

Galera

Universidad Ítaca

La naturaleza del
ser humano P. 5

Complejo
de inferioridad P. 19

Cine

Vida y arte en movimiento

¡ATENCIÓN!: ¿Cuántas películas puedes encontrar en la portada?

Conquistando horizontes Volumen 7



Fotos: Pixabay.

Solidaridad

Universidad Ítaca es una institución cuya alma de carácter humanista promueve el fomento de valores y principios que constituyen parte indispensable para el fortalecimiento, crecimiento y desarrollo de las personas. De entre estos valores, la solidaridad es fundamental para el desarrollo humano, ya que las cualidades que éste valor posee no sólo ayudan al individuo sino que esta ayuda se multiplica hacia la sociedad.

El ser humano es un ente social por naturaleza y mucho de su crecimiento se pone como manifiesto en la evolución de la sociedad. Por lo tanto, el bien común es una pieza clave para el bienestar de cada persona. Además la solidaridad ejerce influencia, por ejemplo, en el frente ante problemas como la pobreza, desigualdad, discriminación, desastres naturales, crisis económicas entre otros.

Para la ONU «la solidaridad se identifica en la Declaración del Milenio como uno de los valores fundamentales para las relaciones internacionales en el siglo XXI y para que quienes sufren o tienen menos se beneficien de la ayuda de los más acomodados. En consecuencia, en el contexto de la globalización y el desafío de la creciente desigualdad, el fortalecimiento de la solidaridad internacional es indispensable»⁽¹⁾, siendo así que en el 2005 esta Organización proclamó el 20 de diciembre como Día Internacional de la Solidaridad Humana.

Pero, ¿qué es *ser solidario*? Eti-

mológicamente la palabra *solidaridad* tiene una raíz latina, cuyo significado es 'sólido', 'compacto', 'entero'; por otro lado, la Real Academia Española la define como una «adhesión circunstancial a la causa o a la empresa de otros». Ahora bien, tratando a la solidaridad como *valor puro* y dejando de lado el sentido que le otorgan las personas, de acuerdo a su contexto y cultura, la solidaridad es comprometerse con el bien común y luchar por la justicia en cualquier circunstancia, por lo que *ser solidario* es formar parte de algo mayor a uno mismo, a los propios deseos, necesidades y egos; es ponerse en el lugar del otro y defender su derecho a vivir de forma digna y justa.

Para el escritor uruguayo Eduardo Galeano la solidaridad se diferencia de la *caridad* porque ésta última «se ejerce verticalmente y desde arriba; la solidaridad [en cambio] es horizontal e implica respeto mutuo». Asimismo, Juan Pablo II dijo que la solidaridad «no es un sentimiento superficial, es la determinación firme y perseverante de empeñarse por el bien común, es decir, el bien de todos y cada uno para que todos seamos realmente responsables de todos».

No obstante, la acción solidaria puede llegar a malinterpretarse, llegando a creer que la solidaridad sólo involucra dar algo material al más necesitado, cuando realmente es dar a quien lo necesite, incluyendo familia, amigos, vecinos, compañeros etc., y lo que se pueda dar no necesariamente es algo material; la solidaridad es mirar con amor al otro, contemplarlo como un igual, dándole siempre con respeto: el tiempo, la paciencia, el consejo, el apoyo y lo que haga falta para que tenga una mejor calidad de vida; por lo que *ser solidario* es, más que un senti-

miento, una acción y una forma de ser, una forma de vida que debe practicarse día con día. De igual forma no debe subestimarse la ayuda que pueda brindarse, como Eduardo Galeano decía: «Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo».

En el libro *Solidaridad en tiempos de crisis* presentado por la organización Mugarik Gabe, Puri Pérez Rojo, dice: «No hace falta tener para ser solidaria, no hace falta ser rico para ser generoso, tan solo hace falta ser, ser persona solidaria [...] la solidaridad no se hace, no es algo momentáneo, no es algo puntual, no es accesorio, no es banal, no es un plus que te hace mejor persona, no, es consustancial al hecho de ser persona, es la búsqueda de la coherencia interna, es un compromiso con el mundo, un sentirte de igual a igual con todos los seres del ancho mundo [...]. Alguien dijo que "la solidaridad es la ternura de los pueblos", bien, pues estamos a falta de ternura en estos tiempos»⁽²⁾.

Para Aristóteles el verdadero fin de la vida es la felicidad, él decía que «vivir bien y obrar bien es lo que llamamos ser dichosos; [y] ser dichoso o la felicidad sólo consiste en vivir bien, y vivir bien es vivir practicando la virtud [es decir, siendo bueno]»⁽³⁾. Partiendo de esta filosofía, el objetivo final de la solidaridad sería entonces ayudar a alcanzar a todos la felicidad, que era para Aristóteles el bien por excelencia. Ser feliz es un derecho de todos, y el trabajo con uno mismo es vital para alcanzar este estado de bienestar. ☺

² Autores Varios, *Solidaridad en tiempos de Crisis. Relato: Introducción. Solidaridad. No hace falta tener para ser solidaria, solo ser*, Puri Pérez Rojo, Editorial Icaria, p. 13.

³ ARISTÓTELES, Instituto Tecnológico del Valle de Guadalupe, SEP, *La gran moral* [en línea] [Fecha de consulta: septiembre de 2017] Disponible en: <http://www.itvvalledelguadalupe.edu.mx/librosdigitales/Aristoteles%20-%20La%20Gran%20Moral.pdf>



Universidad Ítaca Educación presencial

¡Orgullo Ítaca!

Dr. Horacio Jaramillo Loya

El Dr. Horacio Jaramillo es Fundador de Universidad Ítaca. Siendo humanista, filósofo, conferencista, locutor y escritor, cuenta con más de 20 libros de carácter humanista que han ayudado a muchas personas al rededor del mundo.

Para nuestro fundador y para toda la Universidad el Desarrollo Humano es una parte fundamental en la vida de las personas, por lo que es importante mencionar que todos los planes de estudio de Universidad Ítaca, sin importar el área, tienen filosofía humanista.

Ahorra dinero
• Becas.
• Se aceptan todas las tarjetas.

Desarrollo profesional
Crecimiento y bienestar para ti y tu familia

¡Conócenos!
Calle Morelos # 12 Col. Barrio del Niño Jesús. México, CDMX. C.P. 14080.

Desde 1991 Universidad Ítaca se consolida como pionera en Desarrollo Humano en México. Su modelo de estudio multidimensional, andragógico y constructivista la ha situado como líder en su ramo.

Licenciaturas:

- Administración de Empresas.
- Contabilidad.
- Desarrollo Humano.
- Educación.

Maestrías:

- Desarrollo Humano Organizacional.
- Estrategias Reeducacionales Multidimensionales.
- Formación Docente.
- Organización Familiar Sistémica.

*** Pregunta por nuestro plan de becas.**

Sigue los testimonios de nuestros alumnos graduados en:

Universidad Ítaca



¹ NACIONES Unidas, *Artículo: Día Internacional de la Solidaridad Humana, 20 de diciembre* [en línea] [Fecha de consulta: septiembre de 2017] Disponible en: <http://www.un.org/es/events/humansolidarityday/background.shtml>

Conocimiento y crecimiento integral con ¡Orgullo Ítaca!

www.i.edu.mx 55 73 24 40 promocionesitaca@i.edu.mx

La naturaleza del ser humano

Al hablar de la *excelencia* recordemos las palabras de nuestro Fundador, el Dr. Horacio Jaramillo Loya: «*Excelencia* quiere decir llegar a lo máximo de lo máximo», por lo que la excelencia en la vida es hacer consciente quiénes somos, es trabajar en ser la mejor versión de nosotros mismos, lo que implica desarrollarnos como seres humanos integrales. Ser Orgullo Ítaca implica llevar grabado en el alma, la mente y el corazón nuestro lema *Ad excellentiam per conscientiam*. Orgullo Ítaca es buscar la excelencia del ser por medio de la consciencia y el conocimiento, reconociendo al mismo tiempo nuestra propia naturaleza y teniendo la voluntad y fuerza para generar los cambios necesarios en nuestra vida y en la vida de los demás, planteándonos en el camino cuestionamientos como: *¿Cuál es la naturaleza propia del ser humano, es bueno o malo?* y decidir al final de todas las teorías, nuestra propia verdad y elección de como vivir nuestra vida.

¿Bondad o egoísmo?

Por Xochitl Magaly Toral Barrera. Ciencias de la Comunicación y Periodismo, UNAM; ex alumna de la Licenciatura en Desarrollo Humano en Universidad Ítaca. México.

La esencia del ser humano es una interrogante que durante siglos ha inquietado a filósofos, sociólogos, psicólogos y demás estudiosos de diversas áreas. Hasta la fecha no se han puesto de acuerdo sobre si el hombre es bueno por naturaleza, si es malo o si se va moldeando de acuerdo con sus

experiencias de vida.

