Áreas de estudio e importancia.

Históricamente, la psicología se ha dividido en varias áreas de estudio interrelacionadas y frecuentemente se solapan unas a otras. La Psicología Fisiológica, por ejemplo, estudia el funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso, mientras que la Psicología Experimental aplica técnicas de laboratorio para estudiar, por ejemplo, la percepción o la memoria.

La Psicología Clínica se ha desarrollado a lo largo de muchas décadas y sus temas de investigación han captado el interés de una gran cantidad de estudiosos del comportamiento, que realizan debates desde cómo se comentaba esta ciencia hasta la objetividad misma de la psicología, siendo el área de especialización preferida por la mayoría de estos profesionales.

Dentro de la multitud de enfoques y elementos que se desarrollan en la Psicología Clínica, existen algunos que son sus principales campos de estudio en la actualidad: Psicología de Familia y Pareja, Psicología Clínica de Adultos, Psicología Clínica infanto-juvenil, Neuropsicología Clínica, Rehabilitación Neuropsicológica, Psicopatología, Evaluación Psicológica, Psicoterapia en sus diversas corrientes teóricas, Psicología Social, Psicología Comunitaria, Psicología de la Salud, Psicología Médica, Psicooncología, Psiconeuroinmunolo-

gía y Psicología Clínica Comunitaria.

La Psicología Clínica es una de las áreas profesionales más dinámicas de la psicología por sus diferentes ámbitos de desempeño, que la han llevado a relacionarse con otras disciplinas y profesiones tales como la Psiquiatría, la Reeducación, el Derecho, la Neurociencia y la Psicopatología. Además de estos múltiples roles, presenta diferentes orientaciones que evidencian distintas visiones sobre el comportamiento desadaptativo o anormal, su evaluación y tratamiento, dentro de las cuales pueden resaltar la perspectiva psicodinámica, el enfoque humanista, la orientación sistémica y la terapia cognitivo conductual.

Las distintas etapas de la vida nos enfrentan a nuevos desafíos y a nuevas experiencias que pueden ser mucho más gratificantes que las anteriores, porque la vida es evolución hasta el último día de nuestra existencia; los nuevos retos exigen siempre nuevas estrategias y por su importancia la psicología se ha ido insertando en todas las áreas de la sociedad que impliquen relaciones humanas. ☺

Psicología, palabra de origen griego cuyos términos PSYKE (alma) y LOGOS (ciencia) la definen como la ciencia que estudia el alma.

“Conozca todas las teorías. Domine todas las técnicas. Pero al tocar un alma humana, sea apenas otra alma humana.” *Carl Gustav Jung*

Mujeres ejemplares

La importancia de ser valiente

ADENTRÉMONOS de nuevo a ese mundo de grandes guerreros: Admisiones.

Esta área está formada por hombres y mujeres cuyas cualidades como la perseverancia, tolerancia, paciencia, dedicación, constancia y esfuerzo los caracteriza. Son personas que día a día buscan la excelencia en su labor y nos enseñan la importancia del trabajo en equipo, el cual no siempre es sencillo en ninguna parte, por la diversidad de formas de ser y pensar; pese a esto, ellos con entusiasmo creen que para progresar y vivir en armonía debemos aprender a trabajar en equipo y a cultivar cualidades como el respeto, lealtad, honestidad y amabilidad.

El equipo de Admisiones está formado por personas que han aprendido el significado de *ser valiente* y mediante sus testimonios nos comparten este aprendizaje con la única finalidad de motivar a quien los lea de pelear por aquello que los hace sentirse vivos y los enriquece.

Estas cuatro mujeres, del equipo de admisiones, han sido testigos de múltiples experiencias de vida que hablan de *quien quiere puede*, y que nos recuerdan la importancia de vencer nuestros miedos para poder ser nosotros mismos.

Sara

“El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar al otro para que sea quien es.” Jorge Bucay

Vence tu miedo.

