

Galero

Universidad Ítaca

**Espíritu
emprendedor** P.3

¿Bailamos?
Los beneficios
de la danza en tu vida P.19

3D y las matemáticas
en la animación P.21

México
'En el ombligo de la luna'

Editorial

México es una nación de colores e imágenes que bailan al son del *Huapango de Moncayo*, *México lindo y querido*, danzones, mambo y vicisitudes de matices alegres, dramáticos, fluidos, melancólicos y excepcionalmente entremezclados con el alma mexicana.

México como nación es un espíritu joven que emprende, es creativo, diverso y con muchos rincones para descubrir. Es cierto, nuestro país está atravesando momentos difíciles en donde la violencia y desilusión nublan el resplandor de las bondades de nuestra tierra tricolor.

Sin embargo, México es más que muerte y oscuridad, también hay luz en México cuando las familias pese a todo se apoyan, en las artesanías que asombran, en las propuestas de nuestros profesionistas, en el esfuerzo de los campesinos, en las manos que sostienen a los enfermos en los hospitales... ¡México aún tiene luz!

El día que olvidemos que también hay bondad, el espíritu se apagará por completo y esto no podemos permitirlo, tenemos que recordar que significa ser mexicanos y luchar por hacer un equilibrio en la adversidad.

Por estas razones preparamos este volumen mostrando algunas de las tantas riquezas mexicanas, para que en el momento en que se grite *¡Viva México!*, pensemos también en esas otras partes importantes que igualmente nos definen como pueblo ¡y así nuestra alma vibre con orgullo! 🇲🇽

2 Corazón joven, mente sabia
Educación andragógica

3 Espíritu emprendedor

5 Tips
Creatividad, rutina y vida
Herbolaria, legado para la salud

7 Eventos

11 México
'En el ombligo de la luna'

19 Voces de Ítaca
¿Bailamos? Los beneficios de la danza en tu vida
3D y las matemáticas en la animación

23 Tiempo libre
Vive tu mundo. ¿Y tú qué nos recomiendas?

Corazón joven, mente sabia Educación andragógica

La *andragogía* es 'el conjunto de técnicas de enseñanza orientadas a educar personas adultas' y es uno de los modelos de educación que Universidad Ítaca utiliza para la enseñanza.

La Universidad tiene alumnos cuyas edades varían desde los 17 hasta los 80 años o más y en cada etapa de la vida los estudiantes tienen diferentes necesidades, por lo que es importante buscar formas adecuadas de transmitir los conocimientos para que logren un aprendizaje más enriquecido, en donde también exista un mutuo aprendizaje e intercambio de experiencias de maestro-alumno. Al respecto, el Dr. Javier Jiménez, nos comparte parte de su experiencia enseñando a adultos:

Una vez, impartiendo un *Diplomado de Liderazgo*, un participante que iniciaba en su vida la etapa de los 50, levantó su mano y con cara de desconcierto y voz fuerte me preguntó: «Oye, Javier, yo me pasé 25 años obedeciendo y sirviendo a mis jefes, y haciendo lo que ellos me pedían; me pasé todos esos años a su servicio. Y ahora tú nos dices que "como jefes estamos para servir a nuestros colaboradores". Entonces, ¿cuándo me va a tocar que me sirvan?».

Lector, ¿a ti te ha pasado algo similar cuando en una plática o en un curso alguien afirma algo que contradice lo que tú has hecho durante toda tu vida? Cuando yo lo viví, recordé que educar a los adultos conlleva un cambio no solamente de ideas o conocimientos, sino un cambio de vida. Y eso, ¡no es fácil!

¿Qué técnica de enseñanza utilicé para que este participante aceptara que estaba para servir a sus colaboradores? Primero, le pedí que como experimento se propusiera lograr una meta con sus colaboradores, en donde él tomara el papel de servidor en lugar de jefe-ordenador. Al terminar él pudo comparar los resultados logrados *versus* los obtenidos anteriormente, y en este punto ya no fue difícil que aceptara que el *servir* es más productivo para un jefe que el simplemente ordenar y esperar que los demás le sirvieran. Posteriormente le pedí que eso mismo lo repitiera hasta que se le volviera un hábito, con el fin de que con ello substituyera el hábito anterior.

Haberle explicado únicamente los beneficios de servir en lugar de ser servido de forma teórica hubiera inhibido su oportunidad de *comprobar* si lo afirmado por mí fuera o no cierto. *Utilizar únicamente técnicas teóricas para la enseñanza de los adultos no funciona*. Definitivamente no es el camino. No les lleva necesariamente a la aplicación práctica y comprobación de resultados de lo enseñado.

Analicemos: ¿qué nos suele suceder cuando nos reunimos con un grupo de amigos para conversar y/o discutir sobre algún punto? Nos pasamos horas y horas conversando y finalmente cada uno sale de la reunión reflexionando lo que de antemano pensábamos, y al sólo tener los conceptos o ideas para reflexionar sin poder comprobar, generalmente terminamos diciendo: «¡No me convencieron!».

El aprendizaje en un adulto requiere de un *reajuste* de creencias, costumbres y hábitos. No es simplemente un aumento de conocimientos. Los reajustes en los adultos conllevan necesariamente cambios de comportamiento. Por eso, ordinariamente, entre más edad tiene un adulto le son más difíciles los cambios o el aprendizaje de nuevas formas de adaptación o comportamiento.

Recuerdo que en una empresa en la que no utilizaban ordenadores se decidió dotar a todo el personal de computadoras último modelo. ¿Qué creen que sucedió? Un alto número de empleados —entre los más antiguos—, prefirieron renunciar antes que tener que manejar las nuevas máquinas que nunca habían utilizado.

El dominar una forma determinada de operar para lograr los resultados en una tarea, nos trae a los adultos el gran beneficio de la obtención fácil y segura de óptimos resultados; con todo, si de pronto cambia la tecnología o forma de operar en esa tarea, podríamos caer en la inutilidad al no superar el reto de adaptarnos y habilitarnos en el nuevo sistema.

Podemos concluir entonces que, si un adulto quiere mantenerse actualizado, tendrá que estar cambiando y adaptándose día a día. Si un maestro quiere enseñarle a un adulto, tiene que propiciarle experimentar, apreciar, aceptar y habilitarse en las nuevas formas de obtener resultados. 🇲🇽



Lic. Paloma Bores Lorenzo.
Supervisión.

Lic. Martha Cristina
Huerta Sánchez.
Diseño editorial,
portada, contenido
y corrección de estilo.

GALERA, Conquistando horizontes, Volumen 4, agosto 2016, es una publicación cuatrimestral editada por CENTRO CULTURAL ÍTACA, S. C. Calle Morelos # 12 Col. Barrio del Niño Jesús. México, D.F. C.P. 14080. www.i.edu.mx - comunicaitaca@i.edu.mx Tel: (55) 55-73-24-40 ext. 1700. Impreso en Iztapalapa, Ciudad de México, por Javier Yépez, Tel. (55) 69-92-67-63 javier_yepid@yahoo.com.mx





Foto: pixabay.com

Espíritu emprendedor

Cuando pensamos en la palabra *emprender* generalmente nos imaginamos el inicio de un negocio o trabajo en *freelance*, pero el *espíritu emprendedor* va más allá del ámbito empresarial. El empresario chocolatero Jorge Huerta así lo explica:

«El *espíritu* es 'lo que eres, lo que te define y es inherente a tu naturaleza'. Cuando se pone en marcha se convierte en un motor que internamente te impulsa a hacer algo con coraje y determinación.

»Entonces, ¿cómo entender el concepto *espíritu emprendedor*?

»Primero reflexionemos: todo el tiempo estamos imaginando, soñando y visualizando que hacer al llegar al trabajo, dónde ir a vacacionar que comprar para la despensa, etc. Sin embargo, la visualización, aunque importante, solo es el primer paso para tras-

formar nuestro mundo. No va a pasar nada por mucho que lo imaginemos, necesitamos concretar nuestros pensamientos, dirigirlos y tomar la decisión de materializarlos por medio de las acciones. En cuanto comenzamos a actuar se empieza a generar el *espíritu emprendedor*, que entonces podemos definir como 'aquello que decidimos hacer a partir de lo que nos motiva', lo que trae cambios y transformaciones en nuestras vidas y por ende en el mundo.

»*Emprender* es 'comenzar algo en lo que te vas a comprometer': relación, trabajo, negocio, viaje, etc. Es como una *aventura* a la que *saltas*, en donde estás dispuesto a enfrentar las dificultades que se te presenten. El emprendimiento conlleva *trabajo* y *creación* por lo que el espíritu de quien emprende está motivado, dispuesto,

crea en lo que está haciendo, lucha por romper paradigmas, esquemas y dimensiona la vida como una oportunidad constante para generar cambios. Un emprendedor deja de ser solo un analista y receptor de problemas y se convierte en un hacedor de soluciones.

»Gracias a este tipo de espíritu las sociedades pueden evolucionar y descubrir nuevas soluciones a los problemas actuales.

»Por otro lado, para quienes desean formar una *empresa*¹⁾ es necesario comprender que el *emprenderismo* siempre va a anteceder a la actividad empresarial. Una *empresa* es en sí un 'conjunto de personas que juntan una

1. Sistema organizado por recursos financieros, humanos, materiales y tecnológicos. Una empresa busca su desarrollo a través de bienes y servicios que renta o presta a la sociedad generando riqueza para ella y para quienes la conforman. Es importante que se entienda a la *riqueza* como una 'búsqueda y obtención de plenitud profesional, emocional y social' y no sólo un alcance de abundancia material.

serie de recursos para lograr un sueño previo'; ser parte de una empresa es sinónimo de *trabajo en equipo*, en donde idealmente se busca el máximo desarrollo y evolución del concepto por el que se trabaja (producto y/o servicio), por lo que emprender y formar una empresa es una labor diaria y constante que involucra acciones. Un emprendedor y un empresario *no pueden ser pasivos* y estar a la espera de que todo se solucione automáticamente, al contrario, *deben tener la disposición de actuar*, teniendo siempre en mente el ideal que quieren alcanzar teniendo en cuenta las metas y objetivos a lograr.