Jeremy Rifkin, en su libro *La civilización empática*, plantea que la condición humana es empática por naturaleza, es decir, que podemos sentir lo mismo que sienten los demás cuando comprendemos su lucha y los esfuerzos que hacen para vivir. Sustenta su postura al mencionar que existen estudios científicos que demuestran que los primates generan empatía de forma natural por otros seres y que con el paso del tiempo la empatía de las personas se extiende a un grupo más grande.

De acuerdo con Jeremy, la empatía global es el único medio que tenemos para salvar a nuestra especie y al mundo en general, pues hemos consumido los recursos naturales de manera egoísta y nos hemos enfrascado en una carrera hacia la destrucción.

Pero, ¿el ser humano realmente es empático por naturaleza?, como lo señala Rifkin, o bien, ¿es una especie egoísta, materialista y narcisista como señalan otros pensadores?

El filósofo y escritor italiano Nicolás Maquiavelo afirmaba que el hombre es perverso y egoísta por naturaleza. Decía que cualquier político debía tener esto en mente para gobernar correctamente: «Si una persona desea fundar un estado y crear sus leyes, debe comenzar por asumir que todos los hombres son perversos y que están preparados para mostrar su naturaleza, siempre y cuando encuentren la ocasión para ello»⁽¹⁾.

De acuerdo con Maquiavelo, los

1. GÓMEZ, Rafael. Primera Plana NY. *Recordando a Maquiavelo en el 547 aniversario de su nacimiento* [en línea] Fecha de publicación: 3 de mayo 2016 [Fecha de consulta: 28 de mayo de 2017] Disponible en: <http://www.primeraplanany.com/opinion/recordando-a-maquiavelo-en-el-547-aniversario-de-su-nacimiento/>

seres humanos son malagradecidos y volubles, dispuestos a aparentar lo que no son y ocultar lo que son, escapan ante el peligro, buscan ganar a toda costa, y mientras les hagas favores estarán contigo, pero cuando dejes de hacerlo te darán la espalda. Según él, la naturaleza humana es fundamentalmente egoísta, pero lo importante es que saben cuáles son sus intereses y cómo conseguirlos; por lo tanto, considera la naturaleza humana como un arma con la que cuenta el ser humano para satisfacer sus necesidades, especialmente las de poder.

De igual modo, el filósofo español George Santayana dice que «los impulsos generosos y de preocupación por los demás son generalmente débiles, fugaces e inestables, y si se escarba un poco por debajo de la superficie se encontrará a un hombre feroz, obstinado y profundamente egoísta»⁽²⁾.

Como podemos ver, la versión pesimista del ser humano hasta ahora es bastante desoladora, no obstante, hay quienes afirman que esto no es verdad, y que los seres humanos tienen una esencia bondadosa. Por ejemplo, el filósofo suizo Jean-Jacques Rousseau, en su tratado filosófico *Emilio, o De la educación*, escrito en 1762, analiza la relación del individuo con la sociedad, y describe el como el sujeto puede conservar su bondad natural mientras forma parte de una sociedad inevitablemente corrupta.⁽³⁾

En este tratado, Rousseau afirma que el hombre está orientado naturalmente para el bien, que el hombre nace

2. Dalai Lama con Cutler, Howard C., *El arte de la felicidad*, De bolsillo, México, 2014, p. 59.

3. Boyd, William, *La teoría de la educación de Jean Jacques Rousseau*, Longmans, Green and Co., Londres, 1911, p. 127.

bueno y libre por naturaleza, pero la educación tradicional oprime y destruye esa naturaleza, es decir, la sociedad acaba por corromperlo.

Por su parte, David Hume, filósofo, economista, sociólogo e historiador, abordó también el tema de la *benevolencia natural* de los seres humanos al decir que «[...] en todos los hombres existe un natural sentimiento de *simpatía* hacia los otros hombres; las personas nos reconocemos como tales y sentimos cierta benevolencia entre nosotras. [Aunque,] es posible que haya personas que desoigan este impulso natural o que lo tengan ofuscado[...]»⁽⁴⁾.

Incluso Charles Darwin atribuyó un *instinto de simpatía* al hombre cuando dijo: «En el primer estudio, los protohumanos desarrollan una serie de instintos sociales [...]. Entre ellos destaca el papel crucial del instinto de la simpatía que los impulsa a ayudar a un compañero a superar el dolor que está sufriendo»⁽⁵⁾.

En un caso más cercano, el filósofo español Fernando Savater señala, en su libro *Ética para Amador*: «No hay animales malos ni buenos en la naturaleza»⁽⁶⁾, y dentro de ellos incluye al ser humano, pues el bien y el mal son subjetivos, ya que una acción que para unos es buena o correcta, para otros puede ser mala o inadecuada. De acuerdo con su perspectiva, no existe una naturaleza humana, el bien y el mal se forjan con base en una serie de valores y actitudes que benefician al conjunto de la población, y en la consecución de la libertad. Algo similar podemos concluir de las palabras del pensador alemán Immanuel Kant: «Únicamente por la educación el hombre llega a ser hombre»⁽⁷⁾. Es decir, el ser humano se forma con base en la educación que se

4. CIUDADANO 014-Q. La sangre del león verde, *David Hume: sentimiento moral y simpatía* [en línea] Fecha de publicación: 14 de junio de 2012 [Fecha de consulta: 29 de mayo de 2017] Disponible en: <http://www.lasangredelleonverde.com/david-hume-sentimiento-moral-y-simpatia/> (2012).

5. Velázquez Jordana, José Luis, *Charles Darwin y la ética: de la sociabilidad a la moralidad*, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, 2010, p. 254.

6. Serna Masía, Juana y Dolz Romero, María Dolores, *La vida moral y la reflexión ética*, Ministerio de Educación, España, 1995, p. 67.

7. BABILONIA, Ulises. Blogspot de Ulises Babilonia, *El concepto de Educación en Kant* [en línea] Fecha de publicación: 29 de abril de 2008 [Fecha de consulta: 29 de mayo de 2017]. Disponible en: <http://ulisesbabiloniasapereade.blogspot.mx/2008/04/el-concepto-de-educacin-en-kant-la.html?showComment=1368895589553#c1498523368473927008>

le da, no existe una esencia con la que nazca o un estado de naturaleza básico y general.

De acuerdo con el Dalai Lama, los seres humanos estamos hechos para buscar la felicidad, y los sentimientos de amor, empatía, intimidad y compasión traen consigo la felicidad; agrega que «no sólo poseemos el potencial necesario para la compasión, sino que la naturaleza básica o fundamental de los seres humanos es la benevolencia»⁽⁸⁾. Menciona que la naturaleza elemental y más sutil de la mente está presente en todos los seres humanos, pero no puede alcanzarse cuando hay emociones o pensamientos negativos. Ésta es una opinión muy similar a la de Rifkin, quien afirma que la naturaleza primaria del ser humano es la empatía y que los sentimientos como la cólera o la agresividad no forman parte de nuestra naturaleza básica, sino que son instintos secundarios que surgen en la parte superficial de la mente, como consecuencia de una inteligencia desequilibrada. Basta observar al mundo solidarizarse ante las tragedias, apoyándose desinteresadamente tras ciertos sucesos, para descubrir el sentimiento de empatía, por ejemplo, la solidaridad mostrada recientemente por los mexicanos ante las consecuencias que tuvo el sismo del 19 de septiembre. En conclusión, difícilmente se puede comprobar de forma irrefutable la naturaleza del ser humano. Lo importante es elegir la creencia que nos sea más útil para poder relacionarnos con los demás de forma armónica y benéfica para los seres vivos y el planeta.

El escritor y pionero del condicionamiento neuroasociativo, Anthony Robbins, asegura que las creencias se pueden moldear y con ello se puede cambiar por completo la personalidad, la ideología y el mundo de cualquier individuo. Pero, ¿cuál creencia es la mejor y la verdadera? Para Robbins «no importa cuál sea la verdadera. Lo que importa es saber cuál nos capacita más. Todos podemos encontrar a alguien para apoyar nuestra creencia y hacernos sentir más seguros sobre

8. Dalai Lama con Cutler, Howard C., *El arte de la felicidad*, Grijalbo Mondadori, España, p. 16.

ella. Así es como los seres humanos somos capaces de racionalizar»⁽⁹⁾. Por ejemplo, en la novela *Los miserables*, de Víctor Hugo, el protagonista, Jean Valjean, es un buen hombre que va a la cárcel por robar pan, y en prisión cambia el concepto que tiene de sí mismo, asumiendo la creencia de que es un delincuente, por lo que se empieza a comportar como tal, al grado de que cuando cumple su condena y vuelve a las calles roba un candelabro de oro de una iglesia. Pero su víctima, un sacerdote, logra que la policía lo absuelva al mentir en su declaración para salvarlo y al afirmar que es un hombre de gran honestidad e integridad que nunca robaría nada y que el candelabro él mismo se lo había regalado. Así, Valjean vuelve a cambiar la creencia sobre sí mismo y retorna a ser un hombre de bien.