Cuando recién entré a trabajar tenía miedo porque todo era nuevo para mí



De izquierda a derecha: **Sara, Lupita, Jessica y Erika.** Fotografía: Martha Cristina Huerta.

y a veces los cambios asustan, pero siempre le he echado muchas ganas a todo y aquí en Ítaca aprendí que es importante tener una buena actitud ante las situaciones que se te presenten, ya que si uno actúa en positivo la energía va a retornar en positivo y superarás las dificultades que se te presenten, incluyendo tu temor.

Ahora ya tengo 5 años trabajando en la Universidad, lo cual me ha permitido ser testigo del empeño y compromiso de los alumnos con ellos mismos para lograr sus metas; he visto cómo avanzan y se superan así mismos logrando cosas que no creían antes posibles, como el caso de un estudiante que es padre soltero: cuando yo lo conocí él estaba muy deprimido

porque acababa de pasar por cambios muy bruscos en su vida, y el pensar en tener otra responsabilidad como una licenciatura le pesaba, aun así quería seguirse preparando por su familia y ahora él ya está en la maestría. No está por demás decir que él es motivo de orgullo para la familia Ítaca.

Actitud

Todos tenemos una misión, un propósito y millones de razones diferentes por las que estudiar, y es un honor para mí y para la universidad saber que somos una pequeña parte en la vida de los estudiantes.

Hay personas, como una alumna de 85 años, que está viviendo en un asilo y que decidió estudiar con no-

sotros Administración, para ayudar orientar y respaldar a sus compañeros cuando les dieran a éstos su pensión. Como ella, existen personas que nos enseñan que todo es cuestión de actitud, no de edad.

Hay que buscar siempre los motivos que nos hagan sentir vivos, atrevemos a creer en nosotros mismos, ponerle mucho corazón a lo que hagamos y a aprender que si te equivocas no pasa nada: hay más oportunidades, eso es lo bueno, todos los días hay una oportunidad para tomar decisiones y cambiar lo que haga falta para continuar.

Lo sé, a veces tienes un plan, pero por una u otra razón se trunca, pierdes el camino y todo cambia, por ejemplo, hay chicos que quieren estudiar aquí pero aun con la beca más alta no cuentan con los medios económicos para matricularse, ante esto yo les digo: no pierdan la fe, busquen otros medios, no porque no se inscriban aquí van a dejar ese sueño.

Lupita

“En el aquí y ahora, debemos tener una actitud positiva, porque: gozamos de buena salud y por tener un trabajo que contribuye al crecimiento profesional de hombres y mujeres, tanto mexicanos como extranjeros.”

Tengo cinco años trabajando aquí, soy licenciada en pedagogía y desde mi experiencia los planes de estudio los considero muy buenos y funcionales, estamos ocupando la tecnología como una herramienta básica, que en estos días es muy práctico y accesible.

A lo largo de los años he conocido un pedacito de la historia de vida de varios estudiantes, cuyas vivencias han tenido un impacto importante en mí y es este aprendizaje el que ahora les comparto con la intención de que les ayude antes, durante y después de egresar de su carrera.

Determinación. Hay una chica que me sorprendió bas-

tante: ella estaba esperanzada en obtener su título por medio del Ceneval, desafortunadamente no lo consiguió y esto provocó que su mundo se viniera abajo, pero al inscribirse aquí demostró ser una persona muy capaz que logro sobreponerse a su situación, se esforzó y terminó finalmente su carrera y eso se reconoce, demostró mucho valor. Ella como muchos otros alumnos son determinantes en su decisión de terminar sus estudios; respecto a la carrera hay alumnas que incluso me han dicho: <esta carrera es mi sueño y la quiero terminar>.

¿Pero, cuál es el valor de terminar una carrera?