»Por estas razones, a ti emprendedor —como una reflexión— te invito a preguntarte a ti mismo: «¿quién soy yo?, ¿qué me motiva?, ¿qué me incomoda y cómo quiero cambiarlo?». Estas preguntas son importantes porque hacen que tu espíritu reflexione y te encamine primero a lo que te motiva: si no se tiene una motivación, emprender y continuar la empresa es difícil; segundo: te orilla a actuar de una forma consciente y con convicción».

¡Orgullo Ítaca!

Recordando el origen del nombre *Ítaca*²⁾ podemos decir que el espíritu de la Universidad es un *espíritu emprendedor que busca siempre ir hacia adelante*.

Las múltiples historias de alumnos y personal que aquí labora son una muestra del coraje individual que cada persona ha mostrado al salir de sus áreas de confort y buscar nuevos horizontes que los han encaminado hacia su estado de autorealización y superación.

Estudiar es en sí un gran empeño, pero decidir hacerlo a una determinada edad y en donde para llevarlo a cabo implique redoblar esfuerzos es poner a prueba el espíritu: uno mismo emprende su propia odisea al arriesgarse a hacer algo nuevo y buscar la manera de seguir adelante.

Quienes han subido una montaña

2. *Ítaca*, según cuenta el poema que lleva su nombre —escrito por Constantino Cavafis— es un lugar al que se llega después de una odisea. Es el final del camino y del que zarpas a nuevas aventuras, es sitio de regocijo. *Llegar a Ítaca* significa *cumplir tu meta*. No por nada Heródoto definió *Ítaca* como 'el sitio en donde los sueños se vuelven realidad'.

narran: «Al llegar a la cima se siente una libertad inigualable, el espíritu se calma y se logra disfrutar de esa paz característica que se logra experimenta al concluir el esfuerzo de subir». Así son las metas, unas más empinadas que otras pero con la promesa de que al conquistarlas, alcanzas algo superior que abriga tu espíritu, y si ese brillo puedes compartirlo con alguien más descubrirás que al final de cada camino solo existe un nuevo comienzo y una oportunidad para ayudar y servir al mundo.

Decir *¡Orgullo Ítaca!*, es una frase que aplaude al espíritu emprendedor de la Universidad y todo lo que con esfuerzo y voluntad cada miembro de su comunidad ha logrado. Los senderos no siempre son fáciles, pero las personas que los siguen con pie decidido se han demostrado a sí mismas su tenacidad y fortaleza, por eso a viva voz se grita *¡Orgullo Ítaca!*, para reconocer al espíritu guerrero que da forma y vida a nuestra Universidad. ☺



Foto: pixabay.com

Creatividad, rutina y vida

La vida es un concepto científicamente comprobable, filosóficamente profundo, poéticamente sublime y metafóricamente tan extenso como granos de arena existen. Ésta conformada de misterios, descubrimientos, aprendizajes, procesos, ciclos e infinitos detalles que le dan estructura, razón y sentido, un ejemplo de esto es la rutina.

La vida rutinaria aunque en muchas ocasiones nos parece tediosa, al carecer de imprevistos nos aporta seguridad y nos permite automatizar nuestras actividades diarias, prestandole así mejor cuidado a otras cosas que nos demandan mayor atención. La rutina hasta cierto punto es necesaria, sin

embargo, como todo, es preciso buscar un equilibrio.

La rutina nos puede dar estabilidad, pero al sumergirnos en exceso en ella nos priva del gozo de probar cosas nuevas, y nos olvidamos de lo que es el sentirnos sorprendidos por la vida. Si bien, a veces no podemos salirnos totalmente de ella es importante saber que: todo el tiempo tenemos la capacidad de modificarla para que no se vuelva tediosa, lo único que tenemos que hacer es cultivar nuestra creatividad. Y aunque se suele pensar que solo los artistas tienen esta facultad, la verdad es que todo ser humano la posee, la única diferencia es que unos trabajan en ella más que otros.

La creatividad es la 'capacidad de crear y transformar las ideas en algo innovador —fuera de lo común—, es desprenderte de tu área de confort, experimentar, aprender y darle un giro diferente a tus pensamientos, encontrando así millones de respuestas a una sola pregunta'.

Pero, ¿cómo te ayuda el ser creativo dentro de tu rutina? Te ayuda a mejorar e implementar nuevos procesos para hacer las cosas, es decir, hace más eficientes tus actividades. En resumen, ser creativo en tu vida cotidiana es un ejercicio de autoconocimiento y aprendizaje del mundo por lo que te ayuda a transformar tu realidad y tu calidad de vida.

Tips para desarrollar tu creatividad

1 Dormir bien no solo repone nuestras energías, «el sueño también nos ayuda a asociar los conceptos que nuestra mente consciente pasa por alto, encontrándoles un sentido».
¿Te has quedado dormido pensando en cómo solucionar algo y de repente te despiertas con una respuesta? Esto pasa porque la mente nunca deja de trabajar y al dormir nuestro inconsciente trabaja con situaciones que vivimos durante el día y las mezcla con

1. http://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/01/131230_mitos_medicos_realmente_dormir_creatividad_finde

nuestros sueños. En este espacio para nuestra mente nada es imposible y elimina los límites, lo que da pauta a la generación de nuevas ideas.

2 Ejercítate ayuda a liberar *estrés malo* y a centrar la mente. Una mente sin estrés es más creativa, pero recuerda: el estrés es necesario y natural en nuestro cuerpo para afrontar dificultades, solo que nunca debe ser extremo para que no sea perjudicial.

3 Ordena. Los *gurús* del orden lo dicen: «Un espacio ordenado y sin distractores ayuda a acomodar

las ideas del pensamiento». Tu espacio físico es un reflejo de tu interior y ordenarlo es un ejercicio que implica a su vez reevaluar y enfocar las ideas.

4 Rompe límites. Para romper una regla hay que conocerla, así que para desarrollar tu creatividad se curioso, investiga, conoce y visualiza. Un problema tiene tantas soluciones como tu quieras crear, rompe paradigmas, haz de las cosas comunes algo extraordinario y deja la perfección de lado: *transforma* los errores en oportunidades de cambio. ☺



Foto: Martha Cristina Huerta

Herbolaria

Legado para la salud

Todo comienza con una semilla que dormita, hasta que, bajo las condiciones adecuadas de luz, agua y suelo germina, crece, madura, da flores, frutos y es parte de los ciclos de fotosíntesis, polarización y creación de nueva vida. Una planta por minúscula que parezca, es en sí misma un profundo cúmulo de información milenaria que la botánica y otras ciencias descubren día a día.

Conocimiento antiguo.

Entre las diversas vertientes de la biología se encuentra la *herbolaria*, la cual nos habla del uso tradicional y medicinal que se les ha dado a las plantas y hierbas desde tiempos remotos. Dicho conocimiento se ha ido enriqueciendo a lo largo del tiempo gracias al saber y aportaciones de diversas culturas utilizándose para la cura y prevención de dolencias y enfermedades generalmente menores: dolor de garganta, gripa, dolor de cabeza, tos, dolores menstruales, entre muchas otras.

«De entre los antecedentes históricos se han encontrado tratados de grandes personajes de la historia como Teofasto del siglo II a. C., o Plinio el Viejo y Pedacio del siglo I d. C., que rescatan una suma de más de 1000 especies herbolarias con cientos de usos medicinales; también existen va-

rios herbarios originarios del Medioevo y compilaciones que se deben al minucioso trabajo de los monjes medievales quienes reunieron y difundieron este saber⁽¹⁾»; así mismo se han descubierto documentos mesoamericanos como el *Códice de la Cruz-Badiano*⁽²⁾, un tesoro histórico de la medicina antigua, que data del año 1552 d.C.

Sus usos y beneficios.

Las plantas han ofrecido al ser humano desde su mutua existencia alimento, vestido, hogar, salud y un mundo que sin su presencia sería por mucho poco habitable, por lo que es necesario, *vital*, procurar su conservación y preservación.

La herbolaria guarda un legado mundial cuya sabiduría puede aportar grandes beneficios a nuestra calidad de vida. Es un legado latente y aunque por cultura y tradición puede ir mezclado con la magia del folclor particular de cada comunidad y época, son indudables los hechos científicamente comprobados de los múltiples beneficios que las plantas ofrecen a la salud de las personas.

A razón de seguir creando conciencia de la importancia de la natu-

1. Turner Rodríguez, Guillermo. El Códice de la Cruz-Badiano y su extensa familia herbaria, p. 109. <http://www.estudioshistoricos.inah.gob.mx/revistaHistorias/?p=615>
2. *Ibid.*, p. 111.

raleza y su presencia en nuestra vida y cotidianidad. A continuación te exponemos las siguientes plantas cuyos usos medicinales datan de varios siglos atrás y forman parte de la sabiduría popular, igualmente son plantas que puedes cultivar fácilmente en tu hogar y te serán de gran utilidad:

- *Manzanilla*: cuando tienes gripe, tos o dolor de garganta el té de manzanilla con limón, bicarbonato y miel es ideal para sanar las molestias. También se usa para aliviar el dolor de estómago, diarrea y dolores menstruales.
- *Romero*: si tienes enfriamiento en los huesos déjalo reposar en alcohol por 15 días y después aplica esta sustancia en la zona de molestia.
- *Menta*: para malestares del estómago, y quitar el mal olor de la boca.
- *Lavanda*: su característico aroma sirve para ahuyentar insectos y plagas.
- *Ruda*: ¿dolor de cabeza? ¡Ponte una ramita de ruda en la oreja para disminuir el dolor! ☺

«La medicina moderna y la medicina tradicional realizan singulares contribuciones a la salud, pero ambas tienen, asimismo, límites e imperfecciones que les son propias. Los países, especialmente en el mundo en desarrollo, utilizan sabiamente lo mejor de ambos enfoques en forma cuidadosamente integrada y regulada». *Comentario de la Dra. Margaret Chan, Directora general de la Organización Mundial de la Salud (OMS) durante el Foro Internacional sobre Medicina Tradicional en Macao, 2015.*



Mes del niño. Alumnas participantes en la dinámica *Valores*. Foto: Carlos Aburto.



Personas que nos inspiran. Maestro Tomás Malpica, participante de la dinámica *Personas que nos inspiran*. Foto: Martha Cristina Huerta.