Entonces, no importa quién tiene razón acerca de la esencia del hombre, sobre si es bondadoso o egoísta, lo que realmente es relevante es la postura que asumamos cada uno de nosotros, pues ésta determinará el como vivimos y el como tratamos a otros.

Si creemos que el ser humano es perverso, la teoría de Rifkin, que a fin de cuentas da al ser humano la posibilidad de salvar al planeta de una eventual extinción, queda por los suelos; si pensamos que el hombre no nace ni bondadoso ni egoísta y que su educación determinará como se comporte, dejamos a las circunstancias la posibilidad de evitar su extinción; pero si pensamos que el hombre es bueno y vivimos conforme a esa creencia, podemos aumentar la empatía de nuestro entorno, incluso beneficiar no sólo a otras personas, sino a cualquier ser vivo, a los océanos, los ecosistemas, y a todo el planeta, con lo cual podríamos hacer grandes cambios, como impedir que la Tierra se siga calentando y provoque efectos devastadores que acaben con la existencia de varias especies, quizá también la nuestra. Ser empático y hacer el bien no sólo nos beneficia a nosotros mismos, también al mundo entero. ☺

9. Robbins, Anthony, *Despertando al gigante interior*, Grijalbo, Barcelona, 1992, p. 56.

12

Consejos de las estrellas

Por Ana Laura Sierra Noriega,
Licenciatura en Psicología, UNAM, México.

El ser humano siempre ha querido conocer el origen de los múltiples fenómenos que lo circundan y a raíz de esto han surgido diferentes explicaciones sobre su procedencia, entre las cuales, los mitos destacan por su naturaleza fantástica, una singularidad que hasta el día de hoy sigue fascinando, por eso decía Aristóteles que «el que ama los mitos es en cierto modo filósofo, pues el mito se compone de elementos maravillosos».

Algunos de estos mitos —protagonizados por dioses, semidioses, héroes, monstruos y personajes fantásticos— cuentan historias del origen de la Tierra y de los mares, cavernas, sonidos, animales, árboles y ciclos que en ésta existen. También hay muchos otros mitos que nos hacen voltear al cielo nocturno, donde los astros son los protagonistas de los relatos, y es justo aquí, en el cielo salpicado de estrellas, donde nos detendremos un momento para escuchar los antiguos mitos de los signos zodiacales, los cuales tienen su origen en la astrología y en la astronomía, disciplinas que surgieron en la Antigua Mesopotamia hace aproximadamente 7000 años, cuando los seres humanos comenzaron a observar el cielo y a llevar registros del movimiento del sol.

Con el paso del tiempo y tras varias observaciones se comenzaron a asignar nombres y significados a las planetas y cuerpos celestes de acuerdo a su traza. Es así como los *signos del zodiaco* acuñaron este nombre del griego *κυκλος ζωιδιον* 'círculo de animalitos', por ser un grupo de conste-

laciones de peculiar apariencia y cuyo movimiento forma un círculo alrededor del sol.

Aunque el concepto de zodiaco fue originariamente propuesto por los babilónicos antes del 2000 a. C., como un tipo de calendario con el cual visualizar el paso del tiempo, poco a poco también se le comenzó a dar un nuevo significado. Antiguamente se creía que el firmamento estaba conectado con la Tierra, y todo lo que ocurría en la bóveda celeste tenía que verse reflejado en el mundo terrenal; el cielo era visto como un gran espejo donde los acontecimientos pasados, presentes y hasta futuros podían leerse y por lo tanto presagiarse. Alejandro Magno creía en esta conexión cielo-tierra, y fue quien propagó estas ideas en Asia, y así fue como éstas pasaron de los babilonios a los asirios, egipcios y griegos, quienes las difundieron finalmente al mundo, comenzando a asentar también las bases de la astronomía que se conocen actualmente.

Antiguamente se creía que la influencia de las estrellas no sólo influía en los fenómenos naturales, también en la vida de las personas, por lo que los nacidos bajo un determinado signo del zodiaco tenían influencia de éste en sus vidas, su carácter y su personalidad. Éste pensamiento se enraizó profundamente en las antiguas culturas y dio origen a los *horóscopos*, una palabra proveniente del griego y egipcio —*hora* (egipcio) *skopo* (griego)— que significa 'mirar a Horus', lo que es lo mismo, según la simbología que representa, a 'mirar al horizonte', que

podría interpretarse también como 'mirar más allá'.

Esotéricamente los horóscopos son predicciones para las personas basadas en la posición de los astros. Hay muchos tipos de horóscopos como los chinos, egipcios y árabes, pero en este artículo nos enfocaremos en los que surgieron de la mitología griega, los cuales están conformados tradicionalmente por 12 signos zodiacales representados cada uno por un personaje generalmente animalizado. Cada signo tiene a su vez su propia personalidad, cuyas cualidades pueden reforzarse siguiendo los consejos que se explican en el resto del artículo, no obstante, a pesar de lo que puedas leer o escuchar de los horóscopos, nos es importante mencionar que tu personalidad siempre estará definida por ti y tus vivencias: sólo tú sabes cómo eres, qué esperas y hacia donde te diriges; los signos zodiacales son sólo una guía, más no definen quien eres.



Ofiuco. El treceavo signo

En el año de 2011 se comentó que existe un treceavo signo zodiacal llamado Ofiuco. Según expertos del Instituto de Astronomía de la UNAM Ofiuco se encuentra entre Escorpión y Sagitario, sin embargo, este signo fue dejado fuera del zodiaco original debido a que es muy pequeño y no se alcanza a definir del todo, además de que añadirlo supondría desajustes y controversias respecto al orden del horóscopo tradicional.

Mito: Ofiuco, hijo del dios Apolo y de la humana Coronide, poseía la capacidad de revivir a los muertos, por lo que Hades, dios del Inframundo, pidió a Zeus que matara a Ofiuco, pues no se debía poder cambiar el ciclo natural de la vida; Zeus accedió a su petición y en homenaje a Ofiuco lo convirtió en una constelación.

Signos de agua

El agua representa lo vulnerable, inestable y lo fácil de influenciar. Los signos de agua son sentimentales y con muchas virtudes.



Piscis Feb 19 – Mar 20

Es el más sensible psíquicamente. Tiende a ser comprensivo, intuitivo y amable. Su lema es: «Yo creo».

Tips para Piscis. Desarrolla más tu confianza practicando yoga, pilates o Tai Chi.

Mito. Cuando Afrodita, diosa del amor, y su hijo Eros estaban huyendo de la persecución del monstruo Tifón llegaron a la orilla del Éufrates donde les ayudaron dos peces a cruzar el río. En agradecimiento los dioses los convirtieron en la constelación de Piscis.



Cáncer 'Cangrejo' Jun 21-Jul 22

Es el más sensible emocionalmente. Tiende a ser cuidadoso, amoroso y protector. Su lema es: «Yo siento».

Tips para Cáncer. Practica actividades como la relajación o meditación para conectarte más con tu interior.

Mito. Cuando Hércules intentó matar a Hidra de Lerna, la diosa Hera envió a un cangrejo gigante para ayudar a la enorme serpiente pollicéfala, sin embargo, el gran crustáceo fue vencido por Hércules. No obstante cuando Hera supo de la valía de su enviado, convirtió al cangrejo en la constelación de Cáncer.



Escorpión Oct 23 - Nov 21

Manifiesta sus sentimientos a través de la expresión. Tiende a ser extremista, apasionado e irascible. Su lema es: «Yo deseo».

Tips para escorpión. Realiza actividades artísticas como pintura y artes plásticas para enfocar y expresar más tus ideas.

Mito. Orión estaba enamorado de Artemisa, diosa lunar de la caza y la vida silvestre, así que la persiguió para poseerla. La diosa enfurecida por su comportamiento, envió a un escorpión gigante a detener a Orión, quién irremediablemente murió por la picadura del artrópodo. Por su proeza el escorpión se convirtió en una constelación.

Signos de tierra

La tierra es un elemento de percepción, siendo los sentidos su principal canal de realización. Los signos de tierra viven centrados en sus objetivos y no se dispersan en nada que no vaya a producir el futuro que esperan.



Tauro 'Toro' Abr 20 – May 20

Es el más necesitado de sensaciones. Generalmente se caracteriza por tener sensualidad, paciencia, posesividad y capacidad para concretar sus planes. Su lema es: «Yo tengo».

Tips para Tauro. Asiste a sensoramas, te ayudará a percibir los sonidos, texturas y aromas, los cuales enriquecerán tu experiencia sensitiva.

Mito. Zeus deseaba a Europa, una bella princesa de origen fenicio y para seducirla se convirtió en un toro blanco; cuando ella se acercó a la bestia, el dios la raptó y la hizo su amante. En recuerdo de su historia Zeus convirtió al toro en una constelación.



Virgo 'Virgen' Ago 23 – Sep 22

Representa como vivirá el adolescente. Tiende a ser perfeccionista, idealista y soñador. Su lema es: «Yo analizo».