En primer lugar, es una gran satisfacción llegar a la meta que te trazaste. La carrera amplía tu visión del mundo, y esto no lo comento para decir que la gente que no ha estudiado esta falta de, ya que hay muchas personas muy visionarias que no tienen más que la prepa, sin embargo, lo que te da el estudio es un panorama más amplio de lo que es tu entorno familiar, laboral, social, etc. En segundo lugar, te ayuda abrir puertas para una mejor calidad de vida.

Recién egresado.

Suele ocurrir que como recién egresado quieres salvar al mundo, te sientes con energía, pasión, visión y justamente sales al campo laboral y viene el llamado “golpe de realidad”: la demanda, la experiencia, el sueldo, el horario, el sistema...

Puede pasar que te sientas restringido e impotente, sin embargo, con el tiempo te darás cuenta que existen dos tipos de personas: las que se quedan decepcionadas y las que aprenden y deciden aportar su granito de arena desde la posición en donde estén y aunque al principio parezca que las acciones de estas últimas no signifiquen mucho, descubrirás que sus acciones tocaron la vida de muchas otras personas, generando cambios al principio sutiles y casi casi invisibles, pero que van creciendo como una bola de nieve.

Así que, recién egresado: se paciente, no te desesperes y sea cual sea el área de estudio de tu preferencia ejer-

ce tu profesión con pasión y alegría, así nunca te va a pesar ir a trabajar porque estás haciendo lo que te gusta.

Por último, a veces el trabajo nos absorbe y por lo mismo descuidamos a la familia y amigos. Sí, es importante ejercer tu profesión con pasión, pero recuerda: somos seres integrales y los lazos son importantes porque te fortalecen, no los descuides.

Jessica

“Si quieres vivir una vida feliz, átalala a una meta, no a una persona o un objeto.” Albert Einstein

Tengo casi un año trabajando en Ítaca y una de las experiencias más significativas que he tenido aquí es de una chica que me sorprendió mucho por su entusiasmo, dedicación y compromiso social, ella tiene aproximadamente 32 años, vive en un pueblito con su esposo y ambos se dedican al comercio, no tienen muchos recursos económicos pero ella deseaba estudiar derecho con el único fin de ayudar a las personas que ahí vivían y evitar que abusaran de ellas legalmente; recuerdo que al inscribirme dije: < No sé qué tenga que hacer yo, pero voy a estudiar>. Me entusiasma esta historia porque me doy cuenta del papel tan trascendental que juegan las instituciones educativas y trabajando en una de ellas puedo decir que mi papel de servir a la gente para que pueda avanzar no importando en que parte del mundo se encuentren, provoca en mí una gran emoción.

Estudia lo que te gusta.

Ser un profesionista es una mezcla de muchas cosas, entre ellas está la constancia, tener metas fijas y el que te guste lo que hayas estudiado; esto es un gran motivante que te ayudará a crecer y a retribuir positivamente tus conocimientos a todos, porque lo que hace falta es ayudar más para crecer como sociedad.

Pero, para crecer también tenemos que concientizar varias cosas como el

respeto al tiempo y necesidades de los demás, así como retomar en nuestras acciones un sentido humanista que favorezca el crecimiento como humanidad.

La educación es una inversión, cuyos frutos no solo beneficiarán a los estudiantes, también a sus familias, quienes llevan el papel fundamental de apoyarlos y alentarlos a conseguir sus objetivos.

Paciencia y constancia.

Un común que veo en los estudiantes y que admiro, es que a pesar de que hay muchas adversidades en su entorno ellos buscan brincar esos obstáculos para estudiar. De ellos podemos aprender que no es tanto la edad lo que te da la madurez, sino las experiencias y el cómo las aproveches, y que en la vida hay que tener paciencia y constancia para lograr nuestros objetivos, no hay que dejar de luchar para avanzar.

