

Golero



Universidad Ítaca

Inteligencia emocional
en el liderazgo P. 3

Libros del Fundador,
Dr. Horacio Jaramillo Loya P. 25

Ciclos

Secretos de la renovación

Editorial

Queridos lectores, esta edición nació para acompañarlos es estos meses invernales hasta el cálido principio de la primavera, dos estaciones en las que se cierran y abren ciclos de renovación y con esto nueva esperanza.

Esperamos que disfruten mucho este volumen, al igual que las nuevas sorpresas que les preparamos, una de ellas es la cuidadosa selección de libros del Dr. Horacio Jaramillo Loya, que les recomendamos leer para estos meses, una invitación a la lectura que conservaremos en los próximos suplementos. Del mismo modo, a lo largo de la revista podrán seguir conociendo más de nuestro hermoso México.

Galera es producto de la suma de muchos esfuerzos y amor por hacerles llegar esta publicación. Agradecemos, como siempre la participación de todos los que con su colaboración enriquecen esta revista. Igualmente a ustedes, nuestros lectores, les damos las gracias por sus comentarios, ánimos e interés de gran valor y aprecio para nosotros.

Deseamos que este ciclo que termina e inicia les sea próspero, lleno de salud, éxito y luz. ☺

2 Una historia de voluntad
El caleidoscopio de una vida

3 Inteligencia emocional
en el liderazgo
Formando a los líderes de hoy

5 Tips
25 consejos para una vida sana.
Lenguas, mundos paralelos.

7 Eventos

11 Ciclos
Secretos de la renovación

19 Voces de Ítaca
La vida detrás de las letras. Periodismo en México.
México necesita menos palabras y mas acciones.

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

Una historia de voluntad El caleidoscopio de una vida

No por coincidencia, sino por una bella afinidad temporal la editorial de la revista conoció a la alumna María del Carmen Gutiérrez García de la Licenciatura en Desarrollo Humano y hoy Galera les trae su testimonio, el cual es solo una de las miles de historias y diversas formas de vida que se entretajan y convergen en este espacio infinito de posibilidades llamado Universidad.

Carmen tiene 61 años de vida y su trayectoria es un ejemplo del cómo varios de nuestros alumnos mayores han superado los obstáculos con los que se han topado en su búsqueda y voluntad de continuar su educación, incluyendo el estudiar al lado de personas más jóvenes que ellos; una experiencia aunque llena de aprendizaje, conlleva también un enorme proceso de adaptación sobre todo para los adultos, lo que es motivo de reconocimiento hacia ellos.

Con recuerdos brillando en sus ojos y voz entusiasta Carmen nos narra su propia historia:

«Con apenas la primaria terminada me casé a los 17 años y tuve tres hijas, así que la primera parte de mi vida me dediqué al hogar y a la crianza, sin embargo, nunca perdí el deseo de aprender y enseñar, así que cuando mi hija menor estaba estudiando la preparatoria me integré a las clases de superación personal que daban en el Instituto Don Bosco a las madres de familia. A partir de ahí nació mi

sueño de estar algún día frente a una audiencia enseñando estos temas.

»Pasaron los años y tuve la oportunidad de terminar la Secundaria. En aquel tiempo mi marido sintonizaba la radio cada día para escuchar al Fundador, Dr. Horacio Jaramillo Loya, y fue por este medio que conocí Universidad Ítaca, donde entré a estudiar el curso *Los valores* y posteriormente el *Diplomado en Desarrollo Humano*. Después dejé Ítaca momentáneamente y me dediqué a estudiar un *Counseling en Psicoanálisis y Desarrollo Humano*, en el CEPSIDHE y concluir con honores mi preparatoria en el Instituto IDEA. En el 2016 regresé a Universidad Ítaca y comencé a estudiar la Licenciatura en Desarrollo Humano que tanto anhelaba.

»Creo que toda mi vida ha sido un largo proceso de crecer y adaptarme. Como diría Carl Rogers "para convertirme en la persona que soy".

»Retomé mis estudios a una edad mayor y esto me trajo otro tipo de aprendizajes. Sí, fue difícil en un principio pero siempre me han gustado los retos. Al retomar mi educación mi ritmo de estudio era diferente al de mis jóvenes compañeros y me desesperé, pero tuve un sabio consejo: "Recuerda porqué estas estudiando, cumple tus objetivos y permítete ahora conocer a la joven que de alguna forma se quedó en el camino", y lo hice. Comencé a adaptarme a esta nueva realidad y a disfrutar el momento. Aprendí una lección muy valiosa: una persona joven puede también desbordar sabiduría.

»Comprendí que mi fortaleza de haber estudiado a una edad mayor,



María del Carmen Gutiérrez García acompañada del Fundador, Dr. Horacio Jaramillo Loya. ¡Orgullo Ítaca!

con un matrimonio de 44 años, hijas profesionistas, nietos y con la vida un poco más resuelta, me permitió saborear aún más las materias, sobre todo humanistas, las digería más rápido porque yo ya tenía la experiencia de vida, a diferencia de los jóvenes que empiezan a buscar su lugar en este mundo y prueban sus límites.

He de decir que en mi convivencia con los jóvenes durante la preparatoria sobretodo, me conmovió profundamente su solidaridad y el respeto que se tienen ante sus diferencias, se hacen valer entre ellos. Poco a poco nos integramos como un grupo y yo les proveía también de seguridad. Fue un aprendizaje mutuo.

»Amo el aprendizaje a la par de la enseñanza. Esta búsqueda me llevó al desarrollo humano, que para mí es el camino para ser más compasivo con nosotros y con los demás. Hoy puedo decir que estudiar a una edad mayor no debe ser, ni es una limitante, ya que son las diferencias las que siempre enriquecerán a la educación». ☺

Lic. Paloma Bore Lorenzo.
Directora de Comunicación.

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

Lic. Ariadna Jocelin Dávila González.
Apoyo en la corrección de estilo.

GALERA, Conquistando horizontes, Volumen 5, enero 2017, 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; sistemas4@i.edu.mx Tel. (55) 55-73-24-40 Ext. 1559. Impreso en Iztapalapa, Ciudad de México, por Javier Yopez, Tel. (55) 91-85-02-35 javier_yepidg@yahoo.com.mx

f t i You Tube g+ Universidad Ítaca



Formando a los líderes de hoy. El Fundador, Dr. Horacio Jaramillo Loya acompañado de alumnos de Universidad Ítaca. Foto: Martha Cristina Huerta.



Por los rincones de Ítaca. La Directora General, Lic. Magdalena Lorenzo Río con alumnas de Universidad Ítaca. Foto: Martha Cristina Huerta.

Inteligencia emocional en el liderazgo

Formando a los líderes de hoy

Con el apoyo especial del Dr. Javier Jiménez, Doctor en Orientación en Desarrollo Humano, Universidad Iberoamericana y capacitador de Diplomados en Liderazgo. México.

El papel protagónico del líder siempre ha despertado admiración en la humanidad, y no es para menos: las impresionantes hazañas de los grandes líderes de la historia cambiaron en varias ocasiones el rumbo del mundo, y nos dejaron legados que hasta la fecha son difíciles de igualar o de borrar.

En algunos pueblos el papel del líder podía ser adquirido por una imposición que se creía divina, como es el caso de los faraones o los reyes. También existieron líderes épicos que por sus proezas eran seguidos, o dirigentes enérgicos que se lograron imponer por sus habilidades estratégicas. El concepto de líder ha seguido evolucionando pero su esencia no se ha perdido: un líder es una persona con la tarea de guiar a los demás hacia una meta, con la capacidad de inspirar y persuadir para seguir un determinado ideal.

Ser líder es tener consciencia de que las decisiones que se tomen desde este rol afectan a los seguidores. No solo es una posición de poder, es también un alto nivel de compromiso hacia las personas, que a su vez depositan su confianza en quien los dirige.

Un líder es la cabeza de un equipo al cual conoce: sabe las fortalezas y áreas de oportunidad de cada integrante, los invita a crecer y a desarrollarse.

Ser líder no significa tener que ser experto en todas las áreas, pero sí conocer su funcionamiento. Es como un director de orquesta: desde su posición él sabe el lugar, labor e intervención de cada músico, comprende que todos son esenciales e importantes para conseguir armonía.

El trabajo del líder moderno se enfoca más en la manera en como dirige: preservando la confianza, el ánimo y la convicción de su equipo hacia el ideal, al mismo tiempo que promueve el respeto ante las diferencias, derechos y valores en él mismo y en su equipo de trabajo. Igual que el director de orquesta potencia la capacidad de a quienes dirige, creando una música tan coordinada y vibrante que llega a inspirar todavía a más personas, sin embargo, el vibrato que puede surgir de esta cadencia melódica nunca será posible si el líder, antes de conocer a sus músicos no se conoce así mismo. Por lo tanto, el liderazgo comienza

desde el individuo.

Importancia de la Inteligencia Emocional (IE) en la formación del líder como individuo.

Los seres humanos cuentan con múltiples habilidades disímiles. Esto es lo que Howard Gardner nombro como *inteligencia múltiple*, y según él su desarrollo depende de nuestro propio proceso de aprendizaje y crecimiento: mientras unas personas demuestran mayor habilidad para la música bien pueden otras ser más diestras en la escritura, por mencionar un ejemplo. Al final los diversos tipos de inteligencia se complementan.

Ahora bien, existe un concepto dentro de los tipos de inteligencias, impulsado por Daniel Goleman: la *inteligencia emocional* (IE), que definió como «la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos»⁽¹⁾.

1. Goleman, Daniel. *La práctica de la Inteligencia Emocional*, Editorial Kairós. S.A., España, 1998, p. 175.

Es importante no confundir el cociente intelectual (CI) con la *inteligencia emocional* (IE), mientras el primero se refiere a las habilidades cognitivas el segundo trata sobre la capacidad que un individuo tiene de reconocer las emociones que siente y autorregularlas. Además, alguien con un IC elevado no necesariamente tiene una alta IE.

Goleman descubrió que la IE tiene mayores repercusiones en nuestra vida diaria que las propias habilidades cognitivas, debido a que este tipo de inteligencia nos ayuda a tener una buena relación con nosotros mismos y con los demás; una razón que afecta todos los aspectos de nuestra vida, incluyendo nuestro desarrollo profesional.

Todas las emociones que sentimos tienen una razón de ser, cada una cumple una función específica en nuestra vida, pero si como personas no sabemos lo que sentimos, el porqué lo sentimos y el como manejarlo, no podemos obtener su beneficio. El líder deberá aprender a utilizar inteligentemente las emociones, controlarlas y no dejarse llevar por ellas.

A continuación las 6 emociones básicas⁽²⁾ con que contamos y su propio propósito:

- **Alegría:** Genera empatía, acrecienta la creatividad, fortalece y crea vínculos.
- **Miedo:** Te pone en alerta y te prepara

2. Las emociones básicas según Paul Ekman.

para huir o atacar.

- **Coraje:** Te mantiene alerta, te da fuerza, te prepara para defenderte y enfrentarte al peligro.
- **Tristeza:** Te invita a entrar en un estado reflexivo, estar contigo mismo y profundizar en tus pensamientos.
- **Desagrado:** Te ayuda a definir lo que te gusta y lo que no.
- **Sorpresa:** De todas las emociones es la más efímera. Te alerta en situaciones nuevas y extrañas.

La comunicación es importante en cualquier relación, y las emociones son el medio que el cuerpo utiliza para ponernos al tanto de algo que está pasando en nuestro interior. Si nosotros, como los grandes líderes, logramos conocer nuestras emociones, entonces por empatía será más fácil poder identificarlas en otras personas, mejorando notablemente la comunicación con los demás y por ende las relaciones, porque te vuelves más comprensivo y tolerante ante las diferencias.