Tips para Virgo. Asiste a un cuarto de escape, esta actividad favorecerá tí mente para analizar las situaciones que te rodean.

Mito. Astrea, hija virgen de Zeus y Temis, vivió en la Tierra durante muchos años, pero en cierta era la humanidad se tornó viciosa, avariciosa y corrupta; enojada por estas indignantes conductas Astrea abandonó la Tierra y se refugió en el Olimpo, donde ayudó a su padre a combatir a los Titanes. Como recompensa Zeus la dejó vivir en la constelación de Virgo.



Capricornio Dic 22 – Ene 19

Es el adulto de este elemento. Tiende a ser leal, discreto, responsable. Su lema es: «Yo logro».

Tips para Capricornio. Practica rapel, tirolesa o escala, esto incrementará tu confianza, te ayudará a vencer tus miedos y te mostrará que las cosas que te propongas las puedes lograr.

Mito. La cabra Amaltea fue la nodriza que alimentó y protegió a Zeus para que Cronos, su padre, no lo encontrara. Un día, siendo aún niño, Zeus sin querer hirió a su nodriza de muerte cuando jugaba con un rayo, y para inmortalizarla el dios la transformó en la constelación de Capricornio.

Signos de aire

El aire se refiere a un plano intelectual y representa nuestro poder cognoscitivo, las ideas, la creatividad y la reflexión. Los signos de aire se destacan por su habilidad mental, sociabilidad, dotes de comunicación y creatividad.



Acuario Ene 20 – Feb 18

Es el más idealista. Tiende a ser servicial y conocedor. Su lema es: «Yo sé».

Tips para Acuario. Juega ajedrez o damas chinas para desarrollar tu habilidad estratégica.

Mito. Ganímedes, un héroe troyano, era el más bello de los mortales, por lo que Zeus lo raptó y lo llevó al Monte Olimpo, donde le asignó el rol de escanciar la ambrosía, un néctar que le concede a los dioses la invulnerabilidad, concediéndole así también a Ganímedes la inmortalidad y convirtiéndolo en la constelación de Acuario.



Géminis 'Gemelos' May 21 – Jun 20

Es el más comunicador, tiende a ser dual, versátil e ingenioso. Su lema es: «Yo pienso».

Tips para Géminis. Practica actividades como la lectura y la escritura, te ayudarán a tener más claros tus pensamientos.

Mito. Zeus amó a la reina Leda, esposa de Tíndaro; de la unión con ambos Leda tuvo dos gemelos, Castor que era mortal e hijo de Tíndaro y Pólux, que era inmortal, pues era hijo de Zeus. Castor era un niño problemático, Pólux era calmado; pero a pesar de sus diferencias los hermanos eran muy unidos. Así que cuando Castor fue asesinado, Pólux vengó su muerte y pidió ayuda a Zeus para estar junto a su hermano, el dios cumplió su deseo y les permitió volver a unirse en la constelación de Géminis.



Libra 'Balanza o pinza' Sep 23 – Oct 22

Es el más productivo, el que recopila los datos. Tiende a ser igualitario, imparcial y justo. Su lema es: «Yo considero».

Tips para Libra. Practica teatro o aprende a tocar algún instrumento musical, para desarrollar más tus habilidades artísticas.

Mito. Temis, diosa de la justicia, y quien fue esposa de Zeus, se convirtió en la sabia y equitativa consejera del dios cuando él desposó a Hera en segundas nupcias. En su honor Zeus colocó el símbolo de la balanza bajo la constelación de Libra.

Signos de fuego

El fuego es sinónimo de acción, pero se trata de una acción cuyo origen es algo instantáneo, fruto de la intuición. Los signos regidos por este elemento son de temperamento extrovertido, eficientes y leales a sus ideales.



Aries 'Carnero' Mar 21 – Abr 19

Es el más consciente de su propia existencia. Tiende a ser valiente, audaz, decidido, enérgico y defensor de los débiles. Su lema es: «Yo soy».

Tips para Aries. Haz ejercicio, practica baile, zumba o alguna actividad donde estés en movimiento, te ayudará a fortalecer más tu autoestima.

Mito. Hele y Frixo, hijos del rey Atamant, iban a ser sacrificados por los deseos de su madrastra, así que su madre, Nephele, con ayuda de Zeus envió a un carnero alado con vello de oro para ayudarlos a escapar. Por su servicio el carnero de oro fue sacrificado e inmortalizado convirtiéndose en la constelación de Aries.



Leo 'León' Jul 23 – Ago 22

Representa la consciencia de un adolescente. Tiende a ser poderoso, estratagemático y noble. Su lema es: «Yo hago».

Tips para Leo. Practica artes marciales, te ayudarán a aumentar la confianza en ti mismo.

Mito. De las doce misiones de Hércules la primera fue matar al león de Nemea, cuya piel era tan gruesa que ninguna arma podía traspasarla, así que cuando Hércules logró acorralar a la fiera, lo estranguló y le quitó la piel, que más adelante usaría como armadura. Para celebrar la hazaña de su hijo y la ferocidad de tan sorprendente animal, Zeus, padre de los dioses, convirtió al león en la constelación de Leo.



Sagitario Nov 22 – Dic 21

Se encuentra regido por el conocimiento. Tiende a ser visionario, protector y generoso. Su lema es: «Yo veo».

Tips para Sagitario. Acude a conciertos, al teatro o al cine, esto te ayudará a apreciar más detalladamente las cosas que te rodean.

Mito. El sabio centauro Quirón, médico, maestro de dioses y héroes, fue herido accidentalmente con una flecha envenenada; su herida no sanaba y al ser hijo de dioses no podía morir, para mitigar su dolor se le concedió el don de la muerte y fue inmortalizado en la constelación de Sagitario.

2

Libros con consejos de Sabiduría ancestral

«Hay tres caminos que llevan a la sabiduría: la imitación, el más sencillo; la reflexión, el más noble; y la experiencia, el más amargo». Confucio



«La belleza de una flor proviene de sus raíces», decía el escritor y filósofo estadounidense Ralph Waldo Emerson.

Recordar la belleza de nuestros ancestros no sólo nutre a los pueblos, también les da guía, enseñanzas y un sentido de pertenencia. Las raíces nos hacen fuertes.

Las enseñanzas de las grandes culturas antiguas han sido labradas en piedra, guardadas en tinta, pasadas de voz a voz... Palabras fruto de su sabiduría, muchas de ellas no escritas, pero todas anidadas en el alma de los pueblos, llegan por su fuerza a oídos de los hijos de los hijos, a nosotros, herederos de culturas que forjaron imperios. México, heredero e hijo de los pueblos indígenas, tiene una gran riqueza en sabiduría popular que vale la pena preservar para seguir creciendo en espíritu y entendimiento.

Como un ejemplo de lo anterior, en este artículo nos centraremos en 2 libros: *Los cuatro acuerdos* y *Huehuetlatolli*, en el primero El Dr. Miguel Ruiz —autor del libro *La maestría del amor*—, un *nagual* del linaje de los Guerreros del Águila, revela parte de la ancestral sabiduría tolteca, guardada celosamente durante muchos años; en el segundo libro el humanista mexicano Salvador Díaz Cíntora presenta lo que los nahuas llamaban el *Discurso de los viejos*, que son consejos que los ancianos daban a los jóvenes durante su formación antes y después de entrar al *calmécac* o escuela de la nobleza, el libro comprende 7 discursos traducidos del náhuatl. Y aunque aquí sólo presentamos fragmentos de ambas obras, te recomendamos leerlas completas, siendo éstas, joyas de sabiduría que guían hacia una vida tranquila y feliz:

Los cuatro acuerdos⁽¹⁾

PRIMER ACUERDO

«**Sé impecable con tus palabras.** [Las palabras] son sólo sonidos o símbolos escritos. Son una fuerza; constituyen el poder que tienes para expresar y comunicar, para pensar y, en consecuencia, para crear los acontecimientos de tu vida [...]. Toda la magia que posees se basa en tus palabras. Son pura magia, y si las utilizas mal, se convierten en magia

1. Las citas que aparecen bajo este título fueron retomadas del libro: Ruiz, Miguel Ángel, *Los cuatro acuerdos*, Ediciones Urano, S.A., España, 1998.

negra». Usa las palabras adecuadamente, para construir, no destruir.

SEGUNDO ACUERDO

«**No te tomes nada personalmente.** Te lo tomas personalmente porque estás de acuerdo [...]. Y tan pronto como estás de acuerdo, el veneno te recorre [y te lastima]».

TERCER ACUERDO

«**No hagas suposiciones.** Tendemos a hacer suposiciones sobre todo. El problema es que, al hacerlo, creemos que lo que suponemos es cierto [...]. Siempre es mejor preguntar que hacer una suposición, porque las suposiciones crean sufrimiento». Las suposiciones no están basadas en la realidad sino en la percepción de las personas, ten cuidado, una suposición puede hacer mucho mal.