Semana de la Salud en mayo. Alumnas del grupo Azurita: Edna, Nohemi, Lynlué, Mónica —maestra—, Angela y Jimena. Foto: Martha Cristina Huerta.

Abril

Mes del niño

Los primeros 8 años de la vida de una persona son una «Etapa de extraordinario desarrollo del cerebro, esta fase sienta las bases del aprendizaje posterior (1)».

La niñez es una etapa que comprende desde nuestro nacimiento hasta el comienzo de la adolescencia. Es muy importante para nosotros porque en ella vivimos las primeras experiencias que marcaron nuestra vida, sin embargo, las enseñanzas de nuestra niñez muchas veces se opacan por todo lo que involucra la vida adulta. Al sumergimos en el mundo adulto, la infancia —para muchos llena de magia e ilusión— llega a ser con el tiempo solo una difusa sombra de nuestro inconsciente que de vez en cuando revolotea dentro de nosotros, golpeando y tratando de ser escuchada.

Es justo decir, por lo tanto, que el hombre y mujer que hoy somos es de

muchas formas producto de los aprendizajes diarios, pero también producto de nuestra infancia.

En honor a esto Universidad Ítaca festejó el *Día del Niño* durante todo este mes, mediante una divertida y reflexiva dinámica en la cual los participantes tenían por tarea recordar una vivencia agradable de su infancia, reflexionarla y rescatar el valor que aprendieron gracias a ésta, posteriormente tenían que concluir *el como ese valor ha generado cosas positivas en su vida*.

Así, palabras como *paciencia, espontaneidad, libertad, alegría, integridad, unión, respeto, lealtad, amor, ética, altruismo, paz, unión, fuerza, compañerismo, asombro, honestidad, seguridad y amistad* se hacían escuchar en los pasillos de la Universidad, recordándonos a todos esas virtudes que no deberíamos olvidar.

Sumado a esto, nuestra directora, la Licenciada Magdalena Lorenzo Río nos compartió las palabras que ella eligió para esta dinámica, enriqueciendo así la actividad: *capacidad de asombro, espontaneidad, curiosidad, inocencia, imaginación y capacidad de perdonar*; a la vez de que nos dejó con esta reflexión: «Prueba vivir un día con la actitud de un niño y te garantizo que tu vida cambiará para siempre». ☺

1. <http://www.unesco.org/new/es/education/themes/strengthening-education-systems/early-childhood/>

Mayo

Personas que nos inspiran

Para algunos el conocer a alguien es obra del destino o la casualidad y para muchos más es respuesta a una sucesión de hechos, mejor conocido como consecuencia. Independientemente a lo que creas, dimensionemos:

«Hasta el 2014, el mundo tenía una población de siete mil doscientos sesenta millones de personas(2)». ¿Te imaginas poder conocer a cada una de ellas?, ¿tú a cuantas personas conoces?

Probablemente conocer a todas las personas que habitan el planeta es imposible, pero aquellos a quienes sí conoces, hasta ahora, ya sea por destino, casualidad o consecuencia forman o formaron parte de tu vida y eso los destaca entre tantos rostros, *los reconoces*, ya no son para ti solo *alguien más* y lo más importante han dejado en mayor o menor medida una huella

2. <http://datos.bancomundial.org/indicador/SP.POPTOTL>

en tu vida. Algunas incluso, llaman tu atención con singular estima porque sus acciones te son extraordinarias, lo que te hace admirarlas, siendo así una fuente de inspiración para ti, y la *inspiración* no es otra cosa que 'sentirte motivado y emocionado por hacer algo'.

En Universidad Ítaca celebramos en el mes de mayo a todas aquellas personas que nos han inspirado: maestros, madres, padres, amigos, abuelos, compañeros, hijos, esposos, novios...

Por esta razón y con gran regocijo directivos, padres de familia, alumnos, ex-alumnos, maestros, trabajadores y visitantes, participaron en la dinámica *Personas que nos Inspiran* —desarrollada dentro de las instalaciones de la Universidad—, reflexionando sobre quien o quienes han influido en sus vidas y por las que se han sentido inspirados a ser las personas que son hoy; posteriormente en agradecimiento, escribieron el nombre de estas personas en tarjetas que colocaron en un pizarrón. Al final una gran pizarra tapizada de nombres y pensamientos quedó como testigo de la gran influencia que una persona con su actuar puede llegar a tener en la vida de alguien más, por lo que te invitamos a nunca subestimar tus acciones, con ellas puedes ayudar a cambiar la vida de alguien. ☺

Semana de la Salud en mayo

Del 2 al 4 de mayo se celebró la *Semana de la Salud* en Universidad Ítaca. Dirigida e impartida por el grupo Azurita se habló de tres temas importantes para la salud de las personas:

1. Cuando la comida calla mis sentimientos. Respecto a la comida, todos sabemos que es parte esencial para obtener una buena calidad de vida, estar sanos, tener energía y rendir en las actividades que se nos presenten durante el día. Sin embargo, por el ritmo de vida y también por un aprendizaje equivocado, podemos adquirir hábitos insanos que vuelven a la comida un elemento donde proyectamos nuestra ansiedad, tristeza, enojo o melancolía. A veces no comemos porque lo necesitamos, lo hacemos porque tratamos de *ahogar* a través de los alimentos, *lo que no queremos sentir*, una cuestión que es motivo de reflexión.

2. ¿Qué hacer con el estrés? El estrés mal manejado puede acarrear muchos problemas de salud física y emocional, por lo que es importante controlarlo. Si te sientes muy agobiado date un pausa y respira.

3. Resalta la belleza de tu cuerpo.

En cuanto a la belleza del cuerpo: todos los cuerpos son bellos pero es fundamental saberlos cuidar para que resalten su belleza natural, pero sobre todo para que estén sanos. Cuidar nuestra autoestima, —grado de amor que nos tenemos a nosotros mismos—, es indispensable para comenzar a vivir nuestra propia belleza.

Los cánones de belleza siempre han sido un motivo de revelación para las culturas. Los griegos por ejemplo, utilizaron medidas como la *sección áurea* para medir las armónicas proporciones del cuerpo, estableciendo así uno de los cánones de belleza más fuertes, buscados y seguidos por las sociedades. La belleza es realmente una cuestión de perspectiva, y amarnos como somos nos llevará a ser personas considerablemente más felices.

A partir de aceptarnos podemos jugar con las modas y tener mayor seguridad para lucir cierta ropa. Dentro de este tema el grupo Azurita dio algunas recomendaciones sobre los cortes de prendas y texturas que pueden favorecer a los diferentes tipos de cuerpos, aunque aclararon que lo más importante es «conocer tu cuerpo y usar lo que te haga sentir cómodo: disfrutar el ser tu mismo». ☺



Servicio altruista. Zona de hospitales en Tlalpan. Foto: Proporcionada por el grupo Esmeralda.



Semana de la Salud en septiembre. Alumnos del grupo Jaspe. Foto: Proporcionada por el grupo Jaspe.



Fiestas patrias ¡Viva México! Traje típico oaxaqueño. Modelo: Mónica Aburto. Foto: Proporcionada por Mónica Aburto.



Día de la raza y semana del espacio en octubre. Modelo: Itzel Sotelo. Foto: Marisol Cruz.

Servicio altruista

Alumnas del grupo Esmeralda de la Licenciatura en Desarrollo Humano ofrecieron un *lunch* a las personas que esperaban, afuera de los hospitales, noticias sobre la salud de sus familiares que se encontraban internados.

Su actuar es un noble ejemplo, sobre la importancia de ser empático con las personas y brindar ayuda desinteresada haciendo a un lado las diferencias. Particularmente en este caso, los familiares que esperan afuera de los hospitales llegan a vivir situaciones muy críticas de hogar, vestido y comida —para cuidar a su paciente dejan sus hogares y viven la mayor parte del día haciendo guardia, pendientes de la situación del interno—. Algunos pierden incluso su trabajo y quienes vienen de provincia recurren a casas donde se les da asilo, pero no tienen nada más. Si por alguna razón te has encontrado en esta situación sabrás lo difícil que es, sumado a la preocupación que se vive por la salud del paciente, muestras de apoyo para estas personas, pueden significar un cambio un poco más tolerable de su situación. ☺

Agosto

Efemérides / Eventos

- 9 Día Internacional de las Poblaciones Indígenas.
- 12 Día Internacional de la Juventud.
- 19 Día mundial de la asistencia humanitaria.
- 23 Día internacional del recuerdo de la trata de esclavos y de su abolición.
- 28 Día del abuelo.

Septiembre

Efemérides / Eventos

- 8 Día internacional de la alfabetización.
- 13 Niños héroes.
- 15 Día Internacional de la Democracia.
- 16 Independencia.
- 16 Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono.
- 21 Día Internacional de la Paz.
- 27 Día Mundial del Turismo.
- 30 Natalicio de José María Pavón.

Semana de la Salud en septiembre

Será dirigida por los grupos Crisolita y Jaspe, estudiantes de la Licenciatura en Desarrollo Humano Multidimensional de Universidad Ítaca.

Durante la *Semana de la Salud* se darán pláticas y talleres con el principal objetivo de aportar al público asistente conocimientos prácticos que contribuyan a su bienestar. Igualmente con el programa de actividades se pretende generar conciencia sobre lo primordial que es el cuidado de la salud.

Cartelera

PROGRAMA / Grupo Crisolita

Dirigido al público en general.

Lugar: Universidad Ítaca.

Disfruta de la *Semana de la Salud* con el tema *Sensorama, cuidado de tus 5 sentidos.* ¡No te lo pierdas!

PROGRAMA / Grupo Jaspe

Dirigido al público en general.

Lugar: Universidad Ítaca.

Explicación del monólogo *A vivir.*

Lunes 5 de septiembre / Horario: 17:20 a 18:55 hrs.

Danzaterapia.

Martes 6 de septiembre/ Horario: 18:00 a 18:50 hrs.

Técnicas grupales y recreativas orientadas al desarrollo humano.

Miércoles 7 de septiembre/ Horario: 17:20 a 18:55 hrs.

Risoterapia y yoga de la risa.