Erika

“Son tus decisiones y no tus condiciones las que determinan tu destino.” Will Smith

Tengo un año trabajando aquí y antes de entrar a laborar a Ítaca yo ya conocía la educación en línea, estudié durante un semestre una licenciatura en otra escuela y he de decir que se me hizo muy pesada por la demanda de tiempo que requería. Actualmente también soy alumna *online* de la universidad y en comparación, el sistema de aquí es más práctico, fácil de entender y tienes más flexibilidad para administrar tus tiempos de estudio, incluso si llevas varios años sin estudiar el sistema es lo suficientemente amigable para que logres reincorporarte.

La Universidad también busca, dentro de sus programas de desarrollo humano ofrecer a los estudiantes oportunidades de crecimiento, reafirmando que somos seres integrales y que la belleza no solo debe buscarse en la apariencia física sino también en el interior, en la conciencia.



Equipo de admisiones en el intercambio de navidad. Fotografía: Martha Cristina Huerta.

Libertad y crecimiento.

Hay excelentes profesionistas, pero por diferentes causas no cuentan con su título y esto los detiene a avanzar, tienen la experiencia, pero no el papel que la avale, y esta es una situación muy común actualmente. A ellos les diría: en la actualidad ya hay muchas opciones para titularse, ustedes pueden aportar muchas cosas benéficas a la sociedad, no permitan que los frenen por la falta de un documento, es importante que ejerzan su profesión con libertad.

Respecto a las diversas limitantes que una persona pueda también tener para ejercer una carrera, se encuentra la familia. Es muy importante el apoyo de ésta; en la actualidad hay mujeres que quieren estudiar y que dependen

del consentimiento del esposo para hacerlo y es aplaudible, cuando él las apoya al 100% y las impulsa a crecer.

Pienso que es importante estar en una búsqueda constante de nuestro crecimiento y estudiar lo que te gusta; por supuesto, cada quien tiene sus prioridades, pero es indiscutible que el estudio te da más armas para enfrentar la realidad de la vida.

Para mí, es admirable ver la disposición e inquietud de las personas para estudiar, no importando las dificultades, son perseverantes y buscan la forma de avanzar para mejorar, de estas personas he aprendido que para crecer tienes que vencer tus miedos y atreverte a conseguir tus propósitos, sin peros y con decisión. ☺

¿Y tú qué nos recomiendas? Explora tu mundo

Nevado de Toluca.

Ubicado en el Estado de México, es un volcán inactivo, único y especial en donde te divertirás con tu familia y amigos. Lugar que vale la pena conocer porque te muestra las maravillas con las que cuenta la naturaleza mexicana y lo importante que es cuidar de ella; estando ahí aprendes a valorar a México, nuestro hermoso país. ☺

Recomendación de Diana A. Calixto Landa.
Distrito Federal, México.



Diana y sus amigos en el Nevado de Toluca.
Fotografía proporcionada por Diana A. Calixto Landa.

¿Sabías qué?

► El Nevado de Toluca también es conocido por su nombre náhuatl *Xinantécatl* que significa “hombre desnudo”.

El parque nacional en donde se ubica y que lleva su nombre, cuenta con una superficie de 51 mil hectáreas. En su cráter hay dos hermosas lagunas, el Sol y la Luna; y para quien gusta del alpinismo se puede escalar “El Fraile”, de 4,558 msnm, y el “Pico del Águila”, de 4,518 msnm.

kick boxing

DEPORTE. Desde muy pequeño para quitarme el estrés he practicado deporte, sobre todo kick boxing.

Recomiendo mucho esta arte marcial porque te ayuda a tener calma, salud, condición física y valores morales como disciplina, control, respeto, tolerancia, humildad, perseverancia, caridad y autoestima. Estudiar un arte marcial por completo, es apenas

el inicio de un camino hacia el conocimiento de ti mismo y de todo lo que nos rodea, te hace mejor persona. Todas las artes marciales tienen su verdad en sí mismas, y practicarlas te ayuda a sacar la energía negativa sustituyéndola por la positiva, te enseñan a ver los problemas desde otra perspectiva y a encontrar su probable solución; gracias a ellas he aprendido

a ser perseverante y ahora sé que una persona podrá no ser buena en algo, pero si es tenaz y persevera hasta el fin, desarrolla habilidades sorprendentes. He aquí una enseñanza de mi maestro: “El saber no es suficiente debemos aplicarlo, y el querer no es suficiente debemos hacer.” ☺

Recomendación de Rubén Jesús González Contreras. Mexicali, Baja California, México.