CUARTO ACUERDO

«**Haz siempre lo máximo que puedas, ni más ni menos.** Pero piensa que eso va a variar de un momento a otro. Todas las cosas están vivas y cambian continuamente, de modo que, en ocasiones, lo máximo que podrás hacer tendrá una gran calidad, y en otras no será tan bueno. Lo máximo que puedas hacer será distinto cuando estés sano que cuando estés enfermo, [por ejemplo]. Independientemente del resultado, sigue haciendo siempre lo máximo que puedas, ni más ni menos. Cuando te excedes, agotas tu cuerpo y vas contra ti, y por consiguiente te resulta más difícil alcanzar tus objetivos. Por otro lado, si haces menos de lo que puedes hacer, te sometes a ti mismo a frustraciones, juicios, culpas y reproches».

Huehuetlatolli⁽²⁾

«Estas son todas las palabras que te ofrezco, que te hago oír ahora, palabras de vida, que estaban guardadas, que se deben guardar, que dejaron nuestros creadores, los viejos y las viejas de pelo blanco, de cabeza blanca [...]. Recibe, toma nuestra palabra, conservarla, con ella vivirás en paz [...]. Lugar para instruirse, para aprender es la tierra; oye, escucha, esta es la palabra, guárdala, toma de ella tu modo de actuar en la vida:

»No blasfemes en tu desesperación, que dentro del árbol, de la piedra ve y oye Nuestro Señor [...].

»No salga de prisa tu palabra, no te agites, no te apresures ni te extiendas al hablar; con tu calma, con su calma brite tu palabra; no alces la voz, ni la bajes tampoco demasiado; no silbe tu voz al hablar, al llamar a alguien, al saludar, ni hables en un susurro, más salga clara tu voz, moderada y sin afectación [...]. Medianamente debes dirigir, emitir tu aliento, tu voz, y mejorarás, suavizarás tu habla, tu garganta».

»Mira a todos con alegría, no desprecies a nadie; cuando sea necesario expresa tu disgusto; no te andes fijando en cada palabra de la gente y dígame lo que se diga, no lo andes contando [...].

»Tienes que hacer firme tu corazón, que ser fuerte, que madurar, que pintar y echar vara como un maguey. Hazte hombre a su tiempo, no te acabes prematuramente [...] no te sirvas con exceso [...]. Ándate con cuidado en la tierra; ya lo oíste: sólo se necesita la moderación».

2. Las citas que aparecen bajo este título fueron retomadas del libro: *Huehuetlatolli*. Libro sexto del código Florentino. Paleografía, versión, notas e índice por Salvador Díaz Cíntora, UNAM, Dirección General de Publicaciones, México, 1995.



Universidad Itaca Educación en línea

Ahorra dinero

- Becas. • Promociones todo el año.
- Material de estudio gratuito y al alcance de la mano.
- Se aceptan todas las tarjetas.

Estudia desde cualquier parte del mundo

Atención personalizada

- Seguimiento de alumnos.
- Resolución de dudas y problemas técnicos.

Campus virtual

- Clases disponibles 24 x 7, los 365 días del año.

El mejor plan de estudios en línea multidimensional, andragógico y constructivista.

Licenciaturas:

- Administración.
- Ciencias de la Educación.
- Contaduría.
- Derecho.
- Ingeniería Industrial.

Maestrías:

- Administración.
- Ciencias de la Educación.
- Derecho.
- Ingeniería en Sistemas.
- Mercadotecnia.

Certificaciones

- Branding.
- Coaching y PNL Multidimensional.
- Estrategia y Calidad Gerencial.
- Formación y Actualización Jurídica.
- Liderazgo Efectivo para Proyectos de Alto Impacto.
- Psicología Industrial Organizacional.
- Sistemas Computacionales.

* **Pregunta por nuestro plan de becas.**

Sigue los testimonios de nuestros alumnos graduados en:

Universidad Itaca



Alcanza tus metas, logra tus objetivos... ¡Sé Orgullo Itaca!

www.i.edu.mx 55 73 24 40 promocionesitaca@i.edu.mx

CINE

VIDA Y ARTE EN MOVIMIENTO

«El cine no es un arte que filma la vida, el cine está entre el arte y la vida».

Jean-Luc Godard

Casi como recibiendo a la primavera —estación que simboliza el renacimiento de una nueva época de luz—, el 22 de marzo de 1895 Louis *Lumière* expuso en la Sociedad para el Desarrollo de la Industria Nacional, en París, lo que sería la primera película de la historia; con una duración de menos de un minuto la película mostraba el tránsito de trabajadores que salían de la fábrica de los *Lumière* y aunque el invento fue bien recibido, no fue sino hasta que el cielo invernal se acurrucó sobre Francia cuando el 28 de diciembre de 1895 los hermanos Louis y Auguste Lumière hicieron finalmente público su invento: el cinematógrafo. Aquel día un viento frío recorría el *Boulevard des Capucines* parisino y ahí en el no. 14 rodeados de la oscuridad del Salón Indien del Gran Café, un grupo de personas asombradas presenciaron el nacimiento del cine.

En medio de un público curioso un ruido mecánico rompió el silencio y en seguida un haz de luz cortó la oscuridad que se ceñía imperante en el Salón; la luz se proyectó en una pantalla y sobre ésta apareció la imagen de la estación de *La Ciotat*. Sin embargo, una imagen proyectada, no era algo nuevo —la linterna mágica ya hacía lo mismo en las ferias—, pero de repente la imagen cobró otro sentido: las personas que estaban en la estación de *La Ciotat* se movían de forma natural dentro de la imagen y eso no fue todo, del fondo de la pantalla un tren venía acercándose. Se cuenta que al ver el vehículo, el público sorprendido y aterrado se levantó repentinamente de sus asientos pensando que el tren se estrellaría con ellos, pero el tren no estaba ahí, se había ido así como la oscuridad al prender la luz. Maravillado el público regresó a sus asientos, terminó finalmente de ver las demás películas —de corta duración, que incluían también *La salida de la fábrica Lumière en Lyon*— y al salir del Gran Café su fascinación corrió como aire fresco por todo París. El Séptimo Arte había nacido y ahora todo el mundo lo sabría.

Escena de la película *La invención de Hugo Cabret* (2012), dirigida por Martin Scorsese.

En esta escena se puede ver la representación del momento en que los hermanos Lumière presentaron su película *L'arrivée d'un train à La Ciotat* 'La llegada del tren a la Ciotat' (1895) en el *Boulevard des Capucines*, París.

El arte de la luz

Desde sus inicios hasta el día de hoy el mundo de la cinematografía ha crecido a escalas exponenciales, en México sólo en el 2016 los ingresos en taquilla ascendieron a 15, 254 millones de pesos vendidos⁽¹⁾. Pero el cine es mucho más que taquilla, el cine tiene algo mágico, cautivante, excitante y embelezador que hace luz en la oscuridad. «Las películas tienen el poder de capturar los sueños», como alguna vez lo dijo Georges Méliès.

El cine nació gracias a la integración de varias ideas que buscaban representar y capturar el movimiento, por lo que la ilusión y la óptica fueron probablemente las precursoras más antiguas de este arte, tal es el caso del teatro de sombras o sombras chinas surgido en Asia hace más de 2000 años, este tipo de teatro causó especial admiración por su exquisita creatividad contando historias, haciendo que las delicadas sombras proyectadas por la luz de las velas cambiaran de forma con magistral ingenio.

Por otro lado la ilusión de movimiento tuvo su intento de explicación durante los siglos XIX y XX. Cuando el médico Peter Mark Roget y el físico Joseph Plateau realizaron estudios sobre la persistencia retiniana o persistencia de la visión, según la cual las *imágenes permanecen en nuestra retina durante una décima de segundo antes de desaparecer*. Ésta teoría trataba de explicar el porqué una sucesión de imágenes estáticas sobrepuestas una sobre otra y a cierta velocidad nos otorgan la sensación de una imagen animada o en movimiento aparente, como bien podía verse en los inventos del taumatropo y el praxinoscopio. Aunque esta teoría fue aceptada durante muchos años y fue la base teórica para el cine y la televisión, actualmente hay estudios de la Psicología de la Percepción, Neurofisiología y Neurociencias que la desechan



Izquierda: *Detalle de un praxinoscopio*. Escenas de la película *El conjuro 2* (2016), dirigida por James Wan.
Derecha: *Detalle de un taumatropo*. Escenas de la película *La leyenda del jinete sin cabeza* (1999), dirigida por Tim Burton.

como una explicación veraz sobre la percepción del movimiento, ya que ésta es mucho más complicada e involucra cuestiones a nivel cerebral, en la memoria y en el pensamiento y no sólo en la retina. Los estudios continúan⁽²⁾.

El cómo funciona nuestro cerebro, el cómo percibe la realidad y cómo funcionan nuestros sentidos es un universo de muchas interrogantes, teorías, respuestas e investigaciones. Por lo mismo, la historia del cine es también una historia de ciencia, que ha involucrado múltiples disciplinas, descubrimientos e inventos, entre los cuales la fotografía tiene un papel especial.