Jueves 8 de septiembre/ Horario: 17:55 a 18:55 hrs.

Octubre

Efemérides

- 1 Día Internacional de las Personas de Edad.
- 2 Conmemoración de Tlatelolco.
- 4 a 10 Semana Mundial del Espacio.
- 12 Día de la raza.
- 11 Día Internacional para la Reducción de los Desastres Naturales.
- 24 Día de las Naciones Unidas.
- 24 a 30 Semana del Desarme.



México

‘En el ombligo de la luna’

Teotihuacán, Ciudad de dioses. Estado de México. Foto: Laura Mariana Castañeda.

«Yo Nezahualcóyotl lo pregunto:
¿Acaso de veras se vive con raíz en la tierra?
Nada es para siempre en la tierra: sólo un poco aquí.
Aunque sea de jade se quiebra, aunque sea de oro se
rompe, aunque sea plumaje de quetzal se desgarrar. No
para siempre en la tierra: sólo un poco aquí». Nezahualcóyotl

La memoria histórica que guarda un solo nombre puede revelar muchas cosas. Para los antiguos pobladores de Mesoamérica los nombres carecían de ambigüedad y su expresión encerraba profundos simbolismos, razón por la cual, el conocer el verdadero significado de la palabra *México* es un tema que ha fascinado a antropólogos, filósofos, sabios e investigadores y ha desatado debates entre grandes pensadores.

Para algunos el vocablo *México*

proviene de las voces náhuatl *metl* ‘maguey’ o *Metzli* ‘luna’, *xictli* ‘ombligo o centro’ y *co* ‘lugar’, por lo que algunos lo definen como ‘Ombligo del maguey’. Sin embargo, para el italiano Tibón Gutiérrez, investigador y amante de la cultura de este país, en su libro *Historia del nombre y la fundación de México*, significa ‘En el ombligo de la luna’ y es sin duda una de las definiciones más popularizadas. Por su parte, Alfonso Caso, jefe del departamen-

to de Arqueología del museo Nacional y director del INAH, así como 28º rector de la UNAM y director del INI lo define como ‘En el centro del lago de la luna’. Sin embargo, otros estudiosos exponen que el nombre surgió en honor al Dios Huitzilopochtli, —también conocido como *Mexi*— quién llevo a los mexicas al islote en cuyo centro se fundaría *Tenochtitlan*, lo que da origen a otro de sus posibles significados: ‘Lugar de los mexicas’.



Cascada de Tamul en el río Tampoán. San Luis Potosí.
Foto: Patricia Camacho.

Patrimonio



Trajineras de Xochimilco. Ciudad de México.
Foto: Patricia Camacho.

Desde 1972 la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) promueve una conciencia de conservación y preservación de los bienes culturales y naturales de cada país, albergando así un legado que forma parte de la identidad de las naciones y de la humanidad.

Actualmente «México cuenta con 31 Sitios inscritos en la Lista de Patrimonio Mundial, de los cuales, 4 bienes son naturales y 27 bienes son culturales»¹. «Algunos de ellos son el Centro Histórico de la Ciudad de México, Xochimilco, el Santuario de Ballenas de El Vizcaíno, el Paisaje del agave y las antiguas instalaciones industriales de Tequila»².

Así mismo, desde el 2013 a partir de la Convención para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial, se desea reconocer las tradiciones, idiomas, artes, técnicas, conocimientos y rituales. «México cuenta con 7 inscripciones de patrimonio inmaterial, entre las que se encuentra el mariachi, música de cuerdas, canto y trompeta; las fiestas indígenas dedicadas a los muertos y la tradición gastronómica de Michoacán»³.

1 <http://www.unesco.org/new/es/mexico/work-areas/culture/world-heritage/>
2. Ibid.
3 <http://www.unesco.org/new/es/mexico/work-areas/culture/intangible-heritage/>

Enraizado al misterio de su significado, México es un país que enamora con sus artesanías, gastronomía, sus pueblos rupestres, sus paisajes y una riqueza que se extiende desde el norte con la belleza contrastante de la tundra a las faldas del mar hasta llegar a la sinuosa selva del sureste. Un paisaje cambiante que se va formando por un silencioso desierto de arena áspere y vientos quietos que viajan, se liberan en los valles verdes y llegan corriendo a los coloridos campos de cultivo, revolotean frescos entre las huertas y se ruborizan en los viñedos.

Los caminos de tierra roja están salpicados de magueyes y hay senderos que danzan hasta llegar a carreteras cubiertas de niebla o a escarpadas montañas nevadas y a los nubosos bosques de hojas perennes acanalados de ríos serpenteantes que desembocan en cascadas y descansan en serenos lagos en donde las nubes bajan a tomar agua. Nación en donde crecen árboles de troncos nudosos, hojas llorosas, del hule y manglares. Territorio de inmensas cavernas surcadas de venas de tintineantes minerales preciosos, en cuyas entrañas las rocas duermen y gruñen en una oscuridad de inmensa quietud.

¡Y el mar!, sin duda inolvidable, con destellos de oro y plata que resplandecen triunfantes en esa textura rugosa y ondeante, un manto acuoso de azul y jade que llega a acariciar espumoso sus granuladas y vastas playas. Recinto de biodiversidad marina, acuática y terrestre, cuna de jaguares, tierra mítica donde floreció el *Mayab* con sus serpientes, faisanes y venados... México, heredero de riquezas prehispánicas, lienzo de leyendas y monumentos; sitio de imponentes pirámides, escenario de coloridas tradiciones, paraje donde danza La Catrina y se alzan castillos centelleantes que avientan coronas al aire. Hogar de *nahuales*, indígenas, mestizos y culturas que convergen, de manos que trabajan el barro, llevan agua en *bules*, florecen las sogas y hacen arte; sitio de grandes voces, poetas y danzantes. Rincón de calles empedradas y coloniales, casas de adobe y ciudades aceleradas. Nación de luz y oscuridad, país de cicatrices, de realidades contrastes, antagonismos, fe y esperanza. Un país extenso, de pasión vibrante, mentes brillantes, corazón tricolor y almas anhelantes. México, es país de detalles, conozcamos algunos de ellos... ☺

Gastronomía tradicional

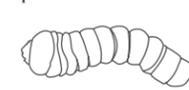
La gastronomía mexicana tradicional podría definirse como una cocina heredada, sabia, auténtica, creativa y generosa; hecha para encender los sentidos y enamorar al corazón. Repleta de contrastes que entretengan sabores, texturas y aromas haciéndote recordar a la tierra y al campo: desde el espeso mole hasta los vinos amaderados, las jugosas frutas o las salsas picantes. Es una comida divertida y cuya complejidad en el uso y tratado de los ingredientes solo puede superarse por el sazón particular de cada persona. He aquí algunas de sus curiosidades:



Escamoles, del nahuatl *azcatl* 'hormiga' y *molli* 'guiso'. Platillo prehispánico de temporada realizado con larvas grandes de hormiga; su consistencia es lechosa, y su sabor es parecido a la mantequilla.



Jinicuales, del nahuatl *Xoneculli* 'pie torcido'. El árbol conocido como *Chalahuite* es originario de México y tiene la peculiaridad de dar vainas, de aproximadamente 20 cm, conocidas como *jinicuales*, éstas contienen semillas de donde se extrae una pulpa dulce y totalmente comestible. El árbol del *Chalahuite* lo utilizan los cafetaleros como sombra y regulador de temperatura para las plantas del café.



Gusano de maguey. Es una larva de mariposa que puede ser de color blanco o rojo (*chinicuil*) y que crece en las raíces, penca y hojas del maguey. Se come frito o tostados en tacos acompañados de guacamole; también puede encontrarse dentro de algunas botellas de mezcal o como sal para sazonar. Es un platillo típico mexicano y de temporada de lluvia.



Chicatanas. Hormigas voladoras. Se recolectan a los inicios de la temporada de lluvia.

Se encuentran principalmente en los estados de Oaxaca, Veracruz, Guerrero y Puebla. Se pueden comer fritas, como botana o tradicionalmente como salsa.



Pulque. Bebida artesanal realizada gracias a la fermentación del *aguamiel*, una bebida que se extrae de la penca de maguey. Es una bebida que desde tiempos prehispánicos es muy apreciada, y era igualmente exclusiva de los *tlatuanis*, sacerdotes, guerreros y ancianos por lo que se le consideraba la 'bebida de los dioses'. De color blanco translúcido con poca viscosidad y muy nutritiva, es también una fuente de proteínas. Los pulques de sabor se conocen como curados.



Guacamole: Salsa de aguacate, tomate y chile verde molidos con el *tejolote* en el *molcajete*. Una forma de comerlo es con una tortilla de masa azul recién salida del *comal*, acompañada de nopales cocidos, chicharrón y pico de gallo. ¡Una tradicional delicia mexicana!



Dulces tradicionales. En canastas de mimbre cubiertas con celofán, en ferias o en los mercados, los dulces artesanales son fuente de sonrisas y tradición. Hablamos de algunos de ellos:



Chapulines, manjares prehispánicos. Cholula.
Foto: Ariadna Dávila.

- **Borrachitos**: De fresa, piña y limón son pequeños trozos de dulce suave, envinados con un poco de ron.

- **Tarugos**: Estas bolas de tamarindo espolvoreadas con azúcar o chile piquín, deleitan los paladares con ese característico sabor dulce o salado coronado con un toque ligeramente ácido.

- **Limonos rellenos de coco**: Una pelotita de coco es abrazada por la cáscara sutilmente endulzada del limón. Sabores cuyo contraste recrean una sensación divertida e inigualable.

- **Jamoncillo**: Un dulce bicolor, de textura blanda hecho con pepitas de calabaza, piñones u otras semillas.

- **Dulce de leche**: Una golosina muy dulce de textura cremosa. A veces suelen acompañarlo con nuez.



Atole de masa: Bebida caliente hecha de maíz, agua y piloncillo, que se muelen en el *nixtamal*. Su aroma dulce se percibe inundando la cocina del hogar. ☺

Legado prehispánico



Chichén Itzá. Yucatán. Foto: Laura Mariana Castañeda.