Es por estas razones que «Como regla general el 90% del éxito de Liderazgo depende de la *inteligencia emocional*»⁽³⁾. Un líder con IE sabe expresar de forma positiva sus opiniones y sentimientos y es consciente tanto de sus fortalezas como de sus debilidades; está dispuesto a crecer y aprender de los demás. Mantiene una actitud optimista y entusiasta que contagia a sus seguidores motivándolos a seguir

3. Goleman, Daniel. *op. cit.*, p. 22.

a pesar de las dificultades. No se deja llevar por sus impulsos, reflexiona antes de actuar por lo que es prudente cuando se requiere y atrevido cuando se necesita.

Si un líder no tuviera *inteligencia emocional* no tendría la habilidad de comunicarse adecuadamente con las personas, sería más bien alguien autoritario que impone en vez de convencer lo cual a la larga daña las relaciones debilitando al equipo. Por el contrario un líder con IE es capaz de sembrar relaciones duraderas de confianza y lealtad en su equipo de trabajo, formando grupos sólidos y comunicativos con integrantes altamente eficientes.

¡Orgullo Ítaca!

Mediante el desarrollo humano, crecimiento y corazón de Universidad Ítaca, esta institución trabaja en la formación de personas líderes para sí mismas y capaces de serlo para los demás.

No se puede separar al profesional de la persona, somos seres integrales y como unidad debemos crecer en todos nuestros ámbitos, solo así podremos conocer nuestro verdadero poder y alcanzar la plenitud de nuestro ser. La inteligencia emocional además de ayudarnos a conocernos nos vuelve personas más equilibradas y comunicativas, lo cual en cadena, tiene repercusiones más benéficas en el destino de la humanidad. ☺

25 consejos para una vida sana



¡Toma nota!

¡Cuida tu salud, cambia hábitos!

- 1 Come frutas de temporada.** Para estos meses invernales puedes gozar de los beneficios de: fresa, granada china, guayaba, limón, mandarina, naranja, papaya, piña, plátano, tamarindo, toronja, tejocote y zapote negro.
- 2 Usa bloqueador solar** incluso dentro de la oficina. La luz de los monitores también tiene radiación.
- 3 ¿Insomnio?** ¡Resuélvelo fácil: duerme abrazado! Este gesto segrega serotonina que disminuye la ansiedad además de que regula el apetito y el sueño.
- 4 «Desayuna como rey, come como príncipe y cena como mendigo».**
- 5 Adopta una planta o una mascota.** Estar en contacto con la naturaleza siempre te carga de energía, además el convivir con un animal o una planta te ayuda a disminuir los niveles de estrés.
- 6 Ten pensamientos positivos** sobre ti. No te critiques en exceso.
- 7 Una vez al año viaja.** No es necesario que sea un viaje largo. A veces un viaje es la medicina ideal para el alma, te ayuda a enfocarte y a aclarar tus ideas.
- 8 Si eres mujer y estás embarazada** consume frutas y verduras con alto contenido en ácido fólico: granada china, fresa, melón, naranja, plátano, aguacate, acelga, calabaza y espinaca.
- 9 Al despertar** no te levantes de golpe, concédete unos minutos de paz. Así comenzarás el día con mejor ánimo.
- 10 Lávate la cara** todas las noches y al despertar. Así eliminas toxinas y permites que tu piel respire y se mantenga más sana.
- 11 Uno de los secretos para una vida larga y feliz** son los vínculos afectivos. Siempre hay tiempo para una buena charla con un ser querido.
- 12 Duérmete de decúbito lateral** (recostado de lado) izquierdo para eliminar toxinas del cerebro y ayudar a tu metabolismo.
- 13 Camina 20 min.** al día con tranquilidad. Disfruta de la caminata.

Esta actividad te ayuda a fortalecer tu sistema cardiovascular, disminuye el estrés y te revitaliza.

- 14 Ámate.** Acéptate, reconóctete y no te compares. Perdona y no vivas con rencor hacia ti mismo ni hacia los demás.
- 15 Mímate** y consiéntete. Ten momentos solo para ti y disfrútalos.
- 16 B, A y C,** son vitaminas que están presentes en mayor cantidad en la acelga, espinaca y verdolaga, que son verduras de temporada que fortalecerán tu sistema inmunológico.
- 17 Importante: Fortalece tu cerebro.** Haz crucigramas, juega ajedrez, memorama, sudoku, etc.
- 18 Abraza.** Los abrazos refuerzan los lazos de afecto, incrementan la seguridad, confianza, autoestima, mejoran el sistema inmunológico, prolongan la vida y te recargan de energía. También disminuyen enojo, apatía y depresión.
- 19 Haz obras de caridad.** El ayudar reconforta el espíritu y les da esperanza y motivación a otras personas para continuar.
- 20 Actívate.** Estírate en las mañanas al despertar. Favorecerás la activación de tu circulación sanguínea, muy importante para la oxigenación de tu cuerpo; además promueves la elasticidad en tus músculos.
- 21 Busca el confort de tu vista.** Si tienes tus ojos cansados relájalos mirando al horizonte, lo más lejos que puedas. Durante 1 o 2 min.
- 22 Indispensable:** ríete de ti mismo. Te libera del estrés y hace que tus pensamientos fluyan.
- 23 Toma agua** en ayunas para activar tu metabolismo y eliminar toxinas.
- 24 Ocúpate,** no te preocupes. Vivir preocupado por el pasado o el futuro solo te estresa, lo que afecta irremediablemente tu salud. Ocúpate de tu presente y fluye con la vida.
- 25 Sé constante** en lo que haces para cuidarte, solo así tendrán tus acciones un impacto significativo en tu salud. ©



Viviana Mosqueda conviviendo con las personas del poblado de Toubakouta, Fatick en Senegal. Fotos proporcionadas por Viviana Mosqueda.

Lenguas, mundos paralelos

En colaboración especial de la Lic. Viviana Mosqueda, Licenciada en Comunicación, UAM, hablante de español, inglés, francés y neerlandés; y del Químico Luis Zapata, UNAM, hablante de español, inglés, francés, alemán y ruso.

Se dice que fue dios, quien les dio a ellos, al primer hombre y a la primera mujer «el poder de la palabra para que nombraran al universo»⁽¹⁾. Y así lo hicieron. Nombraron todo en millones de formas diferentes. Los mayas voltearon al cielo y nombraron a aquellos puntos luminosos *citlalli*, los griegos *lasteril* y los romanos *stella*. Todo se pobló de palabras y todo cobro significado.

En la actualidad existen cerca de 7.000 idiomas en el mundo y de acuerdo a la ONU, «Es probable que más del 50% de estos desaparezcan en unas pocas generaciones. Tan sólo unos pocos centenares de idiomas han tenido el privilegio de incorporarse a los sistemas educativos y al dominio público, y menos de un centenar se utilizan en el mundo digital»⁽²⁾.

Lo anterior es lamentable porque si eso ocurriese mucha de la diversidad cultural se perdería. Los idiomas son el reflejo de la forma en cómo piensa una cultura y de cómo es, por lo que cada uno de ellos es muestra y resguardo de la propia riqueza del pensamiento. En

1. Dey, Teresa. *Mujeres transgresoras*, Punto de lectura, México, 2007, p. 12.

Esta idea también se observa en el libro del Génesis: «Y los bendijo Dios, y les dijo: Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra, y sojuzgadla, y señoread en los peces del mar, en las aves de los cielos, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra» (Gén 1:28).

2. Centro de Información de las Naciones Unidas. Día Internacional de la Lengua Materna, 21 de febrero [en línea] Actualizada: 2016 [Fecha de consulta: noviembre 2016] Disponible en: <http://www.cinu.mx/eventos/observancia/dia-internacional-de-la-lengua-6/>

palabras del políglota Luis Zapata, «El idioma refleja una parte importante de la cultura de cada país y también la visión que tienen los hablantes de cada idioma. Los idiomas evolucionan al mismo ritmo que lo hacen las sociedades. Las épocas influyen en la manera de hablar de las personas».

Así es como podemos identificar cualidades en cada idioma que los hacen únicos y dotados de una peculiar belleza. Luis Zapata así lo explica: «el ruso, por ejemplo, muestra un vocabulario muy rico y extenso, además de tener mucho tiempo de evolución, lo que hace que los textos en verso tiendan a ser muy estéticos y al mismo tiempo la traducción se vuelve muy compleja; mientras que el alemán es gramaticalmente muy agradable, pero tiende a ser un idioma más frío».

Definitivamente no es lo mismo decir la palabra *amor* con el acento seductor del francés, que con la suave cadencia del portugués o en la centelleante energía del italiano. Hablar en otros idiomas es preparar a la lengua a torcerse para poder probar los nuevos sabores de otras voces.

Animarse a aprender otro idioma te brinda la posibilidad de tener «una visión diferente de las culturas, y lograr comprender mucha de la idiosincrasia de las personas mediante su idioma», en palabras de Luis. La

políglota Viana Mosqueda mexicana residente en Bélgica, también nos habla de su experiencia: «aprender otros idiomas me ha permitido integrarme paulatinamente al país en donde vivo, encontrar un trabajo que me guste, estar en contacto con otras culturas y conocerlas a mayor profundidad; viajar y ser competitiva en el mercado».

Los beneficios de aprender nuevos idiomas son múltiples, pero, ¿cuáles son los mejores métodos para hacerlo? Viviana y Luis nos lo revelan:

- 1 Toma clases** en el idioma que deseas aprender. Se autodidacta y fuera de clases repasa.
- 2 Ten paciencia** y no temas equivocarte. Al principio puede parecer difícil pero poco a poco, con la práctica la conversación fluye y comienza a ser más amena.
- 3 El uso de jergas,** modismos y dichos se aprenden mejor en la práctica que en un libro, pero las bases siempre se obtienen en el aula.
- 4 Sé perseverante.** *La práctica hace al maestro* así que practica en el idioma todo el tiempo posible. De preferencia con alguien que ya lo sepa hablar bien.
- 5 La técnica adecuada** de estudio que elijas será la que se ajuste a los objetivos que tengas en el idioma: velocidad, costo, uso y disponibilidad de tiempo. ©



Semana de la salud. Grupo Jaspe en el Taller de Risoterapia. Foto: Martha Cristina Huerta.



Semana de la salud. Grupo Crisolita. Foto: Martha Cristina Huerta.



Joaquín Camacho, ganador del primer lugar del concurso Calaveritas 2016. Foto proporcionada por Joaquín Camacho.

Septiembre

Semana de la salud

Del 5 al 8 de septiembre el alborozo recorría los pasillos itaquenses: La Semana de la Salud a cargo de los grupos Crisolita y Jaspe nos dejó llenos de aprendizaje y emoción:

Todo comenzó con el grupo Jaspe, con el **Taller Análisis del Monólogo a vivir**, que entre muchas otras enseñanzas nos compartió la reflexión de que lo más simple es lo que muchas veces trae las mayores alegrías de la vida.

El segundo se dio el **Taller de Danzaterapia**, donde se enseñó lo importante de mover nuestro cuerpo, ser conscientes de el y dejarlo expresarse a su manera sin prejuicios ni inseguridades, entendiendo que es perfecto y un maestro del que podemos aprender.

El siguiente día se dio el **Taller Técnicas Humanas y recreativas orientadas al Desarrollo Humano**, con actividades enfocadas a liberar tensiones mediante el juego y el compañerismo.

El cuarto día concluyó con el **Taller de Risoterapia**. La risa es salud para el cuerpo, además de que es un relajante natural y mejora las relaciones entre

las personas. Jaspe invitó a los participantes a reírse de sus propios problemas terminando así todos en una sonora carcajada grupal que permaneció hasta el término del taller.

El último día de la Semana de la Salud se enfocó al **Sensorama** dirigido por el grupo Crisolita. Se desarrolló con divertidas actividades que incluían tocar pintura, arena, oler perfumes, probar sabores misteriosos y escuchar rítmicos golpes del tambor que hacían bailar los pies y el corazón; el objetivo fue poner mayor atención a nuestros sentidos y así ampliar nuestro conocimiento sobre quienes somos, de que somos capaces y finalmente reconocernos como seres integrales. ☺

Octubre

Mes rosa

«Cada año se producen 1.38 millones de nuevos casos y 458, 000 muertes por cáncer de mama»⁽¹⁾.