La fotografía es literalmente pintar con luz, y como en su momento lo dijo Roland Barthes en su libro *La cámara lúcida* (1980): «La fotografía reproduce al infinito lo que únicamente ha tenido lugar una sola vez». La fotografía inmortaliza los instantes, volviéndolos eternos.

Con el deseo de capturar las imágenes, a partir del siglo XIX surgieron diversos inventos como la *cámara oscura*, que era un cuarto o caja oscura con un pequeño orificio por el que entraba un haz de luz proyectando adentro de la caja la imagen del exterior; su curioso mecanismo óptico es antecedente de la cámara fotográfica. Asimismo, los conocimientos sobre la sensibilidad que tenían los objetos hacia la luz se comenzaron a profun-

dizar y las personas se fueron dando cuenta que ciertos materiales al exponerlos a la luz cambiaban de color. Con estos materiales fotosensibles se hicieron varios experimentos hasta lograr que sobre ellos aparecieran imágenes, pero las imágenes se borraban transcurrido un tiempo al volverse a poner bajo la luz; para lograr que éstas no se borraran se hicieron muchos más estudios que llevaron a grandes descubrimientos, uno de estos fue la *heliografía* de Joseph-Nicéphore Niépce a principios de 1800, quien con una cámara oscura realizó lo que puede decirse la primera fotografía de la historia, de acuerdo a los relatos históricos, lograrla tardó 8 horas de exposición.

A mitad del siglo XIX el *daguerrotipo* capturó el interés del mundo, esta invención, atribuida a Louis Daguerre, lograba plasmar fotografías en una placa tratada con nitrato de plata, sin embargo, el daguerrotipo aunque fue de gran popularidad era incómodo de manejar y los químicos para su revelado eran tóxicos, además el tiempo de exposición para lograr la fotografía seguía siendo muy largo —de más de 15 min—, lo que resultaba en muchas ocasiones un poco cansado e incómodo. Por otro lado, las imágenes debían ser conservadas con sumo cuidado ya que eran frágiles y fácilmente oxidables, no obstante, las personas las llevaban con ellas como verdaderas joyas.⁽³⁾

Con el tiempo los materiales y las

2. MARTÍN Pascual, Miguel Ángel. Consejo Audiovisual de Cataluña (CAC), *Tesina: La Persistencia Retiniana y El Fenómeno (Phi) como error en la explicación del Movimiento Aparente en Cinematografía y Televisión*, Universidad Autónoma de Barcelona [en línea] [Fecha de consulta: septiembre de 2017] Disponible en: https://www.cac.cat/pfw_files/cma/premis_i_ajuts/treball_guanyador/Menci_Miguel_A_Martin.pdf

3. HISTORY. YouTube, *Historia de la fotografía la Cámara fotográfica en Español* [en línea] Publicado el 11 de septiembre de 2013 por Fotógrafos Chilenos con Licencia estándar de YouTube [Fecha de consulta: septiembre de 2017] Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=IMmA-dyLNCe>

técnicas para tomar fotos se perfeccionaron, al igual que se acortó el tiempo de exposición, haciendo a la fotografía más accesible al público, tal como lo hizo George Eastman cuando en 1888 introdujo la cámara *Kodak* precargada con 100 exposiciones. Y como Eastman había inventado también la película flexible significaba que las fotografías ya no tendrían que hacerse sobre placas pesadas. Para Eastman era importante «hacer la cámara tan conveniente como el lápiz»; gracias a su genio inventivo ahora cualquier persona podía tomar fotografías con una cámara de mano simplemente pulsando un botón, tal y como lo explicaba el lema de su compañía: «*you press the button, we do the rest* [‘pulsas el botón, nosotros hacemos el resto’]»⁴.



Negativo-positivo. William Fox Talbot, creador de los calotipos, tenía también conocimientos de química y optometría, lo que lo llevó, en el siglo XIX, a crear el sistema de los negativos-positivos, el cual hasta el día de hoy se utiliza en la fotografía tradicional. La imagen muestra una escena de la película *La increíble vida de Walter Mitty* (2013), dirigida y protagonizada por Ben Stiller. En la escena el actor Ben Stiller está sujetando la impresión en positivo de un negativo.

La fotografía está repleta de historias emocionantes, una en particular la protagoniza Eadweard Muybridge quien a finales del siglo XIX demostró que cuando un caballo corre hay un momento en que las cuatro patas están en el aire, esto lo comprobó gracias a 24 cámaras fotográficas dispuestas en fila que capturaron el galope de un caballo. Lo que hizo Muybridge supuso avances en el tiempo de exposición y en los lentes de las cámaras, logrando capturar con mayor fidelidad y rapidez los movimientos de los objetos. Al observar la sucesión de fotografías tomadas por Muybridge y al pasarlas velozmente una sobre otra se creaba la ilusión de

4. KODAK. Artículo: Advertising 'Publicidad', [en línea] [Fecha de consulta: 3 de octubre de 2017] Disponible en: <https://www.kodak.com/MX/es/corp/aboutus/heritage/georgeeastman/default.htm>



Fragmento de la serie de 12 fotografías del *Caballo en movimiento* de Eadweard Muybridge 1878.

movimiento —como antes se observó con el praxinoscopio—, pero ahora ya no eran pinturas o dibujos, ¡eran fotografías que parecían moverse!... La titilante luz del cine comenzaba a brillar con más fuerza.

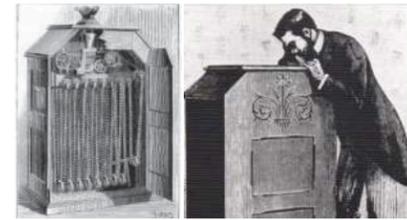
Surgieron más experimentos y poco a poco los alcances de la fotografía se ampliaron incursionando también en el mundo artístico, abriendo paso a un nuevo arte: el cine. La fotografía siguió su sendero y el cine comenzó su historia, aunque sus caminos siempre han estado enlazados.

Creando sueños

A finales del siglo XIX en un rincón de Nueva Jersey, Tomas Alba Edison fungía en su fábrica como un inventor muy apasionado interesado en la generación de luz eléctrica; repleta de ideas su fábrica creó inventos tan interesantes como el fonógrafo y por supuesto el kinetoscopio, una máquina que unía los estudios de Muybridge, la película flexible de Eastman y la bombilla eléctrica que el propio Edison perfeccionó.

La creación del kinetoscopio se atribuye al talentoso asistente de Edison: William Dickson, quien curiosamente era también fotógrafo. El kinetoscopio era una máquina con bobinas que hacían circular a cierta velocidad en un bucle metros y metros de película revelada, y por medio de una pequeña ventana en la parte superior de la máquina se podía ver la película que iba pasando alumbrada por una lámpara; la sucesión de imágenes generaban la sensación de movimiento y el observador podía entonces disfrutar de las historias que contaban las películas. Edison patentó el invento, grabó varias películas y fabricó varias máquinas que dispuso en varias partes del país. El único pro-

blema es que las pequeñas películas ofrecían una experiencia individual y muy íntima. Asombrados por el Kinescopio, los *Lumière* crearon el cinematógrafo, un aparato que combinaba los inventos anteriores, pero en vez de proyectar imágenes hacia adentro, como la cámara oscura, las proyectaba hacia afuera. Y así, en Lyon, Francia grabaron nuevas películas proyectándolas a gran escala. El cine era finalmente una experiencia colectiva.



Kinetoscopio. Grabados del artista Poyet, siglo XIX.

Las primeras películas de los *Lumière* reflejaban la cotidianidad y encantaron los corazones de las personas, entre ellas el de Georges Méliès, quien dio al nuevo invento un giro sorprendente. Con Méliès el cine vislumbró nuevos horizontes. Amante de las ilusiones hechizó los sentidos del público introduciendo trucos en el cine, haciendo películas fantásticas como *Viaje a la luna* (1902). Con el descubrimiento de los planos y cortes —antes eran tomas continuas— Méliès fue el primero en lograr hacer aparecer y desaparecer casi como arte de magia a personajes de sus películas, creando emoción y sorpresa en la gente. Hasta el día de hoy en honor a este mago de la cinematografía «en Lyon durante el festival de las luces una luna se alza sobre la ciudad como si fuera un tributo a Méliès»⁵.

Como la fotografía, el cine también fue descubriendo nuevas técnicas que le brindaron interesantes perspectivas y soluciones para hacer las tomas de imágenes más exquisitas. Los cineastas poco a poco se permitieron nuevos

5. COUSINS, Mark. YouTube, *Serie documental: La historia del cine: Una odisea. 01 - El nacimiento del séptimo arte. (Español)* [en línea] Publicado el 19 de mayo de 2016 por Fabio Moreno con Licencia estándar de YouTube [Fecha de consulta: septiembre de 2017] Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=bibVNZd_04

ángulos de enfoque, surgiendo así el primer plano, los montajes continuos, en paralelo, contraplanos, etc.; estas técnicas le permitieron al cine crear su propio discurso, muy diferente del teatro o la literatura. Igualmente fueron surgiendo las estrellas de cine que impusieron un estilo y modelos a seguir, creciendo en fama junto a las nuevas compañías de cine, entre ellas Hollywood, la llamada *Fábrica de los sueños*.