Cuexcomate, Puebla.
Fotografía de Claudia García.

Cuexcomate, del término náhuatl Cuexcómatl ‘olla de barro’.

LUGAR. Sólo basta con vislumbrar a través de mi ventana para observar la majestuosidad proveniente de la naturaleza, la perfecta creación.

Este hermoso espectáculo yace en medio del pueblo La Libertad, en el municipio de Puebla, cerca del centro de la ciudad, popularmente se conoce como “El volcán más pequeño del mundo” y tiene por nombre Cuexcomate, aunque en realidad no es un volcán.

Su nombre le imprime una historia que se alberga en sus raíces más profundas. Muchas leyendas han surgido alrededor de este géiser inactivo que se formó por el brote de agua sulfúrica, consecuencia de una erupción del Popocatepetl durante 1064.

¡Ven a visitarlo a nuestra hermosa ciudad construida por ángeles! ☺

Recomendación de Claudia García Aponte.
Puebla, México.



Zacualpan, Estado de México.
Fotografía: Clementina Pliego.

Zacualpan.

LUGAR. Si eres amante de los paisajes visita Zacualpan, al sur del Estado de México. Llega por la autopista a Ixtapan de la Sal y encamínate hacia ese hermoso pueblo minero de vista privilegiada; te recomiendo contemplar el valle al amanecer y admirar sus cuatro majestuosos volcanes que vigilan desde las alturas.

Su historia y leyendas cuentan con orgullo que en la Capilla de San José de los Cardenales, fue velado el cuerpo de Cuauhtémoc antes de llevarlo a Ixcateopan; además los edificios que se erigen sobre las calles de Zacualpan son testimonio del auge minero metalúrgico que permitió un contacto comercial con Taxco, Guerrero. Su Párrquia edificada por los agustinos y la Presidencia Municipal construida por los franciscanos en 1528, te esperan para vivir una nueva experiencia. ☺

Recomendación de Clementina Pliego Ménez.
México.



Mis padres Lulú, Rodrigo y yo Daniel.
Fotografía proporcionada por Daniel Camargo.

“Amor y control” de Rubén Blades.

MÚSICA. Comparto esta canción porque habla de la importancia de valorar a las personas que te aman, una lección que aprendí y me marcó en dos momentos de vida: cuando la vida me dio una segunda oportunidad brindándome la posibilidad de tener de nuevo a una familia, la cual decidió cuidarme y amarme; ahora yo también tengo la posibilidad de retribuirles esto. El segundo, cuando mi padre enfermo y venció el cáncer.

Por lo que mi consejo es: no esperes que sea demasiado tarde o que la vida te ponga lecciones para amar y valorar a tu familia y amigos, comparte tu tiempo con ellos, ámalos y disfrútalos. ☺

*“Que el amor de padre y madre
No se cansa de entregar...
Que a pesar de los problemas
Familia es familia y cariño
es cariño...”* Fragmento de la canción

Recomendación de Daniel Camargo Castañeda.
Distrito Federal, México.