Es importante mencionar que no es una enfermedad exclusiva de las muje-

res, pero sí «las afecta más por sus condiciones biológicas y fisiológicas: hasta el 2014 por cada caso nuevo en los varones se detectan 29 en las mujeres»⁽²⁾.

Durante octubre, mes de **Sensibilización sobre el Cáncer de Mama** en diferentes partes del mundo se crean campañas de prevención, concientización y recaudación de fondos en pro de la lucha contra esta enfermedad.⁽³⁾

Universidad Ítaca en solidaridad con esta lucha el día 19 de octubre se vistió de rosa. Así mismo, durante todo el mes se llevó a cabo la **Campaña: El conocimiento salva vidas. Infórmate-cuidate** durante la cual se publicaron tips preventivos y artículos de interés con información práctica para la prevención y disminución de riesgos a padecer esta enfermedad. ☺

2. INEGI (Instituto Nacional de Estadística y Geografía).
3. Históricamente la primera vez que se corrió la Carrera por la Cura (del cáncer) fue en 1983 en Texas y hasta 1991 la fundación Susan G. Komen propuso la introducción del lazo rosa como símbolo de la causa. La carrera se celebra desde entonces cada año.

A pesar de que el lazo rosa ya había sido utilizado antes tuvo mayor impacto y difusión hasta 1989, cuando Evelyn Lauder en colaboración con Alexandra Penney, introdujeron lazos rosas en todas las compañías de la marca Lauder. Evelyn había sido diagnosticada con este tipo de cáncer y junto con su esposo Leonard Lauder —hijo de Estée Lauder— y el Dr. Norton crearon la Fundación para la Investigación del Cáncer de Mama.

• Susan G komen [en línea] [Fecha de consulta: octubre 2016] Disponible en: <http://www5.komen.org/Espanol/AboutKomenEnEspanol.html>

• BCRF. [en línea] [Fecha de consulta: octubre 2016] Disponible en: <https://www.bcrf.org/history>

1. IARC (Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer) Globocan, 2008.

Noviembre

Día de muertos

Del 30 de octubre al 2 de noviembre, las almas de los muertos regresan, y los vivos lo celebran en fiestas de júbilo⁽⁴⁾. El entrañable sentimiento de trascendencia después de la muerte es tan denso que se palpa en el viento, hay algarabía en los gritos cantarines de la música, pero en el transcurso de la noche poco a poco las personas callan, bajan la cabeza, se pierden en la luz de la velas y en este íntimo momento donde no hay más ruido y lo de alrededor se difumina, les dan bienvenida a aquellos a quienes quisieron.

Universidad Ítaca celebrando la tradición disfrutó de las ofrendas que sus trabajadores, alumnos del grupo Fluorita de Desarrollo Humano y de la carrera de Administración presencial, colocaron en varias partes de las instalaciones.

Igualmente se llevó a cabo el segundo Concurso Anual de Calaveritas con el tema **Letra y música**⁽⁵⁾ ☺

4. Las fiestas indígenas dedicadas a los muertos fueron proclamadas en 2008 Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

• UNESCO. Patrimonio Inmaterial [en línea] [fecha de consulta: 21 diciembre 2016] disponible en: <http://www.unesco.org/new/es/mexico/work-areas/culture/intangible-heritage/>.

5. Resultados y premios: Facebook Universidad Ítaca.



Cruces de Fluorita. Detalle de la ofrenda realizada por el grupo Fluorita del primer cuatrimestre de la Licenciatura en Desarrollo Humano. Foto: Martha Cristina Huerta.

Diciembre

Emprendedores en potencia

Con artículos peculiares de papelería, cosméticos, joyería, mascadas, dulces de temporada y muchas cosas más, el grupo Travertino de la Licenciatura en Administración presencial, abrió un punto de venta en Universidad Ítaca con el fin de aplicar sus conocimientos de mercadotecnia.

Calaverita

a Consuelo Velázquez

Por Joaquín Camacho Meneses, ganador del primer lugar

Estaba la Muerte por la ciudad en busca de una cantante dispuesta a encontrar. Aunque ningún artista le daba saciedad. Perdiendo esperanza empezó a blasfemar.

Pero de repente encontró a su Consuelo.

Bésame, bésame mucho, te pido, como si fuera esta noche tu ida al subsuelo.

Dame tiempo no seas bandido.

Consuelito no me huyas cachito mío, Velázquez dice que siempre podrás contar conmigo.

Sabes que eres a la que más sonrío. Ándale cachito y aquí te doy abrigo.

Dice Consuelo:

Piensa que tal vez mañana me quiera ir contigo.

Pero para eso, años tendrán que pasar, mientras te bendigo.



Emprendedores en potencia. Alumnas del grupo Travertino con el Fundador, Dr. Horacio Jaramillo Loya. Foto: Martha Cristina Huerta.



En taller de PNL. «Nosotros somos el conjunto de cuentos que nos contamos cada día, nosotros elegimos lo que es nuestra vida» Grupo Jaspe. Foto: Martha Cristina Huerta.



Izquierda: Grupo Perla de la Licenciatura en Desarrollo Humano con la maestra Luz del Carmen y el Rector Dr. Javier Jiménez preparando la comida que más adelante se llevó a repartir a los hospitales. **Derecha: Fundación AMANC.** Jimena en compañía de Victorio de 8 años, a los 2 años y medio él fue diagnosticado con Tumor de Wilms en el riñón. Fue dado de alta en enero de 2012. Sigue siendo apoyado por la fundación AMANC. Fotos: Martha Cristina Huerta.



Este tipo de actividades son fomentadas para que los alumnos experimenten lo que es la creación de un negocio y su administración, así como las estrategias de compra y venta de productos. Estas acciones combinan los conocimientos teóricos y prácticos logrando un aprendizaje más enriquecido.

Otro de los objetivos de este proyecto es el de impulsar en los alumnos seguridad en ellos mismos y desarrollar una visión emprendedora. ☺

Taller de PNL

Fue impartido por el grupo Jaspe, de la Licenciatura en Desarrollo Humano y su maestra Gabriela Salgado, dentro de las instalaciones de la Universidad, de forma gratuita y para el público en general.

Durante tres secciones en donde el juego fue el principal camino al aprendizaje se les instruyó de forma magistral a los asistentes a reconocer en ellos mismos y en las demás personas los diferentes canales de comunicación (auditivo, visual, kinestésico) y su forma de expresión. También se les enseñaron herramientas de PNL como el anclaje y la visualización. Dichos recursos son herramientas con las que los asistentes pueden contactar con

su ser interior, dar los primeros pasos para sanar heridas de su ser, cambiar el chip del como actuar en circunstancias apremiantes y ser más asertivos en su comunicación con las demás personas.

En palabras del grupo Jaspe: «La mente es impresionantemente poderosa, a veces solo hay que recordarlo. Hay que aprender a dirigir nuestro pensamiento hacia vibraciones energéticas más positivas cuyo propósito es atraer beneficios a nuestra vida y por ende a la de los demás».

AMANC



Jimena Esteves y niña diagnosticada con cáncer apoyada por la fundación AMANC. «Inspiramos con amor y pasión vidas del corazón al universo». Jimena Esteves. Foto proporciona por Jimena Esteves.

AMANC, Asociación Mexicana de Ayuda a Niños con Cáncer se creó hace 34 años, y «fue la primera organización social en el país en ayudar a niños y adolescentes con cáncer, enfermedad que es la primera causa de muerte en menores de 5 a 14 años de edad»⁽¹⁾. Para continuar sus labores AMANC se apoya en donativos que pueden ser en especie, horas de servicio, sangre y dinero.

Desde el 20 de octubre hasta el 1 de diciembre en Universidad Itaca se realizó una colecta de donación para apoyar a AMANC. Se recaudó en total \$492.80, suma que fue entregada, por un representante de Itaca en compañía de la alumna Jimena Esteves, directamente a la Asociación el día 2 de diciembre, lugar y fecha donde se procedió a abrir la alcancía sellada que AMANC proporcionó para la colecta en presencia de Rosalva Galindo del departamento de Donativos-AMANC⁽²⁾.

Desde septiembre Jimena ha realizado una preciosa labor de voluntariado en la Asociación; ella invitó a la Universidad a sumarse a esta colecta. ☺

1. Creada en 1982 por Guadalupe Alejandre. Su hijo Pablo no sobrevivió a la leucemia y este hecho fue motivo para que Guadalupe decidiera crear una asociación que ayudara a contrarrestar todo lo que conlleva esta difícil enfermedad y hacerla más llevadera para el enfermo y para quienes lo rodean.
2. Si deseas saber más formas de ayudar puedes ingresar al portal oficial de la Asociación en: www.amanc.org

Altruismo

Una vez más, como cada semestre, la maestra Luz del Carmen Rojas convocó a los alumnos de la Universidad a realizar donativos para preparar los *lunches* que se llevaron a repartir a la zona de hospitales de Tlalpan. En esta ocasión fue el grupo Perla quien con enorme entusiasmo y corazón estuvo a cargo de esta loable empresa el pasado 22 de diciembre, apoyando a las personas que esperan durante horas noticias de sus familiares internados. ☺

5 de diciembre Día Internacional del Voluntariado

El voluntariado es una actitud solidaria y altruista que ha beneficiado a muchas personas alrededor del mundo por lo que Universidad Itaca reconoce esta labor y extiende una felicitación especial a todas las personas que como la alumna **Jimena Esteves, la maestra Luz del Carmen y el grupo Perla** tienen este actuar humanista y conciencia social. Su trabajo es un ejemplo de toda la ayuda que podemos dar al proponérselo.

Como bien dice Eduardo Galeano, periodista y escritor Uruguayo: «Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo».

¡Felicidades! ¡Todos son Orgullo Itaca!

Enero

- 1 • Año nuevo.
- 4 • Día del periodista.
- 27 • Día Internacional de Conmemoración anual en memoria de las víctimas del Holocausto.

Febrero

- 4 • Día Mundial contra el Cáncer.
- 5 • Aniversario de la promulgación de las Constituciones de 1857 y 1917.
- 10 • Día de la Fuerza Aérea Mexicana.
- 11 • Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia.
- 19 • Día del Ejército Mexicano.
- 20 • Día Mundial de la Justicia Social.
- 21 • Día Internacional de la Lengua Materna.
- 24 • Día de la Bandera.

Marzo

- 1 • Día contra la Discriminación.
- 3 • Día Mundial de la Vida Silvestre.
- 8 • Día Internacional de la Mujer.
- 20 • Día Internacional de la Felicidad.
- 21 • Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial.
- Aniversario del nacimiento de Benito Juárez.
- Día Internacional del Nowruz.
- Día Internacional de los Bosques.
- 22 • Día Mundial del Agua.



Renovación de la naturaleza. Foto: Martha Cristina Huerta.

Ciclos

Secretos de la renovación

«No es la especie más fuerte que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que responde mejor al cambio».

Charles Darwin

Uno de los grandes misterios de la vida es el concepto del *origen*. Comprendiéndolo se puede responder al enigmático sentido de tu propia vida y de todo lo que te rodea.

Al plantearte los cuestionamientos: ¿Quién soy? y ¿de dónde vengo? es inevitable pensar en retrospectiva: primero te preguntarás por tu nacimiento, después por tus padres, abuelos, bisabuelos, tatarabuelos, y poco a poco te sumergirás en el origen de la vida misma, el nacimiento del universo y el insondable entresijo del principio de todo.

Desde la aparición del primer ser pensante (*homo sapiens*) hace más de

195.000 de años la mente y el espíritu humano han volcado su inteligencia y voluntad en la búsqueda de estas respuestas. Hasta entonces la teoría científica más aceptada es la que narra que el universo comenzó con una explosión, a la que llamaron Big Bang, sin embargo, la ecuación que resolvería lo que paso antes de esta explosión sigue sin ser descubierta: grandes mentes como Albert Einstein con la *Teoría de la Relatividad*, Richard Feynman con sus estudios de las *partículas subatómicas*, Brian Greene con su libro el *Universo elegante* en donde explica la *Teoría de las Supercuerdas*, o Stephen Hawking con su *Teoría del Todo*, en-

tre muchos otros brillantes científicos, teólogos, artistas, filósofos, humanistas, esotéricos... Se han dispuesto en esta búsqueda del *origen*.