RIQUEZA CULTURAL

Existen tesoros que se enraízan en la tierra nutriéndola de memorias, secretos e identidad. México es un país de mucha historia con raíces que encuentran un pasado vestido por una grandeza heredada de sus ancestros: los pueblos prehispánicos.

Una de las formas más emocionantes para conocer las voces del pasado es *tomar las maletas* e ir de excursión a visitar lugares arqueológicos. Es simplemente impresionante *estar ahí*—en las pirámides de Teotihuacán en el Estado de México, Monte Albán en Oaxaca, Tula en Hidalgo o Chichén Itzá en Yucatán, por ejemplo—, y poder contemplar tan de cerca la majestuosidad y energía que emana de esos lugares. *Estar ahí* te hace valorar la riqueza, no solo material sino espiritual y cultural de los pueblos prehispánicos, motivándote a reflexionar *el como* el ser humano puede lograr construir y crear con tal exactitud y belleza las pirámides, monolitos, estelas, códices, pinturas, etc., que además están en perfecta correspondencia y armonía con la naturaleza y la concepción de lo que para ellos era o es el universo⁽¹⁾.

1. Una parte de la extensa complejidad de su cosmovisión, quedó resguardada dentro del código Fejérváry-Mayer, docu-

Del conjunto de esto nace el hipnotizante sentimiento que se experimenta al estar en la cima de una pirámide, parecido al que se desprende al mirar un atardecer: una paz silenciosa que estira al espíritu hasta un espacio de profunda quietud y energía poderosa que para algunos llega a conmovir.

El mundo prehispánico estaba vestido de una visible grandeza, aún palpable pero más serena y en algunos corazones ya olvidada. Hay un orgullo latente al hablar de nuestros antecesores: al decir como mexicanos «¡descendemos de guerreros!». Sin embargo, existe una realidad sobre ellos que requiere de un ejercicio de conciencia: los *pueblos indígenas*⁽²⁾ son descendientes directos de aquellas antiguas culturas y desafortunadamente se mantienen marginados por una sociedad moderna que en varios sectores continúa ignorando sus crecientes necesidades.

mento prehispánico: el universo se dividía en cuatro rumbos y cuatro regiones situando en el centro a *Xiuhtecutli*, 'Señor del Fuego y del Tiempo'. La concepción de la *dualidad* igualmente es uno de los conceptos más fuertes en el pensamiento prehispánico: *no se concebían los contrarios sino los complementos*, no existía lo *malo* o *bueno*, sino conceptos duales que hablaban de un equilibrio.

2. En el documento oficial *Pueblos Indígenas del México Contemporáneo* de Federico Navarrete Linares, amparado por la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas, se define *Indígena* como "originario de un país".

México es un país de una riqueza cultural extraordinaria, pero segregada por una inconsistencia de integridad y oportunidad para los *grupos minoritarios*⁽³⁾ y por esto mismo vulnerables.

Es importante recordar que estos pueblos *no es que necesiten* de nosotros y nosotros de ellos como sociedad moderna, simplemente debe de existir una actitud de respeto mutuo ante la diversidad y en vez de invadir su cultura o bien orillarlos involuntariamente al cambio —*aculturación*—, creyendo que con eso los estamos beneficiando, se debe de actuar de una forma más tolerante y respetuosa sin creerlos inferiores o errados en su forma de vivir. Ellos son nuestras raíces y herederos de un saber ancestral que sin su presencia se perdería, ellos «viven en la tierra⁽⁴⁾», entienden la naturaleza, lo que no significa restar sino una invitación a recordar quienes somos y de donde venimos. ☺

3. De acuerdo al último censo de población (con estimación) —2010— del INEGI (Instituto Nacional de Estadística y Geografía), México tiene una población aproximada de: 112,336,538 de personas, de las cuales: • 54,855,231 son mujeres. • 57,481,307 son hombres. • 92,924,489 son católicas. • 6,913,362 hablantes de lenguas indígenas (3 años y más). 4. Izara Zapata.

Arte urbano. Foto: Patricia Camacho.



Izquierda: Alfabetización. Derecha: En la localidad de Jonuco Pedernales, Chignahuapan. Entrega de constancias a adultos que participaron en el programa de Alfabetización 2016, Puebla, UNAM. Fotos: Enrique Martínez, Documentalista.

ALFABETIZACIÓN

Por Ariadna Dávila, Comunicóloga. México.

Entrevista con Eduardo Molina Salgado, coordinador municipal de alfabetización UNAM en lengua indígena en Cuetzalan, Puebla.

«Existen 72 lenguas indígenas en nuestro país, siendo el *Náhuatl* el de mayor número de hablantes, seguido del *Maya* y el *Tzeltal*⁽¹⁾».

El lenguaje es una forma de difusión de la cultura y la posibilidad de perderlo significaría olvidar nuestra identidad y la capacidad de poder transmitir sus riquezas, por lo que la labor de su preservación a significado también un trabajo de enseñanza del lenguaje escrito y hablado en los pueblos indígenas.

Eduardo Molina ha trabajado con su equipo en un programa de alfabetización para el *grupo étnico Nahuas* en el municipio de Cuetzalan del Progreso, en el Estado de Puebla y nos comparte su experiencia por medio de esta entrevista:

Eduardo, ¿exactamente qué es la alfabetización?

La *alfabetización*, en el caso de los adultos, es lograr que la persona mejore su comunicación, tanto en su lengua materna como en el español. Ellos han acumulado experiencias a lo largo de su vida, lo que les permite conocer

1. http://cuentame.inegi.org.mx/hipertexto/todas_lenguas.htm

muchas cosas: son capaces de entender símbolos, conocen el significado de muchas palabras y de cierta forma pueden leer.

¿Cuál es la importancia y el objetivo de la alfabetización?

Considero que la importancia de la alfabetización es mejorar nuestras formas de comunicación, así como, contar con más herramientas para entender el contexto en el que nos desenvolvemos y conducimos en la vida. Su objetivo es disminuir los índices de analfabetismo y mejorar sus formas de comunicación en ambas lenguas (*náhuatl-español*).

¿Cuál es el % de personas alfabetizadas en tu comunidad?

Se podría decir que un 30% han sido alfabetizadas.

¿Cómo es el proceso de alfabetización?

Primero se realiza un censo para identificar a la población en condición de analfabetismo, después se aplica un diagnóstico para conocer el nivel de analfabetismo en la que se encuentran y se canaliza a la ruta correspondiente, ya sea alfabetizarlo en bilingüe o en hispano—dependiendo si la persona es monolingüe en lengua indígena o bilingüe—, se le asigna un asesor, previamente capacitado. Las personas hablantes de lengua indígena tienen que desarrollar las habilidades de lecto-escritura para ambas lenguas, la

materna porque permite facilitar los procesos de comprensión, expresión y aprendizaje; y la española para que puedan entenderlo y usarlo en momentos cotidianos de la vida.

Desde tu experiencia, ¿cuáles son las limitantes y/o dificultades con las que se han tenido que enfrentar al realizar este trabajo?

El machismo, falta de tiempo por diversas actividades, miedo, apatía, resignación de no poder leer ni escribir, y el poco o nulo interés de querer aprender a leer y escribir en su lengua, ya que sólo la hablan en sus comunidades o con familiares, pero al salir al centro del municipio, por ejemplo, la lengua que más se usa es la española.

El espíritu de respeto y cuidado que tú y tu equipo tienen por la cultura de los Nahuas es admirable. Finalmente te pedimos que nos digas los beneficios que obtiene la comunidad de la alfabetización.

En primer lugar y la más importante: el rescate de su lengua materna sobre todo de manera escrita, puesto que, ya dominan el habla, pero no hay suficientes herramientas para poder escribirla y esto ha sido una de las mayores dificultades que hace que una lengua indígena se pierda.

La alfabetización es también una herramienta más que les ayuda a desenvolverse en la sociedad. ☺

Pueblos mágicos



De izquierda a derecha: *Sayulita, Nayarit*. Modelo: Moreno. Foto: Alma Massé; *Cholula multicolor*. Puebla. Foto: Ariadna Dávila; *Xilitla*. San Luis Potosí. Foto: Jessica Hernández; *Cascada de Tamul en la Huasteca Potosina*. San Luis Potosí. Foto: Patricia Camacho.

Los pueblos mágicos son lugares turísticos de múltiples bellezas y una muestra de la riqueza cultural y natural de nuestro país. Sus calles adoquinadas vestidas de folklor susurran leyendas a su paso al mismo tiempo que sus iglesias se estiran orgullosas hacia el cielo, sus callejones

guardan mitos, sus faroles suspiran romance y sus plazuelas se alborotan entre cafés, música e historias. Son sitios cuyas peculiaridades te transportan a mundos diversos atrapándote en su atmósfera única y mágica. Conozcamos algunos de ellos:

FOLKLOR, HISTORIA, AVENTURA, TURISMO, LEGADO, MAGIA



Maravillas en Talavera. Cholula. Foto: Ariadna Dávila.

San Pedro Cholula

PUEBLA. Según cuenta la leyenda en Cholula, existen tantas iglesias como días en el año. La belleza de este pueblo en donde los trabajos en talavera son extraordinarios, está coronada por su *Gran Pirámide prehispánica*, con una altura de 65 m y 400 m por lado, es la más grande del mundo, incluyendo a las de Egipto, aunque en la actualidad se encuentra en su mayor parte cubierta por vegetación, cuenta con túneles abiertos al público y en su cima se ubica el *Santuario de Los Remedios*, producto de la colonización.



Valle de Bravo, un descanso cerca de la ciudad. Foto: Patricia Camacho.

Valle de Bravo

ESTADO DE MÉXICO. El lago que forma parte del corazón de este pueblo se formó por la creación de la presa Miguel Alemán, en el se pueden practicar deportes acuáticos como el veleo, esquí y *flyboarding*. Por otro lado *La Peña* que se alza magnífica a un costado, ofrece desde su cima una incomparable vista del pueblo. Aquí también se encuentra la *Gran Stupa* para la Paz Mundial, la más grande de occidente. De gran significado budista, se cree que otorga beneficios para quienes estén en su presencia.



El Chico, Parque Nacional. Foto: Laura Mariana Castañeda.