En un principio el cine era en blanco y negro y mudo, pero su falta de sonido y color no le impedía expresarse. Su silencio acompañado por el sonido mecánico del proyector tenía un lenguaje puro y claro. El silencio se comprendía, casi como si los corazones de los actores dentro de la pantalla y del público conversaran dentro de la oscuridad de las salas de cine que explotaban en risas con las cómicas películas, por ejemplo, del gran maestro Charles Chaplin.

Con la elegancia de las películas en blanco y negro el cine pasó de ser sólo un entretenimiento a una verdadera industria que poco a poco introdujo nuevas experiencias como el sonido, el color, lo digital, hasta los aromas y movimientos como puede experimentarse en las nuevas salas 3D y 4D. A lo largo de un poco más de dos siglos el cine se ha convertido en una experiencia sensorial que empezó por retratar la vida cotidiana, aventurándose con el tiempo a crear mundos surrealistas y hasta futuristas, como puede verse en la película *La Guerra de las galaxias episodio IV Una nueva esperanza* (1977), dirigida por George Lucas.

Poco a poco más y más gente se unió a la industria del cine y grandes artistas comenzaron a retratar la vida común, las ilusiones, las fantasías y los miedos más profundos de la humanidad. La psique y el espíritu humano, desde lo más oscuro hasta lo más divino se volcó en el cine y éste comenzó a alcanzar una poderosa personalidad artística, donde, desde la toma hasta el concepto y el mensaje hacían de las películas algo simplemente maravilloso. Muchos artistas entre directores, actores, guionistas,

músicos, productores..., tapizaron con grandes obras maestras la historia del cine: Alfred Hitchcock, Alfonso Cuarón, Peter Jackson, Quentin Tarantino, Tim Burton, Guillermo del Toro..., miles de estrellas se prendieron en el firmamento de la cinematografía aportando y ampliando nuestra visión del mundo, las culturas y de la vida.

Por otro lado, en México el cine llegó durante la época del Porfiriato. Unos enviados de los *Lumière* presentaron ante Porfirio Díaz en el Castillo de Chapultepec el nuevo invento francés. Las primeras películas que se comenzaron a rodar eran pequeños cortos de personajes importantes realizando actividades de su vida cotidiana, incluyendo al mismo Porfirio Díaz. Posteriormente en 1910, las películas se centraron en documentar la Revolución Mexicana ofreciendo una nueva perspectiva nunca antes vista de la guerra, cobrando así un carácter político y socialista. El cine mexicano cobró fuerza y mediante sus películas posteriores a la Revolución plasmó mucho de los estragos de la guerra sobre todo en la separación más marcada de las clases sociales y la pobreza, como lo muestra la película *Nosotros los pobres* (1948), dirigida por Ismael Rodríguez.

En México también grandes estrellas brillaron y brillan intensamente, entre ellas, y por citar sólo a algunas, Pedro Infante, Jorge Negrete, Sara García y Dolores del Río, marcaron una época del Cine de Oro inolvidable, coronada de emblemáticas películas que todos acudían a ver en diferentes horarios, como aquellas que se pasaban en las funciones populares de los miércoles, donde las personas vistiendo sus mejores ropas iban a ver actuar a sus estrellas favoritas de las 3 de la tarde a las 10 de la noche en los antiguos Cines *Lumière*.

El cine puede conmovir lo más profundo del ser, como en la película italiana *La vida es bella* (1997) escrita, dirigida y protagonizada por Roberto Benigni, donde se mezcla la crueldad de la guerra con la más bella poesía del amor de un padre hacia su hijo; y no sólo eso, el cine es una máquina del tiempo donde puedes ir al futuro,

vivir el presente o retroceder con un *flash back*. Es por eso que el crítico cinematográfico Ricciotto Canudo en 1991 publicó en su *Manifiesto de las 7 artes*, que el cine era la unión de la arquitectura, música, pintura, escultura, danza y poesía (las Seis Artes). En su manifiesto Canudo dice: «Nuestro tiempo ha sintetizado en un impulso divino las múltiples experiencias del hombre. Y hemos sacado todas las conclusiones de la vida práctica y de la vida sentimental. Hemos casado a la Ciencia con el Arte [...]. El Cine, El Séptimo Arte concilia de esta forma a todos los demás. Cuadros en movimiento. Arte Plástica que se desarrolla según las leyes del Arte Rítmica»⁶.

Ir al cine era y es un momento mágico donde todo lo extraordinario e inimaginable puede pasar..., el cine nos hace soñar. Como dijo una vez Ingmar Bergman: «Ningún arte traspasa nuestra consciencia de la misma forma que lo hace el cine, tocando directamente nuestras emociones, profundizando en los oscuros habitáculos de nuestras almas». ☺

6. CANUDO, Ricciotto. U-Cursos, *Manifiesto de las Siete Artes* [en línea] [Fecha de consulta: septiembre 2017] Disponible en: https://www.u-cursos.cl/icei/2012/1/CYT14CFG1/1/material_docente/bajar?id_material=495029

¿Qué tan observador eres?

En la portada de la revista aparecen varias referencias de películas.
¿Las encontraste todas?

<ul style="list-style-type: none"> • Viaje a la Luna. • ET., el extraterrestre. • Thor. • Sharknado. • La historia sin fin. • Mary Poppins. • Batman. • Los pájaros. • El Señor de los Anillos • La guerra de los mundos. • Narnia. • Happy Feet. • Castillos de hielo. • Cantando bajo la lluvia. • Liberen a Willy. • La bella y la bestia. • La espada en la piedra. • Capitán América. • Titanic. 	<ul style="list-style-type: none"> • Karate kid. • Avatar. • Frozen. • Beethoven. • Lassie. • Kung Fu Panda • Tiburón. • Harry Potter. • Cenicienta. • V de Venganza. • Indiana Jones. • Eso. • La La Land. • Volver al futuro. • Star Wars. • Ratatouille. • Gravedad. • Up.
--	---

La creatividad es el límite



Izquierda: Escena del cortometraje animado *La Luna* (2011), dirigido por Enrico Casarosa. Duración: 7 min.
Derecha: Escena de la película *Coraline y la puerta secreta* (2009), película realizada en *stop motion*, escrita y dirigida por Henry Selick quien dijo: «Hacer *Coraline* fue una de las más grandes experiencias cinematográficas de mi vida». Duración: 1h 40m. tiempo de rodaje: 18 meses. Tiempo de preproducción: 2 años.



Por Brandon Limón Bolaños. Licenciatura en Comunicación, UNIMEX con experiencia en edición de vídeos. México.

Cortometraje

En el mundo cinematográfico hay múltiples técnicas y estilos, y entre todos estos existe una plataforma tan moldeable como la misma imaginación: el *cortometraje*. En el cortometraje se pueden plasmar ideas conceptuales, momentos icónicos o simples casualidades que entretienen y muestran de manera fugaz una historia en un lapso no mayor a 30 minutos —de 30 a 60 minutos se les llama *mediometraje* y más de 60 minutos son *largometrajes*—. Al igual que las películas comerciales el cortometraje puede manejar diferentes técnicas en las producciones audiovisuales, pero éste se centra más en mostrar las ideas directas del autor teniendo libertad de expresión; también se procura apartar, de cierta manera, del término *comercial*, ya que tiene un costo menor a una película de alto presupuesto y con una finalidad diferente, la cual es casi siempre dar una lección de vida en forma de anécdota o historia fantástica fugaz.

El también llamado *corto* es una actividad que va proliferando entre los cineastas jóvenes en el mundo del Séptimo Arte. En estos cortos se muestran vivencias cotidianas que van de cómicas hasta dramáticas, en las que se busca encontrar historias en las cuales el público se involucre deseando saber el desenlace de cada uno de los personajes, así como la solución de la problemática. Los cortos cuentan con tramas desde trágicos hasta románticos, pero sin la necesidad de tener un carácter

popular o venderse a grandes compañías productoras, sin embargo, sí pueden utilizar y competir con las técnicas más sobresalientes de la actuación, animación y *stop motion*, por mencionar algunas.