Durante este fascinante recorrido de inquirir sobre la existencia, el ser humano se ha maravillado con el cielo, la tierra, el mar, las estrellas, la luz... Y como un ser enamorado ha despertado su curiosidad por saber más acerca de la creación y el funcionamiento de todo: ¿qué es la vida?, ¿cómo funciona?, ¿cómo se preserva?, ¿cómo se transforma?, ¿cómo se genera? Y es así que en esta búsqueda el ser humano descubrió uno de los más preciosos tesoros de la vida: los ciclos.



«La evolución es el movimiento infinito de cuanto existe, la transformación incesante del universo y de todas sus partes desde los orígenes eternos y durante el infinito del tiempo».

Élisée Reclus

Ciclos infinitos

Como bien lo dijo Tim Rice en la canción de su autoría *Circle Of Life* «El ciclo sin fin de la vida nos mueve a todos». Sin los ciclos la vida no podría sustentarse, crecer ni transformarse, por lo que no hay nada, desde las partículas más elementales hasta las grandes galaxias que salten esta regla.

En la evolución de las especies la premisa de la evolución es constante. Si las especies no evolucionan dejan de existir y aún en esta inexistencia entran en nuevos ciclos que dan pie al nacimiento de nuevas especies.

Los ciclos dan oportunidad a la vida de retornar a su origen para así renovarse y continuar existiendo.

Si tomarás tu vida como un gran lienzo y la estiraras percibirías su superficie poco menos que regular, habría cimas, pozos, valles y llanuras extendiéndose por todos lados, siendo todas estas rugosidades resultado de las miles de vivencias que han dado forma a tu ser. Todo el tiempo te estas transformando física, mental, espiritual y emocionalmente. Imparablemente se están abriendo y cerrando ciclos de vida-muerte, aprendizaje-enseñanza, pérdida-sanación, que siguen cambiando mucho o poco la visión general del lienzo.

Por supuesto hay transformaciones más visibles que otras, algunas tan evidentes y envolventes como las estaciones, que pintan los paisajes de blanco pasando después por los verdes intensos, seguidos de los amarillos cálidos, después por los naranjas y ocres que a su tiempo se motearán de nuevo con la nieve del invierno. Igualmente el paso de los años así como oxida el metal,

FloreCIMIENTO del espárrago.
Foto: Martha Cristina Huerta.

moldea las rocas y crea diamantes transforma nuestro cuerpo: las miradas transparentes de un recién nacido cambiarán a su tiempo a centelleantes, júbilosas y excitantes, para luego serenarse en la paz de la experiencia observada por aquel halo grisáceo que solo se ganan los que han visto muchas veces las hojas caer y las flores brotar.

Más íntima, es la metamorfosis de nuestra alma: tenemos muchas veces que *perder para poder ganar*. En el proceso puede haber dolor, tristeza, brújulas rotas, miradas pedidas, profundas y desiertas; el mundo aparentemente se detiene y gira al revés. Todos hemos perdido y ganado amigos, familia, vanidad, orgullo, ego, humanidad... Los millones de habitantes del planeta sufren irremediamente cambios en diversas sintonías e intensidades. Si se pudieran musicalizar todas las transformaciones que en un solo segundo se viven ¿qué se escucharía? ruido, compases, silencios... Dimensionarlo tan sólo en la imaginación sobrepasa lo conocido, es abrumador.

A veces se llegan a escuchar sonidos melódicos cuando existen transformaciones en masa, cuando la humanidad en unísono cambia y salta a épocas tan gloriosas como la cultura helénica o el Renacimiento, pero esta evolución no se podría dar sin su contrapunto, sin su dualidad: el caos.

Muerte y caos

Por fortuna o desventura, según sea el juicio, las cosas deben *colapsar* para poder renacer. Concebimos a este colapso como algo caótico, *sin sentido*, pero no es así, simplemente carece del concepto de simetría que fervientemente perseguimos y con el que nos sentimos más cómodos.

Tendemos a inclinarnos de un solo lado de la balanza, cuando siempre hay dos caras, que como bien lo decían los nahuas no eran contrarios sino dualidades: *opuestos que se complementan para formar la unidad y el todo*: «hembra-macho, frío-calor, ocelote-águila, inframundo-cielo, oscuridad-luz, pedernal-flor, muerte-vida»⁽¹⁾

1. López Ostin, Alfredo. *Cuerpo Humano e ideología*. UNAM.



Mariposa. Símbolo de metamorfosis y reencarnación, símil del ciclo del crecimiento humano: infancia (pequeña oruga), madurez (gran oruga), vejez (crisálida), muerte (capullo), resurrección (mariposa). Existen creencias de que las mariposas son las almas de los muertos que cobraron esa forma. Foto: Pixabay.com

La muerte y la vida parecieran ser dos extremos peleándose entre sí pero son parte del mismo ciclo que muere y renace una y otra vez, entremezclándose en el medio. Muchas culturas así lo han manifestado en sus múltiples expresiones de pensamiento y arte, por ejemplo, en «Mesoamérica la calavera era un símbolo tanto de *Renacimiento Terrenal* como de muerte, era un recordatorio de la dualidad e interdependencia de la muerte y el nacimiento de la muerte y el poder, más que un símbolo de la brevedad de la vida o de sus bajas pasiones»⁽²⁾

Vivimos y morimos metafórica y físicamente en un mismo momento: respiramos para vivir, pero el mismo oxígeno que nos es aliado tiene un

2. Lomnitz, Claudio. *Idea de la muerte en México*, Fondo de Cultura Económica, México, 2006, p. 160.

efecto degenerativo que nos va envejeciendo y al final nos conduce también a la muerte. Otro ejemplo son las células de nuestro cuerpo que deben morir y ser remplazadas por nuevas, de lo contrario originan mutaciones como el cáncer.

En cuanto a la parte interna de nuestro ser, existen muertes figurativas, derrumbes emocionales llenos de caos y oscuridad, que sin embargo, son oportunidades de cambio y reconstrucción de uno mismo, bien se dice que *las tormentas no duran para siempre*, más no todo el tiempo somos cien por ciento conscientes de esto.

La *muerte y caos* son parte de un proceso evolutivo constante que forman parte de la *unidad del todo*. Digamos que *se requiere el desequilibrio para encontrar sentido al equilibrio*.

Todo parte de todo

Vida-muerte, caos-orden, sentido-sin sentido son dualidades, antítesis, conceptos surgidos del «mundo de la polaridad y nada en él puede existir si no está relacionado con el opuesto. Uno explica lo otro. Sin lo uno no existe lo otro».⁽³⁾

Sin embargo, es importante comprender que el ciclo involucra más que conceptos duales, no solo debe entenderse como una trayectoria que inicia y termina, sino como una *unidad que simplemente se transforma y forma parte de todo*: los ciclos menores son parte de otros más grandes que los encierran y así sucesivamente, como una danza de concordancia de espacio y tiempo entre la unidad y sus partes. ☺

3. Martín, M Inés. *Practicando Zen*.

Pensamiento infinito



Trigo. Símbolo de muerte y resurrección, alimento de la inmortalidad. Emblema de Osiris, dios egipcio de la regeneración y la fertilidad. «En verdad, en verdad os digo: Si el grano de trigo no cae en la tierra y no muere, queda solo; pero si muere trae abundante fruto». (Jn 12, 24). Foto: Pixabay.com

La búsqueda para la comprensión del universo siempre ha sido una de las más grandes tareas del ser humano, probablemente este afán sea parte de su propia naturaleza que lo impulsa a otorgar y buscar significado a todo lo que le rodea. En cuanto a los ciclos y a su propósito se refiere: varias culturas han concebido al universo y al tiempo cíclico, un pensamiento clave de su cosmovisión.

A continuación te presentamos ejemplos de esta forma de pensar infinita grabada tanto en símbolos, mitos, leyendas como hasta en la perfecta correspondencia matemática de la ciencia. Cada elemento que exponemos es diferente pero con una relación extraordinaria que va más allá de eras y culturas: todos hablan de lo mismo visto desde diferentes ángulos, como piezas de un rompecabezas inmenso que aún no se termina de armar. Mimetizadas con metáforas y descubrimientos científicos estas piezas son en sí mismas una obra de arte, producto de una profunda reflexión y observación de la naturaleza, vida, muerte, cambios y ciclos.

Escarabajo

Símbolo de resurrección. El escarabajo pelotero es un insecto que recolecta estiércol y lo va rodando para construir así una pelota más grande que el mismo, cuando está lista su construcción la hembra que ha acompañado al macho durante su labor, introduce sus huevos en la pelota y juntos la entierran. Cuando nacen las larvas el excremento les sirve de alimento.

La curiosa actividad de este personaje se hizo de gran aprecio para la cultura egipcia que la asoció con el poder del dios *Khepri*, el que hacía rodar al sol por el firmamento en este recorrido continuo para que la vida siguiera con sus ciclos. Así es como le dieron el nombre de *Khepper* 'Venir a la existencia'.

Después de nacer, los escarabajos ya maduros emergen de la tierra, esta acción hizo que los egipcios les atribuyeron el poder de la resurrección e inmortalidad. Por su color negro también simbolizan la vida, al contrario del blanco, símbolo de muerte para los egipcios.

El escarabajo es un símbolo fuerte para el antiguo Egipto y cuya presencia se observa en su joyería y jeroglíficos. Era considerado un poderoso talismán de protección, incluso al momificar a los difuntos se les solía colocar un escarabajo —tallado con escrituras del *Libro de los Muertos*— en su corazón o en otra parte del cuerpo para proteger su alma y abogar por ella.



Khepri. Arte egipcio.

Lucero del Alba

Observa el cielo en el alba y al atardecer y verás un punto brillante que acompaña al sol en su ida y venida por la bóveda celeste. Venus. El último astro visible en desaparecer por la mañana y el primero en aparecer con la puesta del sol. Venus, el que retorna a su origen para volver a nacer. «De color rojo, anunciador del renacimiento perpetuo del día (principio del perpetuo retorno), es símbolo del principio mismo de la vida»⁽¹⁾.

Fascinados por el cielo nocturno los seres humanos le han dado profundos y diversos significados a los astros que involucran como Venus, un poético sentido de renovación, un sentido que bien puede estar presente dentro del propio ámbito científico cuando se habla del nacimiento de las estrellas. Nuestro sol, por ejemplo, es una estrella de tamaño medio, con apenas la mitad de su vida, pero ¿cómo nació?

Hace 4 600 000 000 años aproximadamente, nubes de gas y polvo se encontraban flotando en el espacio, con el tiempo estas partículas se fueron atrayendo entre sí generando calor y presión que las hizo fusionarse, la energía que se desprendió de esta fusión fue tan grande que la masa conformada se encendió naciendo así nuestro sol. Cuando el astro concluya su ciclo y muera se contraerá en sí mismo para luego expandirse y explorar —a excepción del núcleo— en millones de partículas de gas y polvo con las que podrán nacer nuevas estrellas.

El destino para las estrellas más grandes es un poco diferente, algunas al morir explotarán en supernovas pero otras se van a contraer en sí mismas infinitamente creando una singularidad conocida como agujero negro, un lugar que rompe las leyes físicas, por lo que sigue siendo un misterio.

Existen interesantes teorías, que cobran cada vez más fuerza respecto a los agujeros negros. Es proba-

ble que la formación de nuestro universo provino a partir de la explosión de una de estas singularidades. Es decir, no es que antes del Big Bang no existiera nada, sino que es probable que La Gran Explosión fue producto del colapso de un agujero negro, y si éste nació por una estrella que ya formaba parte de un universo podríamos concluir, hipotéticamente, que nuestro universo no es el primero ni el único, sino que nació de un universo anterior y forma parte de un ciclo más grande de lo que habíamos imaginado ¡Sorprendente!