Mineral del Chico

HIDALGO. Pueblo minero de preciosos paisajes como *Las Monjas*, formaciones rocosas con forma de dos mujeres —la leyenda cuenta que en realidad son dos novicias que fueron convertidas en piedra por un poder divino—, *El Contadero*, un laberinto natural que sirvió como refugio de bandidos, y el cañón *Paraíso Escondido* cuyo recorrido entre pozas de agua clara y uso de rapel es una experiencia ideal para aventureros. Por otro lago, su Iglesia de la *Purísima Concepción*, cuenta con un impresionante reloj proveniente del mismo taller que el *Big Ben* de Londres.



Taxco, el paraíso de la plata. Foto: Ariadna Dávila.

Taxco

GUERRERO. Un pueblo que resplandece por su tradición minera. Su nombre *Taxco de Alarcón*, es en honor al dramaturgo Juan Ruiz de Alarcón y Mendoza. Siendo parte del llamado Triángulo del Sol es un lugar de estilo colonial cuyas estrechas, calles empedradas y floreadas serpentean a lo largo de los talleres artesanales dedicados a la platería. De arquitectura barroca, la Iglesia de Santa Prisca se rodea de cafés, gastronomía, música y folklor que se extienden hasta el Mirador del Cristo. Un platillo típico es su famoso mole rosa.



En el Museo del café. Modelo: Nadia Moreno. Foto: Alma Massé.

Coatepec

VERACRUZ. «Desde que entras al pueblo huele a café» *Ariadna Dávila, turista*. *Coatepec* 'En el cerro de la Culebras', pueblo cafetalero de reconocimiento internacional, un paraíso para los amantes de este producto. Se le conoce también como 'La capital del café en México', lugar que por su riqueza y tesoros arquitectónicos ya es patrimonio histórico de la nación. De entre sus bellezas turísticas se destaca el Museo-Jardín de las Orquídeas, que alberga a más de 5,000 especies de esta flora.



Catedral de San Cristóbal Mártir. Foto: Laura Mariana Castañeda.

San Cristóbal de las Casas

CHIAPAS. Bello pueblo de gran opulencia cultural y hogar de diversos grupos indígenas, como los *Tzotziles* y *Tzeltales*. Rodeado de cerros y poblados que conservan la diversidad étnica y la tradición artesanal, por ejemplo, *Zinacatlán* que de entre sus singularidades alberga la iglesia de San Lorenzo, lugar en el cual los feligreses oran en el piso cubierto por ramas de pino. San Cristóbal cuenta con diversos museos dentro de los que se destacan el de ámbar, jade y *Na Bolon*; así mismo sus iglesias son una fuerte expresión arquitectónica principalmente barroca.

De acuerdo a la Secretaría de Turismo (SECTUR) en México existen 111 pueblos mágicos ¿Los has visitado?

- | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--|---|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------|
| 1. Aculco, Edo. Mex. | 12. Casas Grandes, Chih. | 24. Dolores Hgo., Gto. | 35. Ixtapan de la Sal, Edo. Mex. | Kino, Son. | 57. Nochistlán, Zac. | 68. Real de Monte, Hgo. | Cholula, Pue. | 85. Tapijulapa, Tab. | 97. Tlayacapan, Mor. | 109. Yuriria, Gto. |
| 2. Álamos, Son. | 13. Chiapa de Corzo, Chis. | 25. El Fuerte, Sin. | 36. Izamal, Yuc. | 46. Malinalco, Mex. | 58. Orizaba, Ver. | 69. Salvatierra, Gto. | 76. San Pedro y San Pablo Teposcolula, Oax. | 86. Taxco, Gro. | 98. Todos Santos, B. C. S. | 110. Zacatlán, Pue. |
| 3. Arteaga, Coah. | 14. Chignahuapan, Pue. | 26. El Oro, Mex. | 37. Jala, Nay. | 47. Mapimi, Dgo. | 59. Pahuatlán, Pue. | 70. San Cristóbal de las Casas, Chis. | 77. San Sebastián del Oeste, Jal. | 87. Tecate, B. C. | 99. Tula, Tamps. | 111. Zozocolco, Ver. |
| 4. Atlixco, Pue. | 15. Coatepec, Ver. | 27. El Rosario, Sin. | 38. Jalpa, Gto. | 48. Mascota, Jal. | 60. Palenque, Chis. | 71. San Joaquín, Qro. | 78. Santa Clara del Cobre, Mich. | 88. Tecozautla, Hgo. | 100. Tulum, Q. Roo. | |
| 5. Bacalar, Q. Roo. | 16. Comala, Col. | 28. Guerrero, en Coah. | 39. Jalpan de Serra, Qro. | 49. Mazamitla, Jal. | 61. Palizada, Camp. | 72. San José de Gracia, Ags. | 79. Santiago, N.L. | 89. Tepetzotlán, Mex. | 101. Tzintzuntzan, Mich. | |
| 6. Batopilas, Chih. | 17. Comitán, Chis. | 29. Huamantla, Tlax. | 40. Jeréz de García Salinas, Zac. | 50. Mazunte, Oax. | 62. Papanatla, Ver. | 73. San Juan Teotihuacán y San Martín de las Pirámides, Edo. de Mex. | 80. Sayulita, Nay. | 90. Tepoztlán, Mor. | 102. Valladolid, Yuc. | |
| 7. Bernal, Qro. | 18. Cosalá, Sin. | 30. Huasca de Ocampo, Hgo. | 41. Jiquilpan, Mich. | 51. Metepec, Mex. | 63. Parras de la Fuente, Coah. | 74. San Pablo Villa Mitla, Oax. | 81. Sombrerete, Zac. | 91. Tequila, Jal. | 103. Valle de Bravo, Mex. | |
| 8. Cadereyta de Montes, Qro. | 19. Coscomatepec, Ver. | 31. Huauclilla, Pue. | 42. Lagos de Moreno, Jal. | 52. Mier, Tamps. | 64. Pátzcuaro, Mich. | 75. San Pedro | 82. Tacámbaro, Mich. | 92. Tequisquiapan, Qro. | 104. Viesca, Coah. | |
| 9. Calvillo, Ags. | 20. Creel, Chih. | 32. Huautla de Jiménez, Oax. | 43. Linares, N.L. | 53. Mineral de Angangueo, Mich. | 65. Pino, Zac. | | 83. Talpa de Allende, Jal. | 93. Teúl de González Ortega, Zac. | 105. Villa del carbón, Edo. Mex. | |
| 10. Candela, Coah. | 21. Cuatro Ciénegas, Coah. | 33. Huichapan, Hgo. | 44. Loreto, B. C. S. | 54. Mineral de Pozos, Gto. | 66. Real de Asientos, Ags. | | 84. Tapalpa, Jal. | 94. Tlalpujahua, Mich. | 106. Xico, Ver. | |
| 11. Capulápan de Méndez, Oax. | 22. Cuetzalan del Progreso, Pue. | 34. Isla Mujeres, Q. Roo. | 45. Magdalena de Kino, Son. | 55. Mineral del Chico, Hgo. | 67. Real de Catorce, San Luis Potosí. | | | 95. Tlaxiaco, Pue. | 107. Xicotépec, Pue. | |
| | | | | 56. Mocorito, Sin. | | | | 96. Tlaxco, Tlax. | 108. Xilitla, S.L.P. | |

¿Bailamos?

Los beneficios de la danza en tu vida

Por Izara Zapata, pedagoga, investigadora y bailarina de danza contemporánea. México.

¿Qué es bailar? La creencia popular es que solo baila quien *sabe bailar*, pero alguna vez se han preguntado, ¿qué es saber bailar? Yo creo que saber bailar es saber disfrutar del movimiento, comprenderme como un ser completo, de mente y alma, con la capacidad de expresar emociones e ideas con gesto y movimiento.

Durante muchos años la reproducción ideológica en que la mente y el cuerpo son independientes⁽¹⁾, ha sido una constante a lo largo de los años, pero debemos estar conscientes de que, como dice Merleau-Ponty⁽²⁾, «el cuerpo es el eje del mundo» por lo que podemos entender, nuestro cuerpo es inminentemente el medio expresivo, por excelencia, de nuestro ser, que nos permite interactuar con los otros y ser parte de la comunidad que nos rodea.

1. Idea que desarrollo el filósofo francés René Descartes (1596-1650).
2. Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) fue un filósofo-fenomenólogo francés. Desarrolló fuertes ideas sobre la concepción de cuerpo.

Es por eso que podríamos deducir, si mi cuerpo es mi conducto expresivo por naturaleza, porque entonces seguimos diciendo que no sabemos bailar. Hay que considerar que bailar no solo es pararme en una pista de baile o ponerme frente a un público, es el acto de gozar y expresar desde mi cuerpo, por ejemplo, podemos bailar de emoción, de festejo, por un ritual, incluso por tristeza, ya que toda emoción, sentir o pensar es posible expresarse sin palabras.

Ahora bien, el arte de la danza, es una experiencia, en la cual puedes llegar a desarrollar todas tus habilidades corporales, así como hacer un trabajo mental, a partir de la disciplina, constancia, y trabajo corporal y mental, ya que nos permite desarrollar a más profundidad el lenguaje del cuerpo, movimientos, gestos, que transmite un sentimiento, una idea, donde ante los ojos del espectador, pueda trastocarlo y mostrarle un arte que no nos es ajeno, ya que el bailarín desde la técnica,

nos permite comprender lo que está sucediendo y lo que el coreógrafo intenta mostrar.

La danza como arte nos muestra una forma de comprender nuestro *estar en el mundo*, adentrarnos a reflexionar de una forma física y social, nuestro andar y encuentro con el otro, dándole una sintonía, que abre a la reflexión: donde, desde donde y como estoy inmersos en el acorralamiento temporal que me tocó vivir, enfrentándonos a los conflictos que aquejan a nuestra época.

Retomando la idea de Ponty, entonces, podríamos analizar que el cuerpo será, el reflejo de lo que somos, lo que queremos mostrar y lo que nos han enseñado, así que también requiere de un cuidado, es por eso que si decidimos tomar a la danza podríamos encontrarnos, no solo con una disciplina hermosa, si no con nosotros mismos. ☺



Mi cuerpo, mi baile

Entrevista con Lady Scar, Bailarina profesional

Por Ariadna Dávila, Comunicóloga. México.