Canción: “No se han ido del todo” de Martín Valverde

MÚSICA. Las pérdidas en la vida son dolorosas, unas más fuertes que otras, pero pérdidas finalmente. Una de las más impresionantes es la pérdida de un ser querido por todas las implicaciones que conlleva; cuando un ser parte a otra vida, a otro lado de la eternidad, comenzamos a cuestionarnos las razones que llevaron a aquel suceso, muchas veces nos culpamos y en otros no encontramos una explicación para lo sucedido, sin embargo, estas pérdidas en muchas oca-

siones nos hacen recordar el sentido de la vida y a su tiempo comprendemos que ésta no termina para alguien al morir, sino que es nuevo comienzo, una nueva forma de vida, es entonces cuando nuestra alma vuelve a encontrar la paz y sólo nos queda recordar a aquellas personas maravillosas que físicamente no están con nosotros pero que “No se han ido del todo.” ☺

Recomendación de Ana Luisa Pérez Aguilar.
Distrito Federal, México.

*“No se han ido del todo,
aún podemos su risa evocar,
su carácter y su bondad...
si algo bueno han dejado al pasar,
aunque hoy ya no estén más aquí,
no se han ido del todo...
No es el fin de la historia,
son dos lados de la eternidad,
ellos ahora se encuentran allá,
tú y yo debemos continuar...”*

Fragmento de la canción

El Presente

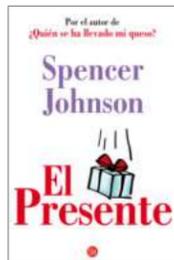


Imagen de portada. Editorial Punto de lectura / Suma de letras.

LIBRO. Lectura corta, escrita por el talentoso y reconocido estadounidense Spencer Johnson. Una obra cuya sencillez y obviedad es profunda y maravillosamente conmovedora. Trata de la vida de un hombre y su búsqueda de un maravilloso y perfecto regalo que prometía ser el mejor de todos, según le dijo un anciano cuando era niño, él nunca le dijo exactamente lo que era este obsequio, por lo que toda su vida se dedicó a buscarlo. Decir cuál es el regalo es revelar la esencia del libro, pero te invito a leerlo y a descubrirlo. ☺

“Es el mejor regalo que una persona puede recibir porque quien lo reciba será feliz para siempre”. Fragmento del libro

Recomendación de Martha Patricia Sánchez Vargas. Distrito Federal, México.

El Retrato de Dorian Gray



Imagen de portada. Editorial Corona Borealis.

LIBRO. Esta obra trata sobre un joven que desea la juventud eterna y la belleza física que ésta le otorga; su deseo se ve cumplido, pero mientras él conserva su juventud, una pintura donde él está retratado va envejeciendo en su lugar.

El autor es el irlandés Oscar Wilde (1854-1900) y es un libro que está clasificado dentro del género de ficción, fue publicado en 1890. Me gustó bastante leerlo, después me enteré de que habían hecho películas, pero creo que nada es tan maravilloso como leerlo e imaginarse a los personajes, las casas, los objetos, los jardines, las calles, etc. Vale la pena sentarse un rato a disfrutar de esta lectura. ☺

Recomendación de Ivan Gil C. México.

EL EVANGELIO DEL MAL



Imagen de portada. Editorial DeBolsillo.

LIBRO. Si te gusta el suspenso y el terror, este libro es genial; del autor francés Patrick Graham, es un libro altamente adictivo.

Comienza en el norte de Italia del siglo XIV, con el asesinato de unas monjas consagradas, una de ellas consiente de que va a morir se empareda para proteger un libro que contiene todo el mal dentro.

Después de muchos siglos el libro sigue desaparecido. Hasta que una agente del FBI y un exorcista inician una aventura para recuperarlo: ellos siguen la pista de 4 jóvenes, las cuales fueron asesinadas en las mismas circunstancias que las monjas; emprenden esta aventura ignorando que se van a enfrentar al mismo diablo. ☺

Recomendación de María Erika Juárez Pastor. Distrito Federal, México.



Felicitaciones

Nov.
Dic.

¡Feliz cumpleaños!

A toda la comunidad Ítica que cumple años en noviembre y diciembre les mandamos un fuerte abrazo. Extendemos una felicitación especial a nuestra supervisora de la Revista Galera, Paloma Bores, que cumplió años el pasado 21 de noviembre.

¡Felicidades a todos ustedes!