Símbolo de Venus.

Fénix

El mito del fénix proviene principalmente del Egipto Antiguo en donde se le conocía como *Bennu*. Según los escritos de Heródoto esta ave de color dorado y carmesí, cada 500 años volaba de Arabia al Templo del Sol en Heliópolis llevando consigo un huevo de mirra que contenía el cadáver de su padre. En el templo depositaba dicho huevo del cual renacería su progenitor⁽²⁾. Con el tiempo la historia original se

1. Chevalier, J y Gheerbrant, A. *Diccionario de los símbolos*, Editorial Herder, España, 1985, p. 485.

2. Aput: Borges J. L. y Guerrero M. *El libro de los seres imaginarios*, Fondo de Cultura Económica, México, 1967, p.12.

modificó creando la versión de que el fénix se prendía fuego a sí mismo y renacía de las cenizas.

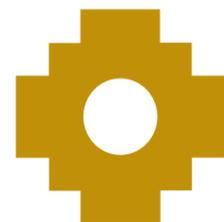
Desde su origen, esta ave está estrechamente ligada al astro solar «se consume y extingue con el sol, en las tinieblas de la noche, para después renacer de sus cenizas»⁽³⁾ La naturaleza particular de esta mítica ave la hace ser símbolo de «resurrección e inmortalidad, resurgimiento cíclico»⁽⁴⁾



Fénix egipcio. Arte egipcio.

Chacana

La Chacana, o la Cruz del Sur, popularmente conocida como Cruz Andina es un símbolo milenario inca cuya perfecta geometría representa la relación de todo lo existe en el universo y su armonía entre sí, como lo son los cuatro elementos, la unión del mundo espiritual y terrenal, los meses, y las transformaciones que sobre vienen con los ciclos: todo lo que tiene principio también tiene un fin para regresar a su estado de origen y volver a reiniciar.



Símbolo de la Cruz del Sur.

3. Chevalier, J y Gheerbrant, A. *op cit.*, p. 496

4. *Ibid.*, 495.

Uroboro

Destrucción y creación. El Uroboro es un símbolo característico de las culturas egipcia y griega principalmente. Se expresa como un dragón, serpiente o reptil devorando su cola, creando así la forma de un círculo cerrado, símbolo del infinito.

El actuar de esta serpiente ejemplifica el ciclo eterno de destrucción y creación: la serpiente se come a sí misma y muere para retornar a la vida posteriormente.

El Uroboro es una metáfora sobre la transformación del cuerpo y del ser: la muerte pasa a ser parte del principio de la vida y viceversa. Al morir la serpiente se fertiliza y surge de nuevo transformada. Símbolo de la unidad entre la luz y la oscuridad, es la unión de la dualidad que en suma es *El Todo*.

El Uroboro es un «dragón que se devora a sí mismo, que con sí mismo se aparea, se embaraza, se mata a sí mismo y de nuevo se hace resucitar»⁽⁵⁾



Uroboro. Manuscrito antiguo.

Yuga

El *yuga* o *era* es una medición de tiempo de la cultura hindú que apunta hacia 4 fases que atraviesan el universo y la humanidad: edad de oro (*KritaYuga*), edad de plata (*TretaYuga*), edad de bronce (*DvaparaYuga*) y edad de hierro (*KaliYuga*).

De acuerdo a la tradición hinduista estas eras tienen una duración y características diferentes: en la edad de oro, de mayor duración, la conciencia y espiritualidad humana se encuentran en su cenit pero poco a poco estas irán decayendo, como un reloj, hasta la *yuga* de hierro más oscura y violenta pero de menor duración, para volver a acender a una etapa de renacimiento, en donde incluso la longevidad de las personas aumenta.

5. Jung, Carl Gustav. *Psicología y alquimia*, Plaza & Janes Editores, S. A., 1989, p. 239.

Piedra Solar

«La contemplación de un calendario evoca el perpetuo recomienzo. Es el símbolo de la muerte y del renacimiento, así como del orden intangible que preside el fluir del tiempo; es la medida del movimiento»⁽⁶⁾

La Piedra Solar o Calendario Azteca es un medición del tiempo y representación cosmogónica de la sabiduría náhuatl. Dicha piedra contiene 2 calendarios cíclicos el *xihpohualli* de 365 días y el *tonalpohualli*, un calendario ritual de 260 días; juntos formaban el *siglo mesoamericano* de 52 años, el fin del ciclo. El centro del círculo del calendario azteca es gobernado por el dios sol, *Tonatiuh*, que a su vez es envuelto en medio del símbolo del *ollin* 'movimiento'.

Para los prehispánicos la edad del mundo se dividía en soles y según la tradición nuestra era correspondiente al Quinto Sol. Así lo cuenta la leyenda:

En un principio todo estaba en silencio y oscuridad, entonces los dioses se reunieron y pelearon por ser la luz del mundo, ser el sol. *Tezcatlipoca* fue el primero en este puesto pero en su era los primeros hombres perecieron comidos por tigres; durante el sol de Quetzalcóatl los segundos hombres perecieron por el aire y los sobrevivientes se volvieron monos y *ximias*; los terceros hombres del tercer sol perecieron por lluvia de fuego en la era de *Tláloc*; el cuarto sol fue *Chalchitlicue* y los hombres murieron por inundaciones, los sobrevivientes se transformaron en peces. Entonces nació el Quinto Sol en Teotihuacán donde todos los dioses se sacrificaron para darle vida al astro; pero no se movía, permanecía estático y entonces sopló el viento y cobró movimiento.⁽⁷⁾

Al término de su ciclo el Quinto Sol también desaparecerá por terremotos, según los códices, por ser un *sol de movimiento*. Una profecía que es la posible promesa del inicio de un nuevo ciclo.



Calendario Azteca.

6. Chevalier, J y Gheerbrant, A. *op cit.*, p. 236.

7. León Portilla, Miguel. *La filosofía Náhuatl*. UNAM, 1959, p. 47-52.

Rituales de renovación



Águila. Símbolo solar y de fortaleza. Foto: Pixabay.com

Los rituales de renovación son el conjunto de costumbres que se van repitiendo en cada ciclo buscando el nuevo resurgimiento de algo que está llegando a su final. El tiempo, por ejemplo, es un concepto que para los nahuas era de naturaleza frágil, por lo que tenían rituales que según las creencias ayudaban al tiempo a continuar para poder seguir con la vida. Igualmente cada persona, en su búsqueda de crecimiento y transformación, tiene sus propios rituales de renovación: mientras algunos se van de viaje para encontrarse a sí mismos, otros pueden transformar su imagen y un acto tan sencillo como cortarse el cabello para algunos tiene un gran significado y marca la pauta del giro que llevarán a cabo o que ya hicieron en su vida.

Fuego nuevo

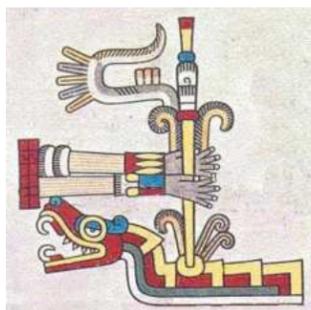
El fuego nuevo es un ritual de tiempos prehispánicos que trata sobre el ciclo del sol. Cada 52 años en el mundo nahuatl se cumplía un ciclo, al término de este periodo cabía la posibilidad de que el dios sol retirara su favor a los hombres y dejará de salir por el horizonte ocasionando muerte y destrucción. A razón de esto los prehispánicos preparaban un sacrificio humano donde la sangre era el alimento necesario que le permitía al dios sol seguir existiendo.

«Se van sucediendo las varias edades del mundo -los Soles-, como decían simplemente los nahuas. De entre ellos, los aztecas concibieron el ambicioso proyecto de impedir, o al menos aplazar el cataclismo que habría de poner fin a su Sol, el quinto de la serie [...] Como hipnotizados místicamente por el que *Soustelle* llama "misterio de la sangre", dirigían sin reposo su esfuerzo vital a proporcionar a los dioses el *chalchihuatl* o agua preciosa de los sacrificios, único alimento capaz de conservar la vida del Sol»⁽¹⁾.

Durante el ritual el pueblo apagaba toda fuente de luz quedando únicamente la hoguera del sacrificio encendida, una vez hecho el sacrificio tanto los sacerdotes como el pueblo esperaban esperanzados la salida del sol del siguiente día. Si el sol no se apagaba y continuaba su curso las personas tomaban fuego de la hoguera y con este prendían —con nuevas herramientas—, los fogones de sus hogares como símbolo de renacimiento y continuidad de vida. A esto se le conocía como *amarre de los años* y daba apertura al inicio de un nuevo ciclo de 52 años más.

Este ritual se suspendió con la llegada de los españoles que lo consideraban pagano; el último registrado se dio en 1507 y tuvo lugar en el Templo del Fuego Nuevo ubicado en el *Huixachtécatl* hoy mejor

conocido como Cerro de la Estrella (Iztapalapa)⁽²⁾. Actualmente en este mismo lugar se lleva a cabo año con año la procesión de semana santa que rememora la crucifixión y resurrección de Cristo.



Fuego nuevo. Arte en códice prehispánico.

La renovación del águila

Existe un relato anónimo que narra que a los 40 años las águilas deben tomar una importante decisión: morir o renovarse. Este es un texto que comparte una preciosa metáfora de elección, superación pausa y continuidad:

«El águila real americana es el ave que posee la mayor longevidad de su especie, llega a vivir hasta 70 años. Pero para llegar a esa edad, en el ecuador de su vida tiene que tomar una seria y difícil decisión.

>A los 40 años, sus uñas curvas y flexibles no consiguen agarrar a las presas de las que se alimenta, su pico alargado y puntiagudo comienza a curvarse apuntando contra el pecho peligrosamente, y sus alas, envejecidas y pesadas por las gruesas plu-

mas hacen que volar sea una tarea muy complicada.

>Es entonces, cuando el águila tiene que tomar una decisión y sólo tiene dos alternativas: dejarse morir, o enfrentar un doloroso proceso de renovación que durará unos ciento cincuenta días.

>Ese proceso consiste en volar hacia lo alto de una montaña y refugiarse en un nido próximo a una pared, donde no necesite volar. Entonces, el águila ya refugiada comenzará a golpear su pico contra la pared hasta conseguir arrancarlo. Una vez amputado, tendrá que esperar a que nazca un nuevo pico con el cual, después, tendrá que arrancar sus viejas uñas.

>Cuando las nuevas uñas comienzan a nacer, será el momento para desprenderse de sus viejas plumas arrancándoselas con su nuevo pico. Después de cinco meses muy duros, el águila real saldrá victoriosa ejecutando su famoso vuelo de renovación y entonces dispondrá de 30 años más de vida».

Dentro de nuestras vidas nos enfrentamos a muchas situaciones que pueden sacarnos de balance o bien dejan de tener sentido para nosotros. Este es el momento de quiebre que nos invita a cambiar. Es entonces cuando buscamos las condiciones que nos permitan dar un giro profundo de conciencia, donde podremos volver a encontrar el sentido de la vida.

Esta búsqueda del *sentido* puede ser un poco dolorosa, como el águila nos desplumamos, colapsamos, dejamos ir, caemos y finalmente superamos la tormenta y nos recuperamos con una renovada fuerza. Uno de los puntos importantes de la historia del águila es el momento de pausa, importante para dar un respiro, aclarar la mente, sanar, realizar ejercicios de introspección, comenzar a transformarnos, y retornar con alas nuevas para emprender de nuevo el vuelo.



Símbolo nahuatl del águila.

Temazcal

El *temazcal* es considerado como parte de la medicina tradicional de nuestro país, una herencia milenaria cuya sabiduría ha sobrevivido hasta nuestros tiempos.

Físicamente un *temazcal* es un espacio de paredes cerradas con techo en forma de cúpula y una única puerta de entrada y salida; en el centro —ombligo del lugar— se encuentran piedras volcánicas al rojo vivo que son rociadas con agua para soltar el vapor, muchas veces se le añade al fogón hierbas y esencias de propiedades curativas que se mezclan con el vapor de agua.