Existen diferentes tipos de danza y entre todo este matiz se encuentra uno muy particular: el *Belly Dance Tribal Fusión*, término que se utiliza para definir un estilo que mezcla el *Belly Dance* con elementos de diferentes bailes étnicos como el Hindú, flamenco, danzas africanas, entre otras. Dentro del *Tribal Fusión* podemos identificar varias vertientes como lo son el *Urban Tribal* y el *Ghotic Belly Dance*.

Daphne Ceballos (*Lady Scar*) es una bailarina profesional de esta modalidad y nos contará un poco sobre su experiencia y paso por la danza:

¿Por qué *Lady Scar*?

Las *cicatrices* son vistas como defectos, sin embargo, creo que son la metáfora de nuestras virtudes, el mundo se encarga de *fisurarnos* y nosotros al hacerle frente creamos nuestras propias heridas de guerra: *cicatrices*.

Señorita *Cicatriz* — *Lady Scar*— es una metáfora de mi propia experiencia en este carrusel de la vida.

¿Hace cuánto bailas y qué fue lo que te impulsó a adentrarte en la danza?

En realidad llevo poco tiempo inmersa en este maravilloso *arte* —considerando lo largo que es el camino por recorrer—, tengo 5 años bailando, formándome como bailarina profesional.

Todo sucedió muy rápido, un golpe de suerte quizás. La primera vez que subí a un escenario supe que mi alma se encontraba ahí y desde entonces todo lo que hago va enfocado a enriquecer mi danza y jamás parar de bailar.

La danza permite transmitir diversas emociones de acuerdo a su significado. ¿Cuál crees que sería el significado y el propósito del *Tribal Fusion Belly-dance*?

Efectivamente, como ejecutante una de las intenciones es *transmitir* y cada uno lo hace y vibra de distintas maneras. Mi propósito es contar historias: con las manos, con el cuerpo entero, con la expresión; historias antiguas, reales o inventadas, emociones como amor, nostalgia, alegría y tristeza.

¿Cómo ha influido en ti corporal, psicológica y emocionalmente la danza, comparándote antes y después de comenzar a bailar?

La Danza salvó mi vida, literalmente. Está por demás decir que los beneficios emocionales y físicos son muchos, ya que es también un ejercicio y no sólo me refiero a los músculos del cuerpo, si no a los de la mente y el alma. Y sí, literalmente, bailar me sacó y me saca una y otra vez a flote, cada vez que siento que voy a caer, mi danza me da la mano.

A tú criterio, ¿qué crees que se necesita para llegar a ser un buen bailarín?

Para llegar a ser bueno en cualquier cosa que hagas se necesita: constancia, disciplina, pasión, entrega y un trabajo duro y fluido.

¿Qué crees que le haga falta a la cultura de la danza oriental en México?

En general creo que en México no se tiene sentido de *comunidad*, cada uno actúa y ve por sus propios intereses —enfocándome más a la Danza—, esto ha provocado que los círculos se cierren más y más y que sólo algunos tengan la oportunidad de ingresar a buenas academias o incluso presentar su arte en foros diversos.

¿Qué le recomendarías a quienes comienzan a explorar estos terrenos?

Que se informen, lean y entiendan bien —primero que nada—, *qué es* lo que quieren aprender y *para qué*. Que entiendan el origen y la ramificación de estas Danzas, y ya después que sean constantes: sin constancia y disciplina no se llega a ningún lado, en ningún ámbito de nuestras existencias. ☺

Página izquierda (de izquierda a derecha): *Parte de la serie fotográfica Reapropiación del Espacio*. Modelos: María Pinchulef y Andrea Cabrera. Foto: Izara Zapata; *Entendiendo el mundo a través de la danza*. Foto: Ignacio Zapata. Página derecha: *Lady Scar*. Foto: proporcionada por Daphne Ceballos.



3D

y las matemáticas en la animación

Seguramente has visto películas de Pixar como *Toy Story* y la más actual *Buscando a Dory*, dichas películas son sólo algunos ejemplos de la aplicación de lo que es la animación y el 3D trabajando juntos. Sin embargo, en la actualidad se utilizan los gráficos animados en 3D en muchas áreas: arquitectura para generar renders⁽¹⁾, en juegos de vídeo y realidad virtual⁽²⁾, dentro de la ingeniería para las simulaciones de una fractura estructural⁽³⁾ de un inmueble, en medicina para la proyección de prótesis, y hasta en piratería para la recreación de algún evento como un atentado o accidente.

Los alcances de la animación y las proyecciones en 3D son enormes y día a día con los avances tecnológicos sus usos se siguen extendiendo, ampliando las oportunidades de una mejora en cómo podemos analizar y aprender de nuestro mundo.

A diferencia de nuestra realidad los gráficos digitales son dimensionales pero se ven en 3D por la simulación de una profundidad y la igualmente aparente sensación del tiempo, espacio y movimiento. Digámoslo así, una animación 3D terminada ya como

la podemos ver en el cine es producto de una labor muy detallada en donde cada elemento se crea, analiza y transforma individualmente. Para dimensionar lo que conlleva crear una animación te puedo poner el ejemplo de la creación del *pasto* —aparentemente es una forma muy sencilla: largo, plano y verde... ¡Simple!—, pero para lograr la ilusión de su movimiento y textura que tu ves en las películas de animación se requiere de un minucioso proceso que involucra la aplicación de las matemáticas.

Aunque muchas personas piensan en las matemáticas como algo aburrido y mecánico, es justo decir que sus alcances son casi ilimitados y sus aplicaciones muy versátiles, incluyendo a los estudios de animación quienes las utilizan como una herramienta fundamental para crear gráficos. Regresemos al ejemplo del *pasto*: la forma de su hoja empieza con una punta, crece en una dirección y a lo largo se inclina. Tanto las matemáticas como la animación necesitan de la observación del mundo y al observar el *pasto* podemos deducir que su forma principal es una curva delgada, matemáticamente conocida como parábola⁽⁴⁾. Mediante los programas especializados en

animación podemos recrear esta forma, posteriormente le añadiremos espesor y color para crear la simulación de una hoja real de *pasto*. Ahora imagina: si quisieras tapizar todo un bosque de *pasto*, tendrías que crear millones de parábolas con sus texturas y tonos de verde individuales para tener finalmente algo orgánico, que luzca natural y lo más real posible; a esto se le tendría que sumar el movimiento: si el aire soplara, ¿cómo se movería ese pasto? o si llueve, ¿qué aspecto tendría mojado y cómo las gotas se estrellarían con él al caer? Puedes imaginar muchos aspectos pero para crear un modelo 3D animado y lógico el animador a veces debe adentrarse en la física para calcular, por ejemplo, a qué velocidad tendría que caer el agua, qué resistencia debe tener el pasto contra el viento y hasta en la mecánica de fluidos⁽⁵⁾ para definir el cómo cae la lluvia. Por estas razones, un modelo en 3D constituye una gran cantidad de información para una computadora la cual recrea o *renderiza*⁽⁶⁾, por medio de un programa espe-

5. Comportamiento de los líquidos.

6. El proceso de transformación de un modelo en 3D hacia una imagen 3D es llamado *renderización* (*rendering*).

Por lo general, la computadora debe contar con una placa aceleradora de 3D (tarjeta de vídeo de alto desempeño) para la *renderización* de gráficos en 3D. La placa aceleradora es un dispositivo que ayuda al microprocesador de la computadora a la realización de la *renderización* para agilizar el proceso, pues suele ser un proceso pesado. El resultado de una *renderización* puede ser una imagen 3D estática o una animación 3D.

4. Una parábola completa es una curva infinita, para crear pasto solo necesitas una sección, a eso se le conoce como *arco parabólico*.

1. Proceso en el que se genera una imagen (en 3D o animación en 3D) a partir de un modelo 3D.

2. Simulación de un entorno o un objeto generado por computadora.

3. Simulación y medición de la resistencia de las estructuras en la construcción.

Por Hector Francisco Michaus Valdés
AUTODESK CERTIFIED USER
verify.certipoint.com
de certificación: wN5oR-22dN

cializado⁽⁷⁾ los elementos —según la instrucción que se le haya asignado—, gracias a fórmulas matemáticas⁽⁸⁾ que traduce en: objetos, tonalidades, texturas, sombras, reflejos, transparencias, translucidez, refracciones, iluminación, desenfoques, ambiente, etc.

Para concluir, las matemáticas son el lenguaje por el que el mundo se construye y expresa, gracias a ellas podemos medir las proporciones de los objetos y los espacios, calcular el tiempo y prever el comportamiento y movimiento de los cuerpos; por lo tanto si queremos aprender de animación hay que aprender matemáticas. En esta era digital, la animación 3D día a día va cobrando fuerza y además de ser una herramienta que analiza, transforma y es reflejo de nuestra realidad, es también la oportunidad de crear nuevos mundos reales o surrealistas como hasta de expresar nuestros sueños e ideas, y son las bondades matemáticas las que nos permiten usar este universo digital y darle vida. ☺

7. Algunos softwares para desarrollo 3D son *Maya*, *Blender*, *3D Studio Max*, etc. Estas aplicaciones entran dentro de la categoría de CAD (Diseño Asistido por Computadora) y usan un motor de render ya sea el que incluye el mismo programa o pueden recurrir a motores externos, como *RenderMan* que es el que desarrolló Pixar para *renderizar* y *Marionete* para animar.

8. Como dato curioso: *Hank*, el pulpo que acompaña a *Dory* —Película de Pixar *Buscando a Dory*—, fue animado en un tiempo impactante: Para determinar los movimientos de *Hank*, el equipo de Pixar se tardó 13 meses en desarrollar la técnica de animación sustentada en un cálculo algorítmico (modelo matemático).



Imágenes: www.blender.org
Renders de Blender Foundation.
Creadas con software gratuito,
ampliamente recomendado para
quienes comienzan a adentrarse en
el mundo de la animación 3D.



Vive tu mundo

¿Y tú que nos recomiendas?

San Carlos, Guymas, Sonora.
Foto: Martha Cristina Huerta.



Laguna Larga, Los Azufres, Michoacán.
Foto: Verónica Díaz Cedeño.