Graduado 2015

Muchas felicidades a ti, que, con tu perseverancia, valor y compromiso obtuviste tu título.

Eres Orgullo Ítica y parte importante de la sociedad. La aplicación de tus conocimientos puede generar cambios trascendentales en la vida de varias personas y en la historia del mundo, aplícalos con conciencia, excelencia, fortaleza y sabiduría.

Universidad Ítica cree en ti.

*Los invitamos a interactuar en nuestra página de facebook en donde podrán encontrar fotos y testimonios de los graduados.

¡Feliz navidad y próspero año nuevo!

Universidad Ítica desea que pasen unas felices fiestas y que el próximo año que se avecina les sea favorable para la consolidación de sus propósitos y proyectos.

Noviembre

Día de los Santos.	1
Día de Muertos.	2
Día Internacional para la Tolerancia.	16
Revolución.	20
Día de la armada de México.	23
Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.	25

Diciembre

Día Internacional de la Abolición de la Esclavitud.	2
Día Internacional de las Personas con Discapacidad.	3
Día de los Derechos Humanos.	10
Nochebuena.	24
Navidad.	25

¿Sabías qué?

La costumbre de dar regalos en los cumpleaños se remonta a la antigüedad, cuando los griegos y romanos creían que al nacer todas las personas tenían un espíritu protector al que llamaban demon o daimon, éste los acompañaba durante toda su vida, siendo guías e intermediarios entre los mortales y los dioses.

El celebrar y dar regalos era una manera de agradecer esta protección y seguirla garantizando para el siguiente año.



Mazunte, Oaxaca, Fotografía: Rhina Mondragón.

¿Sabías qué?

► El Jazz es un género musical que nació a finales del siglo XIX entre las comunidades afroamericanas que vivían en Estados Unidos. Según Dave Brubeck, uno de sus principales representantes, el jazz es “sinónimo de libertad. Se supone que es la voz de la libertad: salir e improvisar, y tomar riesgos, y no seas un perfeccionista (...)”

10° Festival de Jazz.

LUGAR. El pasado 13 de noviembre fue la gran inauguración del Festival de Jazz en Mazunte, un pequeño pueblo mágico ubicado en la costa oaxaqueña. Aparte de la extraordinaria música que pudimos apreciar por jazzeros mexicanos, también hubo otras actividades: en la mañana nos energizamos con clases de yoga y por la tarde hubo diferentes foros muy cerca de la playa para la presentación de jazz, también se liberaron tortugas y hubo exposiciones de gastronomía oaxaqueña.

Fueron 3 días de relajación, conciertos y actividades increíbles que recomiendo y que pienso que todos deberíamos auto-regalarnos. ☺

Recomendación de Rhina Mondragón. México.



¡Orgullo Ítaca!

En Universidad Ítaca creemos en ti

Cuenta con programas de licenciaturas, maestrías y certificaciones.

- Horarios flexibles.
- Acceso a tus clases *online* las 24 horas del día.
- Grandes promociones.

Online

- Administración.
- Ciencias de la Educación.
- Contaduría.
- Derecho.
- Ingeniería Industrial.
- Mercadotecnia.
- Certificación en Estrategia y Calidad Gerencial.
- Certificación en Coaching y PNL Multidimensional.
- Certificación en Formación y Actualización Jurídica.
- Certificación en Liderazgo Efectivo para Proyectos de Alto Impacto.
- Certificación en Branding.

- Certificación en Psicología Industrial Organizacional.
- Certificación en Sistemas Computacionales.

Presencial

- Administración de Empresas.
- Desarrollo Humano.
- Estrategias Reeduccionales.
- Desarrollo Humano Organizacional.
- Formación Docente.
- Organización Familiar Sistémica.

Conócenos
www.i.edu.mx

Horario de atención
Lunes a jueves: 9:00 - 19:00 hrs.
Viernes y sábados: 9:00 - 16:00 hrs.