Metafóricamente el *temazcal* asemeja la entrada a una cueva, las entrañas de la tierra, el vientre materno de la naturaleza al que simbólicamente debes retornar para mirar dentro de ti y entrar en contacto con lo más profundo de tu ser, de esta forma no solo tu cuerpo experimentará un proceso de purificación y sanación, también tu mente y alma. Es un ritual de reconocimiento hacia ti mismo así como de transformación, por lo que el emerger de un *temazcal* es símbolo de renovación: sales del vientre de la Tierra para volver a nacer.



Temazcal.

Renovación del amor

Existe un rito celta llamado *handfasting*, 'atadura de manos' en el cual las parejas que desean estar juntas unen sus manos y estas a su vez se atan por un cordón. Este gesto representa el símbolo del infinito, que desde la antigüedad es sinónimo del equilibrio entre las fuerzas de luz-oscuridad, luna-sol, y los equinoccios. De acuerdo a la tradición celta este ritual manifestaba un acuerdo de unión y en algunos casos un periodo de prueba de 1 año y 1 día, al concluir dicho periodo las parejas debían decidir separarse o continuar y enlazar su amor para siempre.

En la tradición occidental es frecuente que pasando un tiempo determinado las parejas decidan renovar sus votos, con la intención de reafirmar su compromiso entre ellos. Este es un ritual de carác-

ter profundo ubicado en la proximidad más intensa entre dos almas enamoradas, pero para abreviar diremos que para algunas personas renovar los votos es importante porque emblematiza todas las adversidades que han superado juntos y su deseo de continuar por el mismo sendero.

Según las fuentes, durante la Edad Media se acostumbraba entregar un obsequio envuelto en determinado material en los aniversarios de bodas, cada año el material con que se envolvía era más y más resistente como un símbolo de la fortaleza y unión que se iba acrecentando con el tiempo entre la pareja:

- **Bodas de Papel:** 1 año casados.
- **Bodas de Acero:** 10 años casados.
- **Bodas de Cristal:** 15 años casados.
- **Bodas de Porcelana:** 20 años casados.
- **Bodas de Plata:** 25 años casados.
- **Bodas de Perlas:** 30 años casados.
- **Bodas de Coral:** 35 años casados.
- **Bodas de Rubí:** 40 años casados.
- **Bodas de Zafiro:** 45 años casados.
- **Bodas de Oro:** 50 años casados.
- **Bodas de Esmeralda:** 55 años casados.
- **Bodas de Diamante:** 60 años casados.
- **Bodas de Platino:** 75 años casados.



Símbolo del infinito. Arte en plata.

Equinoccio de primavera

La raíz de la palabra *equinoccio* quiere decir 'noche igual', de ahí que solo existan 2 días en el año con este nombre, porque solo en estos dos momentos del año, en los equinoccios de primavera y otoño⁽³⁾

3. En el equinoccio de marzo será primavera en el hemisferio norte y otoño en el sur, en el equinoccio de septiembre entrará la primavera en el sur y el otoño en el norte. Así es que en el polo norte, en marzo, después de un día de seis meses de oscuridad cambiara a 1 día de luz de 6 meses, al contrario del polo sur donde el día dará pie a la noche.

Este fenómeno se da porque el sol se encuentra completamente perpendicular sobre el ecuador lo que hace que una cara completa de la Tierra esté totalmente iluminada y la otra en oscuridad.

la noche y el día tienen la misma duración en todo el mundo incluyendo los polos. Este fenómeno marca el equilibrio entre la luz y la oscuridad por lo que fue y es apreciado por muchas culturas.

Centrándonos en la llegada de la primavera, el equinoccio ocurrido entre el 20 y 21 de marzo en el hemisferio norte, y entre el 21 y 24 de septiembre en el hemisferio sur, para las antiguas culturas era el término de la oscuridad y el inicio de una nueva vida, la primera luz del año, la temporada de siembra y es por esto que en todo el planeta se llevan rituales que acompañan este cambio de estación y nuevo florecimiento:

- Los *Aymara*, en el mundo andino, en su fiesta *Pawkar Raymi*, agradecen a la tierra su reverdecimiento y con este los regalos que la tierra les promete.
- En en el *Templo de Kukulkan* (*Quetzalcoatl* para los aztecas), 'serpiente emplumada', en *Yucatán*, se puede observar uno de los fenómenos de luz y sombra más extraordinarios y precisos del mundo cuando parece descender del mismo templo una serpiente gigante de siete picos. Muchas personas de diversas partes del mundo acuden a verlo e igualmente se reúnen en los sitios arqueológicos con la creencia de que en esta fecha dichos lugares emanan una gran cantidad de energía positiva con la cual pueden recargarse.
- En *Japón*, la festividad conocida como *Shunbun no hi*, el equinoccio de marzo, es el día central del *Higan*, 'la otra orilla' fiesta budista que trata sobre la transición de la oscuridad a la luz, de la ignorancia a la iluminación, de la aspiración hacia la perfección, así como el paso de la vida a la muerte. En esta fecha los japoneses visitan las tumbas de sus antepasados, limpian las tumbas y honran sus memorias.
- En *Egipto*, la entrada de la primavera se celebra con la fiesta llamada *Sham el Nessim*, que surgió a partir de la conmemoración ancestral del *Shamo*, 'renovación de vida' o 'Día de la creación', inicio de la temporada agrícola. Aunque esta festividad no cae exactamente en el equinoccio de primavera —se celebra entre marzo y mayo—, es interesante saber la importancia que esta estación significa desde hace siglos para la cultura egipcia: Para celebrar el *Sham el Nessim* el olor de brisa', miles de personas cristianas y musulmanes, se reúnen en los parques para comer al aire libre y oler el aire, pues conservan la creencia que este aire es bueno y trae beneficios.



Periodista. Zuriel Medel, ilustrador y diseñador mexicano, UNAM.

La vida detrás de las letras

Periodismo en México

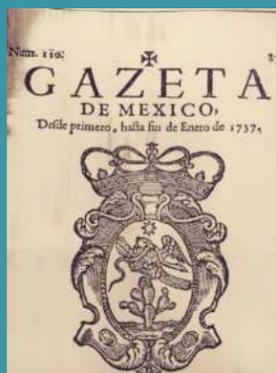
Por la Lic. Ariadna Dávila, Licenciada en Comunicación, UAM, con experiencia en periodismo y radio. México. En colaboración especial de Circe Vargón, Licenciada en Comunicación UAM. México.

radical: con el desarrollo de nuevas tecnologías en el campo digital se ha añadido un incremento de la presión sobre el periodista, exigiéndole una mayor responsabilidad al ejercer su profesión. El manejo de la información dentro de las diversas plataformas digitales y las redes sociales se ha convertido en un reto constante dentro de su labor, debido a la inmediatez con la que se maneja la información —se vuelve más manipulable—, ocasionando muchas veces la pérdida de la veracidad y objetividad de los hechos, atentando de esta forma las características éticas del periodismo.

El ejercicio del periodista debe de entenderse como la capacidad de proyectar los hechos de una manera honesta y objetiva, haciendo el uso de la verdad como una obligación social, respetando el derecho del receptor a estar siempre bien informado, para lograr esto todo periodista debe de tener en cuenta las siguientes cualidades:

- La capacidad de observación y análisis, sin dejar de lado el trasfondo de las cosas.
- Sopesar la importancia de cada nota por muy simple que esta parezca.
- Ser siempre objetivo.
- Tener compromiso, ética e integridad profesional.
- Albergar como principios el cumplimiento del derecho a la información.

Finalmente el periodista debe entender que su profesión es con el fin de dar servicio a la comunidad y no para su propio beneficio. Sin olvidar nunca que los hechos son sagrados y la libertad de opinión no debe de verse



Portada de la Gazeta de México no. 87. Año 1717.

El periodismo como tal surgió en Roma, donde se encontraron registros de memorias históricas y actas que hablan no solo de decretos y mandatos, también de noticias sociales, sucesos y comentarios sobresalientes para la época. Sin embargo, la información escrita decayó al llegar la Edad Media, pero no así la tarea del informador, siendo los juglares quienes de manera oral llevaban la información de un lugar a otro desempeñando un papel importante y trascendental.

El primer registro que se tiene sobre la aparición de un documento similar al periódico es de 1457, en Alemania, por nombre *Nurenberg Zeitung*. Más adelante en 1541, en el Continente Americano aparecería un volante de nombre *La Hoja de México*. Mas, ninguno de estos dos mencionados tenían una periodicidad constante.

En México el primer intento de periódico formal tendría su origen gracias a la aparición del *Stanford Mercury* de Inglaterra en 1645, modelo que serviría años más tarde para dar origen en nuestro país a *El Mercurio Volante*, en donde solo se incluía una sección, lo cual hacía limitante la información propagada. Tiempo después en el siglo XVII, la necesidad de mantenerse informado sobre diversos temas y acontecimientos de la sociedad, dio como fruto la proliferación del periodismo, acercándose un poco más a lo que conocemos ahora; siendo *La Gaceta de México* el periódico más antiguo del cual se tiene registro en nuestro país.

limitada, respetando así el derecho a la libre expresión.

Pese a todo, se reflexiona muy poco acerca de la dificultad de esta profesión creando panoramas bilaterales entre la nota y el que la persigue. En muchas ocasiones el conseguir una nota involucra muchos sacrificios y riesgos que atentan contra la vida del periodista, igualmente es una labor que puede poner en juicio la verdad al existir múltiples perspectivas, por lo que hacer periodismo es el arte de discernir con objetividad y encontrar la verdad a partir de un cúmulo de hechos. ☹

masas, una razón por la que esta profesión es tanto compleja como delicada.

Desde el 2009, Circe ejerce la profesión de periodista y es ahora ella quien amablemente nos narra un poco sobre lo que ella vive *detrás de las letras*.

¿Qué es lo que más te gusta de ser periodista?

Me encanta la convivencia que este trabajo me permite, conozco muchos tipos de personas y diferentes lugares del mundo. He tenido la oportunidad de viajar con algunos de los presidentes del país lo cual ha sido lo más gratificante y maravilloso que me ha pasado dentro del periodismo. Mientras trabajo estoy en un mundo diferente.

¿A qué tipo de dificultades te has enfrentado al ejercer esta profesión?

En general, el aspecto laboral me ha sido muy grato y muy noble. Sin embargo, la autocensura o la falta de apoyo entre colegas por la infortunada lucha de egos, son algunas dificultades con las que he tenido que lidiar.

Por otro lado, me he enfrentado a agresiones hacia mi persona por ser periodista y reportera. Algunas personas piensan que los vamos a atacar y esta creencia se da mucho porque nuestra labor ha sido viciada por los propios medios.

El hecho de laborar en un medio no nos hace inmunes, ni grandes, ni inmortales. Trabajamos como en cualquier otro oficio o profesión y como en todos el manejo de la información y la posibilidad de externar tu punto de vista es un arma de dos filos que puede volverte más vulnerable. Es un riesgo que corremos pero por el que creemos.

¿Cómo fue que se te presentó la oportunidad de trabajar en el proyecto en el que estas?

En mi caso creo que fue un camino que ya estaba trazado. En un principio desee enfocarme a los espectáculos, pero nunca tuve la oportunidad y más adelante estuve trabajando en radio, sin embargo, las cosas siempre me llevaron a la política y a escribir.

Durante mi trayectoria me di cuenta que desafortunadamente la censura

dentro del periodismo sí existe, al igual que las limitantes de expresión por parte de las líneas editoriales —reglas y estilos para poder escribir—, así que decidí abrir un espacio para soñadores como yo, donde se ofrece la posibilidad de publicar aquello que a veces no toman en cuenta las redacciones. Espacios como este casi no existen por lo que su relevancia es importante.

¿Qué es lo más impactante que has visto ejerciendo tu profesión?