Laguna Larga en los Azufres

MICHOACÁN. Para los amantes de la naturaleza es un sitio ideal para disfrutar de magníficos paisajes: como la hermosa laguna rodeada por bosque o las aguas termales, ideales para relajarse.

Para quien desee prolongar su estancia también hay hermosas y cómodas cabañas para descansar o si prefieren también hay espacio para acampar.

Imagínate en este hermoso lugar disfrutando de una trucha empapelada o unas deliciosas corundas —platillo mexicano, salado parecido al tamal— acompañadas de un café de olla bien calentito. ☺

Una recomendación de Leticia Cedeño, Ciudad de México.



Audiorama de Chapultepec.
Foto: Elizabeth Álvarez

Audiorama de Chapultepec

CDMX. En la Ciudad de México y dentro del bosque de Chapultepec, en donde también hay un castillo, diversos museos y un zoológico, existe un lugar encantador que no creerás que existe: un audiorama, un espacio diseñado especialmente para que a uno se le olvide que está en medio de la tercera ciudad más poblada del mundo.

En el Audiorama uno encuentra sillas de colores brillantes y gracias a unos parlantes muy grandes se puede escuchar música instrumental —que va desde jazz hasta tradicional mexicana, pasando por clásica y new age—, ideal para desconectarse de la realidad. Es el lugar perfecto para llevar un libro, un buen *snack* y darse un *break* de la intensa vida de la Ciudad. ☺

Una recomendación de Elizabeth Álvarez, Ciudad de México.



Catedral de México.
Foto: Liliána Camacho.

Los Cimientos del Cielo

LIBRO. Extraordinaria novela de Juan Miguel Zunzunegui, repleta de tradición y misterios recopilados a través de los siglos:

La imponente Catedral de México guarda un profundo secreto: Según las leyendas, en ella se encontraba un pedazo de madera —el corazón de La Catedral— proveniente de la cruz misma en donde crucificaron a Jesucristo. Por otro lado, una advertencia prehispánica rezaba: «La Catedral no puede ser terminada nunca». Y durante su construcción ciertamente sufrió muchos curiosos contratiempos.

Pero, ¿realmente podemos decir que La Catedral está terminada?, si es así, ¿en dónde está resguardado su corazón? ☺



Entrevista Los Cimientos del Cielo
<https://www.youtube.com/watch?v=FQDUcigl1Bo>
Video retomado de youtube,
publicado por MexiConCiencia Ahora

Una recomendación de Laura Mariana Castañeda, Ciudad de México.



Dsired.
Foto: Ariadna Dávila.

Dsired, propuesta musical innovadora

MÚSICA. Dsired es una banda de rock alternativo 100% mexicana, originaria de Monterrey y que llega a la CDMX con una rítmica y novedosa mezcla de *rock*, *pop*, *blues* y *grunge* entre otros. Logrando un sonido único, Elías O'Farril (vocalista/guitarra rítmica), Ricardo Calderón (baterista), Luis Hernández (Guitarra principal/coros) y Andrés Peña (Bajista) logran adentrarnos con su música y sus letras en un viaje cargado de matices emocionales entre amor, odio, alegría y melancolía, que atrapan a quienes los escuchan. Actualmente se encuentran promoviendo su segundo álbum musical titulado *Raquideo*, siendo *Tres* su primer material discográfico.

Si quieres escuchar su música te dejo el siguiente link. ☺



Lyric video oficial del primer sencillo de su segundo álbum Raquideo. Facebook: Dsired
<https://www.youtube.com/watch?v=Ki2BIDauqdQ&feature=youtu.be>

Una recomendación de Ariadna Dávila, Ciudad de México.

La música del silencio

LIBRO. Esta historia me gusta compararla con un pequeño rayo de luna que rompe el cielo y abre una brecha por la que te asomas para descubrir un mundo diferente, en donde cada cosa y movimiento tienen una razón de ser, de estar y cuya presencia puedes percibir y más aún concientizar. Patrick Rothfuss, autor del libro, nos muestra por medio de su obra, parte de la vida de Auri —personaje central— y del como vive en esta subrealidad.

No es una historia de aventura, aparentemente, es una de detalles cotidianos, pero tan hermosamente narrados que se vuelven mágicos. Es un libro fresco y cuya sencillez es reflejo de una profunda complejidad que el autor entreteje magistralmente.

Este es el primer libro que leí de él y me atrapó para siempre. Para mí, sus libros tienen una narrativa fantástica diseñada para saborear cada rincón de sus palabras. Los recomiendo plenamente. ☺



Patrick Rothfuss habla de Auri:
<https://www.youtube.com/watch?v=tjvsuCLMuRU>
Video retomado de youtube,
publicado por megustaleer

Una recomendación de Martha Huerta, Ciudad de México.

Comida típica

AGUASCALIENTES. A pesar de ser uno de los estados más pequeños, ofrece deliciosos platillos y excelentes vinos de fama internacional. El estado es destacado productor de ajo, chile, alfalfa, maíz, frijol, vid, durazno y guayaba. Dentro de su gastronomía con base de carnes se destaca: el *menudo*, el *pozole*, la *birria de barbacoa de carnero en*

sus modalidades, de la olla y la tatemada —poner al fuego hasta que se tueste—. Pero sin lugar a dudas el platillo típico de Aguascalientes es el famoso *pollo de San Marcos*, que se prepara durante la célebre feria de San Marcos con base de frutas de la región. También son típicas las gorditas rellenas, el lechón al horno, el puchero, la salsa ranchera, la gallina en salsa envinada, y la sopa campesina. ☺



Delicias de Aguascalientes. Foto: Victoria Álvarez.

¡Comida colorida,
lista para disfrutar!

Una recomendación de Victoria Álvarez,
Ciudad de México.

Chile en Nogada

PUEBLA. Existen incontables platillos en el vasto libro de recetas de nuestro país. Todos ellos son dignos de mención, sin embargo, uno se destaca por tratarse de un plato creado para celebrar nuestra Independencia: el chile en nogada.

Cuenta la historia que fue creación de las monjas agustinas de Puebla para conmemorar la firma de los Tratados de Córdoba. La

elección de ingredientes basándose en su color —necesitaban los 3 colores de la bandera— posiblemente no sea la mejor de las ideas al momento de guisar, pero el resultado fue simplemente divino: el sabor fuerte del chile poblano y el salado de la carne endulzados con gran variedad de frutas y aderezado todo con una salsa a base de nueces le regala al paladar un torbellino de sabores para degustar. ☺



Chiles en nogada. Foto: Angélica Portales.

¡Deleitando el paladar!

Una recomendación de Edna Marfá,
Ciudad de México.

Cacao

El contexto histórico y cultural del cacao es muy profundo siendo de gran valor para muchos pueblos, razón por la que la planta del cacao recibió el nombre de «*Theobroma cacao* 'alimento de los dioses' ⁽¹⁾».

Tradicionalmente los aztecas molían las semillas del cacao y las mezclaban con agua obteniendo un amargo brebaje cuyas propiedades *organolepticas*⁽²⁾ generaban



Mazorcas de cacao. Las semillas de cacao se encuentran dentro de la mazorca recubiertas por el mucilago (especie de mucosidad). Fotos: Alejandro Huerta.

a quienes lo ingerían sensaciones placenteras vinculadas con la felicidad y la elevación del espíritu. En la conquista, los españoles le agregaron azúcar, manteca y licor de cacao principalmente dando origen al chocolate actual. El chocolate es un vehículo para

generar emociones positivas por lo que recomendamos su consumo y los invitamos a conocer más de él. ☺

Una recomendación de los empresarios
mexicanos chocolateros fundadores
de la empresa *D Corazón*, Ciudad de México.

Equilibrio para tu cuerpo

Mantener la salud y mejorar nuestro cuerpo depende de múltiples cuidados de diversas áreas de nuestro ser: emocional, mental, entorno exterior, etc.

Procura mantener el equilibrio organizándote, recuerda: *no hay tiempo para que tú en esta vida hagas todo, pero si hay tiempo para que tú en esta vida hagas todo lo importante y lo importante es conservar salud y desarrollarte como ser humano viviendo lo que realmente eres.* Para desarrollar tu cuerpo nutre de energía a través del ejercicio físico constante —adicional al ejercicio que demanda tu cotidianidad—, agenda un horario, establece un espacio, y reúne las condiciones como ropa, calzado, y accesorios; por escrito construye un programa de acondicionamiento estableciendo: *tipo de ejercicio, tiempo para realizarlo, intensidad y frecuencia* —cada cuando lo vas a realizar o cuantas veces lo vas a ejecutar en una sesión de entrenamiento—; abre espacios a la semana para que aprendas por diversas fuentes a dotarte de un cuerpo mejor desarrollado, *olvida la vanidad y concentrarte en la salud.* De igual forma como «gota a gota el agua puede abrir una roca», tus pequeños y constantes ejercicios te brindarán el bienestar de contar con un elemento más —tu cuerpo—, el cual te ayudará a vivir *lo que eres, y tú eres amor.* Ama tu cuerpo. ☺

Una recomendación de Jorge Huerta,
Ciudad de México.



Flor de Iota. Foto: Martha Cristina Huerta.

Reiki

Reiki 'energía del universo'.

Reiki es la energía universal de la más alta dimensión y lleva consigo las propiedades de las ondas de amor, armonía y sanación. En un tratamiento de *reiki* se recupera la condición armoniosa entre la mente y el cuerpo, actúa de manera natural fortaleciendo el sistema inmunológico, activando el sistema natural de sanación y la energía vital.

En el *reiki* la energía se aplica con las manos —todo el cuerpo del practicante de *reiki* emana luz, principalmente de las manos—, de manera natural actúa sanando el cuerpo mental, emocional y físico.

Algunos de los beneficios del *reiki* son: reduce el estrés, relaja, estabiliza, energiza, mejora la autoestima, disminuye depresiones y otros tipos de trastornos psicológicos, dolores crónicos, infecciones, entre otras cosas. ☺

Una recomendación de Daniela Cervantes,
terapeuta de reiki. Ciudad de México.



Si estas interesado en participar en nuestra revista o anunciarte en ella, contáctanos:

comunicaitaca@i.edu.mx
sistemas4@i.edu.mx



¡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.