La violencia. Desafortunadamente esta profesión también nos pone en riesgo. Me ha tocado vivir muy de cerca movimientos sociales donde impera la violencia y la lucha por ser escuchados, eso me ha impresionado. He sido testigo de amenazas, gritos, golpes, bombas y colisiones entre policías y civiles, experiencias que se suman a las de otros colegas que también lo han vivido. Lo más triste e impactante es saber de compañeros y amigos a los que han golpeado y de otros más que han muerto ejerciendo su profesión o han desaparecido.

¿Para ti que es lo más gratificante de ser periodista?

Experiencia. No solo laboral también de vida. El poder conocer mi país y otras partes del mundo. El que me permite todos los días saber más y más. Creo que el conocimiento es algo invaluable y este trabajo *no te permite no saber*.

¿Qué consideras que hace falta en nuestro país para ejercer el periodismo de la mejor manera posible?

Libertad. Justicia. Orden. Leyes. Un gobierno transparente que no se esconde en el cuarto poder —el periodismo—. La información en México —aunque quizá menos evidente que hace 40 años— esta en manos de quien nos gobierna. Existe la lucha de la información que quieren que sepamos y la información que debemos saber realmente. ☹



Entrevista con Circe Vargón, directora y jefa de información del *Asertivo*, portal de noticias cuyo espacio es destinado para la libertad de expresión y oportunidad para que nuevas generaciones se involucren en el mundo del periodismo y ser incluso un trampolín para nuevos talentos.

Lo que está atrás de una nota involucra mucho más de lo que se ve en apariencia. El periodista no solo debe quedarse con su punto de vista, siempre debe buscar más allá para poder tener una visión más amplia y objetiva.

La información es poder y el periodismo maneja información, lo que le otorga cierto poder de influencia en las

México necesita menos palabras y más acciones

Por el mexicano Rodrigo Cerdeira, Licenciado en Relaciones Internacionales, UVM, con diplomado en Finanzas en el Tecnológico de Monterrey y Maestría en Administración en Universidad Ítaca.



El México que tenemos. El México que queremos. Ilustración: Martha Cristina Huerta.

Con ejemplos claros y atinados el Lic. Rodrigo Cerdeira, invita a la reflexión acerca del cómo la actitud colectiva mexicana hace frente a la problemática social del país. Igualmente la propia juventud de Rodrigo, es un ejemplo, un llamado a las personas para hacer conciencia de que la edad no es impedimento para actuar. Todos debemos prepararnos, ser conscientes y responsabilizarnos de nuestras acciones, y a partir de nuestra posición hacer de este país un lugar mejor para vivir.



No se necesita ser un erudito para saber que México es un país en el que se nos da mucho el *victimismo*, producto de la educación recibida y la historia impuesta por las autoridades a lo largo del tiempo.

Crecimos añorando tiempos mejores que no vivimos, culpando de nuestros males a terceros: españoles, franceses, ingleses, estadounidenses o quien se ponga delante. Es tal este complejo que se refleja hasta en el lenguaje: en México hablamos en diminutivo (*ahorita, cerquita, dolorcito, tantito, poquito, chiquito, etc.*).

Hay que pensar que si en poco más de 200 años, no hemos sido capaces de hacer las cosas mejor, como el país del *ya merito*, del *no pasa nada*, donde autoridades van y vienen des-

falcando unas veces sí y otras también las arcas de la nación, sin que ello trascienda al punto de que el Estado no tenga más alternativa que impartir justicia en todos los niveles, donde un ciudadano se queja de lo que un político hace o deja de hacer, de que un policía sea corrupto, de que extorsionen a la población y el mismo ve como con normalidad el pasarse semáforos en rojo, estacionarse en lugares prohibidos o de discapacitados, apartar la vía pública con objetos, tirar basura en la calle, encontrarse un objeto que no le pertenece y no devolverlo. Cuando esto sucede, decimos que no es equiparable, que no es lo mismo y entonces el *ya merito* y el *no pasa nada* se convierte en el *nomás tantito*. Es decir tendemos a señalar lo que está mal, pero no actuamos en consecuencia no hacemos nada para cambiarlo.

Personalmente me llama la atención el caso del exfuncionario y ahora activista Arne Sidney aus den Ruthen Haag quien tiene un movimiento llamado *Poder Anti-Gandalla* que busca, según sus redes sociales «Promover la cultura cívica, los valores ciudadanos y el cumplimiento de la ley para una sana convivencia en nuestra sociedad». Quien lo haya visto o escuchado de él (quienes no, los invito a hacerlo), sabrá que es un movimiento que ha generado mucha controversia. Podemos estar a favor o en contra de movi-

mientos de ésta índole, podemos estar más o menos de acuerdo (yo estoy de acuerdo con Arne al 99%) con dichos movimientos sociales, pero es un claro ejemplo de que los mexicanos queremos cosas distintas pero esperamos a que los demás las hagan por nosotros.

El mismo Arne dijo en una entrevista con Denise Maerker que «la sociedad se queja de la clase política, pero la clase política viene de esta sociedad, si la sociedad está podrida tenemos que empezar de abajo. Todos los mexicanos queremos cambio, pero nadie quiere cambiar».

En México tenemos que pasar a la acción y cuanto antes suceda, mejor será nuestra proyección como nación.

Por ejemplo, en el tema económico, seguimos siendo un país enfocado al sector primario y secundario con poca presencia en el terciario. Nos dedicamos a la exportación de materias primas sin comprender que estamos en una economía donde se paga cada día más por el conocimiento. El periodista y escritor Andrés Oppenheimer hace alusión a lo anterior y en muchas ocasiones lo ejemplifica con una simple taza de café: cuando consumimos

una taza de café en una cadena internacional de café (famosa y con logotipo verde) pagamos más de \$50 pesos por una bebida, donde el 97% de ese dinero lo ingresa toda la estructura relacionada con «la *economía del conocimiento*: el que hizo la ingeniería genética del café, la distribución, el marketing, el *branding*, la publicidad y solo el 3% del dinero va al productor de café». Por ello él lanza el siguiente cuestionamiento: ¿De qué lado de la ecuación queremos estar? Del lado de los que ganan el 3% o del lado del que ganan el 97%, la respuesta es por demás obvia pero no hacemos nada para lograrlo.

Decía Albert Einstein que la «locura es hacer la misma cosa una y otra vez esperando obtener diferentes resultados».

Tenemos que comenzar a hacer cosas diferentes: ¿Trump gana las elecciones y nosotros nos quejamos, deprimimos y nuevamente nos victimizamos? ¡No! Tenemos que *actuar*: exportar a otros países, no solo a Estados Unidos, tenemos que sentar las condiciones económicas, sociales, políticas y de seguridad para que nuestros paisanos no se vean obligados a migrar.

Todavía hay muchas cosas que no han pasado. No hay que ponerse la herida, lo que debemos hacer es prevenir para que en caso de que obstruyan el funcionamiento de las cadenas de producción compartida entre ambos países, nosotros estemos preparados.

Si un movimiento ciudadano quiere generar conciencia y recuperar el espacio público ¿qué hacemos?: ¿Nos ponemos a poner pretextos del por qué nos adueñamos del espacio público o aceptamos el error, lo enmendamos y nos convertimos en catalizadores del cambio?. ¿Qué hacemos si nos gusta cómo lo hacen? Debemos actuar y hacerlo de otra forma y no dejar pasar las cosas sin hacer nada.

Si el Banco de México elevó en lo que va del año 200 puntos base el referencial, buscando incentivar el ahorro pero a través de reducir la inversión y el consumo. ¿Lo aceptamos y decimos «que es lo menos malo», «si dios quiere vamos a salir de ésta», «maldito gobierno» o comenzamos a tomar cartas en el asunto y vemos otras formas de ganar dinero o de materializar nuestras ideas de negocio?

Hoy en día existen alternativas para fundear un proyecto o negocio que no dependen de la banca, como ejemplo, una *startup* mexicana, Playbusiness, que vio una oportunidad, tuvo una idea y la llevo a cabo: realizar inversio-

nes colectivas, que en palabras de su CEO Marc Segura «Es una herramienta que permite que se logren cosas, que se apoyen proyectos».

Leí hace poco un artículo de Raúl Martínez Solares en el que menciona que aún con todas las deficiencias que enfrentamos, una economía como la nuestra (recordemos que es la undécima a nivel mundial) no se puede cambiar con acciones de corto plazo y pensé, tiene razón, pero *tenemos que empezar ya*.

Ya que nos gusta tanto como país comparar y vanagloriar lo que sí hay en el extranjero y de lo que nosotros carecemos, ojalá también se nos diera bien hablar de las cosas que *sí* tenemos y preocuparnos sí por los niños de África pero también por aquellos de la sierra Tarahumara, de los muertos frutos del terrorismo, pero también de aquellos del narcotráfico en México. Hay que hacer algo provechoso por México.

México necesita emprendedores, buenos ciudadanos, más lectores, personas con una actitud más positiva y segura, alejada de la autovictimización, siempre en busca del éxito y el crecimiento. Hagamos cierta aquella frase de que «todo país tiene el gobierno que se merece». ☺

Siente tu mundo

¿Y tú que nos recomiendas?

Foto: Pueblo de Tlayacapan, Morelos.



Izquierda: Kiosco de Tlayacapan. Foto: Iván Quintero. Derecha: La rica cocina de Yecapixtla. Foto: Erika Juárez.

Puebloando

Si deseas escaparte por un fin de semana del ajetreo de la ciudad te recomendamos ir al pueblo mágico de Tlayacapan, 'Nariz de la tierra', en el estado de Morelos, a una hora y media de la Ciudad de México.

Un lugar donde el aire huele a barro y la vista se encandila con las artesanías de alfarería, talavera y metal que acanalan la calle de Emiliano Carranza. Doblando a la izquierda el exconvento de San Juan Bautista te atrapa con su historia, frescos y momias. También puedes visitar sus más de 30 capillas posicionadas sobre asentamientos prehispánicos que adornan el pueblo, el cual se llena de alegría con la música del tradicional baile el Brinco del Chinelo.

La deliciosa comida típica comparte su espacio con la deliciosa cecina traída del pueblo cercano de Yecapixtla. Hablando de comida te sugerimos ir al restaurante Emilianos que tiene una preciosa vista panorámica del pueblo.

Lleno de historia, Tlayacapan guarda como un museo la *Cerería*, lugar en donde siglos atrás se construían velas y también se usó como refugio revolucionario. En este museo podrás conocer más de las costumbres del pueblo.

Para los amantes de las caminatas pueden contratar un tour que los lleva a la cima del cerro, en la cual hay ruinas de un antiguo espacio ceremonial, un tesoro más de este lugar. 📍

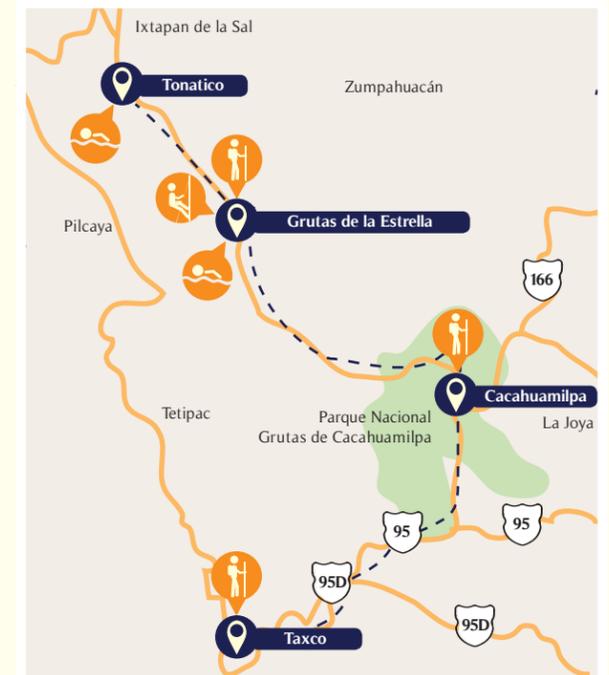
Una recomendación de Mega Arzate. Ciudad de México.



Donde todo duerme

Entrar a una caverna es percibir el silencio del mundo, la tranquilidad de un dios durmiente. Con cada paso que das te adentras en una infinita noche donde las rocas impregnadas de oscuridad respiran en torno a un sueño tan profundo que parece una perpetua inhalación de la vida en pausa. La cueva respira, tu mano posada en la piedra puede sentir el ligero ronquido que se estira como eco en el abismo. En medio del silencio la cueva te susurra secretos y cuando un haz de luz rasga la negrura un espacio de cambiantes formas se despliega imponente ante tus ojos y es entonces cuando las historias ocultas de la cueva emergen... Éste es el mundo subterráneo ¿Te atreves a descubrirlo? ¡Viaja con nosotros!

En colaboración con el Lic. Mega Arzate, Orgullo Ítaca y amante de los viajes, les hemos preparado este viaje donde los llevaremos a conocer cuatro lugares fantásticos: Tonicito y Grutas de las Estrella en el Edo. de México, y Grutas de Cacahuamilpa y Taxco en Guerrero.



Itinerario

Desde la CDMX tomamos la salida a Toluca rumbo a Ixtapan de la Sal para llegar a **Tonicito**, lugar dedicado al sol por los prehispánicos es ahora un pintoresco pueblo colonial rodeado de verdor. Está abierto al público todos los días del año y entre sus múltiples atracciones te encontraras con su balneario de aguas termales, famoso por su propiedades medicinales. Instalándote en el hotel municipal te dan un pase gratuito para que disfrutes de estas aguas y te relajés.

Día 2. Siguiendo nuestro recorrido sobre la carretera federal Taxco—Ixtapan de la Sal, a 9 kms.—llegaremos a la desviación a las **Grutas de la Estrella** hacia la derecha. Un letrero te indicará el lugar. Del estacionamiento descendemos alrededor de 60 metros en una escalinata hasta llegar a la entrada de la gruta, la cruzamos y posteriormente bajamos a rapel hacia el río subterráneo —es recomendable entrar al río sin heridas profundas o lesiones— y a nado bordea la cueva para toparte con tres rutas de diferente nivel de senderismo, mientras admiras el paisaje los senderos te llevan a una cascada por la que puedes bajar a rapel. Terminando el recorrido dirigirte al estacionamiento y a los vestidores para continuar hacia tu siguiente destino. El equipo de rapel, así como el guía lo contratas en la taquilla de la gruta. En temporada de lluvias la creciente es mayor y no es posible realizar el tour por el río subterráneo.

Siguiendo sobre la carretera Taxco-Ixtapa a 24 kms. encontraremos la desviación a la izquierda para ir a las

Grutas de Cacahuamilpa. En el entronque puedes parar a degustar unas deliciosas quesadillas típicas del lugar.

En las Grutas de Cacahuamilpa observarás formas caprichosas que encantan la mente: desde elefantes hasta dragones cobran vida entre las formas de las estalactitas y las sombras. El recorrido es aproximadamente de 2 km., sólo si eres experto puedes salirte del camino y recorrer el laberinto, sino puedes contratar un tour guiado en el que se destaca la historia del explorador inglés perdido y el espacio para conciertos. Dentro del mismo parque está la zona de camping con baños públicos disponibles y habitaciones sencillas.

Día 3. Muy temprano dirígete hacia **Taxco**, pueblo mágico lleno de joyerías. Antes de llegar a los arcos que anuncian la entrada a Taxco, a la derecha y a pie de carretera encontraremos el anuncio del Hotel Monte Taxco, en donde podrás subir en el teleférico hasta la cima en donde se encuentra el hotel mencionado además de una vasta vista del pueblo. ¡Ten lista tu cámara!

Saliendo del pueblo hacia la derecha como a 10 km., se encuentra un área para acampar, tirolesa y la cascada **Cacalotenango** con una caída de aproximadamente 80 m. En caso de acampar te recomendamos llevar provisiones desde Taxco. El paisaje de la cascada ofrece una preciosa vista para cerrar con broche de oro este viaje. 📍

Una recomendación de Mega Arzate. Ciudad de México.



El Fundador, Dr. Horacio Jaramillo Loya, fundador de Universidad Ítica, es una persona con una energía cálida, vivaz y alegre que ha logrado inspirar a miles de personas. Su dedicación en la búsqueda constante de la evolución del ser se ve reflejada en sus más de 20 libros publicados, siendo el Desarrollo Humano centro de su obra.

Sus libros, de contenidos altamente profundos y de prosa casi poética explican de forma sencilla temas cuyo fin es ayudar a las personas a encontrarse a sí mismas y a superar situaciones que obstaculizaban su camino hacia una vida plena y armoniosa.



El despertar del mago



Es un hermoso libro que aborda el concepto del sufrimiento del ser y el como el desarrollo humano puede intervenir en su entendimiento y superación, al mismo tiempo que esclarece lo que *es* y *no es* el Desarrollo Humano. Una verdadera joya para los desarrollistas.

El autor nos guía en un interesante recorrido de autores y teorías que profundizan gradualmente en lo más hondo del pensamiento, lugar de nuestro inconsciente, lugar del mago: «En el fondo de nuestro ser llevamos escondido un mago genial. Se oculta

de tal modo que muchas personas no logran descubrirlo. Desde el inconsciente se va manifestando en formas a veces tan extrañas que producen alarmantes sustos a los poco interesados en su crecimiento personal. En estos casos aparece con disfraces de brujo maléfico [...] El mago representa la fuerza más extraordinaria que llevamos dentro de nuestra piel, pero que a veces nos asusta. [Para] Freud, el inconsciente contiene el 90% de las potencialidades y fuerzas vitales, en comparación con el 10% que se encuentran en la mente consiente [...] No debemos ir contra el mago. Sencillamente podemos intentar despertarlo y convertirlo en nuestro gran aliado para lograr la hazaña del éxito». Fragmento del libro. ©

Del amor... Los puros cuentos



Se habla mucho del amor, en la poesía, arte, teatro y hasta en la ciencia. El amor siempre ha sido centro de profundas reflexiones y actos en ocasiones tan dramáticos que han hecho temblar al mundo entero. Lo cierto es que a veces este sentimiento se confunde con deseo lo que inevitablemente lleva al dolor y después a la destrucción de uno mismo y de los demás.

A través de varios cuentos cortos y su interpretación el Fundador, Dr. Horacio Jaramillo Loya invita a íntimas reflexiones sobre el amor de pa-

reja: el cómo creemos que debe ser, sus tropiezos, depredadores, prejuicios, voluntades encontradas, para llegar finalmente al amor maduro, real, cordial, virtuoso, libre y saludable.

La sencillez y cercanía con la que está escrita esta obra es tan pura y honda que más de un cuento logra enternecer y avivar el corazón. En el libro la relación de pareja se puede percibir como hermosamente compleja; amar a alguien involucra romper paradigmas, dejarte ser con todo lo que eres, desde tu andar hasta el secreto más profundo de tu alma y de igual manera amar al otro. En palabras del autor: «Convivir con alguien diferente es una prueba irrefutable de unión y la muerte absoluta del egoísmo». ©

Sabiduría oriental

Estar en contacto con la naturaleza en una perfecta armonía de respeto y conciencia es necesario para nuestro bienestar. Somos parte de la naturaleza, por lo que debemos aprender a fluir con ella, estar en contra solo pronostica nuestra propia inexistencia. Silencia tus pensamientos, escucha al universo, aprende de la sabiduría que la naturaleza te enseña con sus detalles.

Las antiguas tradiciones orientales del *Kung fu*, *Tai Chi* y el *Hanami* son pequeños ejemplos sobre el cómo podemos unirnos a la naturaleza y vivir con bienestar. De las primeras dos nos hablará Ariadna Dávila practicante de *Kung Fu*.

Kung Fu

Existen diversas historias sobre el origen del *Kung Fu* la más sonada es aquella que se liga a un monje hindú conocido como *Bodhidharma* que llegó al templo de *Shaolín*, ubicado en la montaña de Lohan al norte de China. *Bodhidharma* desarrolló un sistema de defensa basado en movimientos de diversos animales —originalmente eran 12 pero se extendió a 18—, dicho sistema combina las leyes del universo y la naturaleza, y crea un equilibrio entre la energía interna y la fuerza externa, a esto se le conoce como *Kung Fu* o *boxeo del monje*. Existen tres pilares que sostienen esta técnica:

- El primero es la **formación espiritual**, la enseñanza del respeto a la naturaleza, al universo y a un ser supremo.
- El segundo es la **formación mental**, que promueve la humildad en el triunfo y la fuerza en las derrotas.
- El tercero es la **formación física**, que se compone de ejercicios que mejoran la resistencia física, el desarrollo de la fuerza exterior y técnicas de auto defensa.

Estilos de Kung fu

Los diferentes estilos de *Kung Fu* varían de acuerdo a la región de donde provienen. Las fuentes hablan alrededor de 350 estilos reconocidos por el gobierno chino.

Saludo de Kung Fu

El saludo en *Kung Fu* consiste en la mano izquierda abierta sobre el puño cerrado de la mano derecha, la mano izquierda abierta representa el sol y la mano derecha cerrada en forma de puño simboliza la luna.

Tai Chi

El *Tai Chi* o *Tai Chi Chuan* es considerado como un estilo interno y complementario del *Kung Fu*, a pesar de que fue desarrollado como una técnica de combate no es utilizado como tal, se basa en movimientos pausados que representan distintas formas de la naturaleza. Promueve la relajación, armonía, tranquilidad y naturalidad, combinando el movimiento corporal con la respiración y el control mental. Maneja la energía vital denominada *chi*, a conveniencia, dejándola fluir a través del cuerpo y sus movimientos sin utilizar la fuerza exterior.

Hanami

Hanami es la antigua tradición japonesa de contemplar la floración de los cerezos. Una experiencia de tal belleza que te revitaliza, baja tus niveles de estrés, además te brinda una sensación de paz y bienestar.

A finales de marzo y principios de abril los japoneses se reúnen en los parques con sus familias y contemplan este espectáculo natural de duración casi efímera —2 semanas aproximadamente—, es una de las bellezas paisajistas más añoradas y apreciadas del país. Marca el inicio de la primavera y con esto una nueva etapa de florecimiento.

Si aún no tienes la oportunidad de viajar a Japón para apreciar esta maravilla natural, puedes visitar el jardín Masayoshi Ohira, en la delegación Coyoacán cerca del CENART y disfrutar de este espectáculo. ©



Si estas interesado en participar en nuestra revista o anunciarte en ella, contáctanos:
comunicaitaca@i.edu.mx sistemas4@i.edu.mx



Ítaca, 'lugar donde los sueños se hacen realidad'

Ven y forma parte del ¡Orgullo Ítaca! En Universidad Ítaca creemos en ti

Universidad Ítaca cuenta con un modelo educativo Multidimensional-Andragógico-Constructivista. Fundada por el Dr. Horacio Jaramillo Loya en 1991, es una Institución líder y pionera en la Licenciatura de Desarrollo Humano y en la educación *online*.



Educación Presencial

- Licenciatura en Administración de Empresas.
- Licenciatura en Desarrollo Humano.
- Licenciatura en Educación.
- Licenciatura en Contabilidad.
- Maestría en Estrategias Reeducacionales Multidimensionales.
- Maestría en Desarrollo Humano Organizacional.
- Maestría en Organización Familiar Sistémica.
- Maestría en Formación Docente.



Educación *online*

- Licenciatura en Ciencias de la Educación.
- Licenciatura en Administración.
- Licenciatura en Contaduría.
- Licenciatura en Derecho.
- Licenciatura en Ingeniería Industrial.
- Maestría en Mercadotecnia.
- Maestría en Ciencias de la Educación.
- Maestría en Derecho.
- Maestría en Ingeniería en Sistemas.
- Maestría en Administración.
- 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.



Calle Morelos # 12
Col. Barrio del Niño Jesús.
México, D.F. C.P. 14080



Lunes a jueves de 9:00 a 19:00 hrs.
Viernes y sábado de 9:00 a 16:00 hrs.

Planes de estudio ideales para ti
www.i.edu.mx



¡Conoce nuestras promociones!
55-73-24-40