Stop Motion

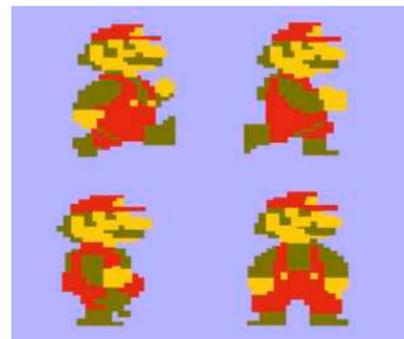
El *stop motion* es una técnica de animación que consiste en crear una secuencia de movimiento de objetos en base a una cantidad de fotografías llamadas *fotogramas por segundo* (FPS); dependiendo del efecto y la velocidad con la cual se recrea un movimiento rápido o lento, el estándar de fotogramas que se maneja en el cine es de 25 FPS. La dedicación es tanta en este trabajo que una sola toma puede llegar a durar semanas en realizarse y si se detecta algún error se puede llegar a rehacer todo el trabajo para obtener un resultado espectacular.

La técnica consiste en mantener la cámara estática con una iluminación controlada en un set de grabación o una locación; el objeto a animar se trata muchas veces en diferentes posiciones, y mientras más fotografías del movimiento del objeto se hagan la secuencia se apreciará más natural y fluida, basta con observar la diferencia de milímetros entre foto y foto para apreciar lo impresionante y laborioso de esta técnica.

En la actualidad se han creado cortometrajes y películas de gran pre-

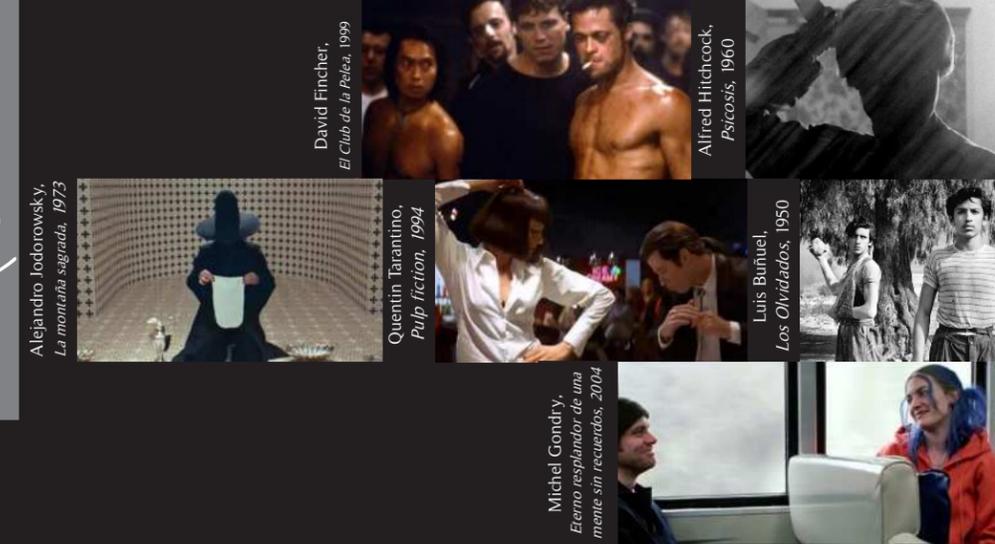
supuesto para cine y televisión, como Nick Park (Creador de *Wallace y Gromit*, *The Wrong Trousers* 'Los pantalones equivocados', 1993) y Henry Selick (director de *El extraño mundo de Jack*, 2006). Muchos grandes directores de cine se han apropiado de este género con excelentes historias y proyectos impresionantes con las que han ganado múltiples premios y menciones honoríficas en diferentes festivales, convirtiendo al *stop motion* en una de las técnicas más atrayentes en la actualidad.

El *stop motion* demuestra ser una técnica que se fundamenta en la dedicación y la disciplina, en donde el mínimo movimiento provocaría la recreación de toda una escena de días y quizás semanas, es una de las técnicas que renuevan al cine y suele ser utilizada en cortometrajes por su largo proceso de desarrollo. ☺



Sprites. Los videojuegos de 16 bits son un claro ejemplo del *stop motion*. En los *sprites* o mapa de bits se crea una secuencia de movimiento a base de diferentes imágenes, tal es el caso del clásico videojuego *Super Mario Bros* (1985), producido por la compañía Nintendo.

CINE DE Arte



Por Ariadna Dávila. Licenciatura en Comunicación, UAM, con experiencia en periodismo y radio. México.

Dentro de las múltiples ramas del Séptimo Arte se encuentra el llamado Cine de Arte, pero, ¿qué es lo que lo hace tan peculiar? Una de las mayores cualidades del Cine de Arte es quizá la independencia y la libertad creativa, generalmente se basa en el punto de vista particular del autor, envolviéndolo en emociones y sentimientos tan intensos que en ocasiones pueden llegar a ser confusos. El Cine de Arte puede ser realmente enriquecedor, puede retratar la crudeza de la vida como la liviandad de la misma, siendo al mismo tiempo tan complejo y cargado de matices como el mismo ser humano.

La mayoría de las veces este tipo de cine no se caracteriza por tener grandes producciones, ni un presupuesto impresionante, más bien se basa en la calidad, particularidad y contexto de su argumento, que al complementarse con elementos artísticos como lo son la fotografía, la música, la actuación y los diversos escenarios se convierten como su nombre lo dice, en todo un arte, dando como resultado producciones capaces de impactar al público a través de sus historias, dejando una importante aportación al arte y a la sociedad.

La magia del cine, también invade a esta rama, aquí se encuentran historias que han dejado huellas considerables en la historia del Séptimo Arte, historias tan cautivadoras que nos invitan a viajar a través de sus argumentos; no importando si las tramas son ficticias o reales invaden los sentidos de quienes las miran, marcando también de algún modo, sus vidas. La lista de películas es interminable por lo que sólo hablaremos de tres historias, por mencionar algunas, que se han convertido en clásicos del Cine de Arte y que sin duda son dignas de admirar:

Eterno resplandor de una mente sin recuerdos (2004).

Un filme que retrata de una manera original y no lineal lo complejo que puede llegar a ser el amor, protagonizada por Jim Carrey (Joe) y Kate Winslet (Clementine), retrata la vida de una pareja que pasa por diversas etapas, desde la diversión y la alegría, hasta el dolor más intenso que los lleva a adentrarse a un mundo que parece no tener retorno. Con un final inesperado, es un filme romántico, dramático y conmovedor, cargado de emociones y sentimientos que invaden a todo espectador.

Gracias al talento del director Michael Gondry combinado con el del guionista Charlie Kaufman, el filme logra cautivar a los críticos de cine, quienes incluso lo consideraron como uno de los mejores de su época, ganando el Oscar como mejor guión original.

Amores Perros (2000).

Y en esta lista no podíamos dejar de lado el cine mexicano, trasladándonos a un filme que catapultaría la carrera de uno de los directores mexicanos más importantes, nos referimos a González Iñárritu; *Amores Perros*, siendo su primer largometraje, es una película que retrata una serie de tragedias encadenadas sin querer una a la otra, diferentes historias que van hiladas por azares del destino como consecuencia de cada una, una historia dramática que cautiva a quien la ve.

Acompañada de actuaciones sobresalientes como la del actor mexicano Gael García y una banda sonora digna de reconocer, fue galardonada con 11 premios Ariel y nominada al Oscar como mejor película de habla no inglesa, convirtiéndola en una muestra de ingenio y talento que marcaría el comienzo de una nueva etapa para el cine mexicano.

Pulp Fiction (1994).

Tratándose de películas emblemáticas del Cine de Arte no podíamos dejar fuera a *Pulp Fiction*, dirigida por el multifamado director Quentin Tarantino, un proclamado director que se ha caracterizado por su particular forma de plasmar un estilo único dentro de sus películas, incluso ya se han realizando autohomenajes. Por la reconocida calidad sonora de sus filmes, así como por las recurrentes y violentas escenas que acompañan a sus historias, entre muchas otras cosas, sus producciones se han convertido en verdaderos iconos del cine, siendo *Pulp Fiction* una de las películas más aclamadas de su época, contando con actores de la talla de John Travolta, Bruce Willis y Uma Thurman; ésta película fue galardonada con importantes premios como la Palma de Oro y el Globo de Oro; aclamada también en Cannes y acreedora a la prestigiosa estatuilla dorada del Oscar al mejor guión original, *Pulp Fiction* se ha convertido en un clásico que ningún cinéfilo puede perderse.



FILM

Curiosidades



De izquierda a derecha se muestran las escenas de las películas: *Avatar* (2009), dirigida por James Cameron; *La Guerra de las Galaxias: Episodio VII-El despertar de la fuerza* (2015), dirigida por J.J. Abrams; y *The Avengers* (2012), dirigida por Joss Whedon.

Artículo e ilustración de textos por Brandon Limón Bolaños. Licenciatura en Comunicación, UNIMEX, con experiencia en edición de videos. México.



Oscar

El nombre de *Oscar* fue dado en 1982 por la bibliotecaria de la Academia, Margaret Herrick, quien decía que se parecía a su tío. La estatuilla mide 34 cm y pesa 3,86 kg. Dolores del Río, esposa del director de la productora Metro-Goldwyn-Mayer, Cedric Gibbons, propuso que Emilio "El Indio" Fernández posara desnudo para el diseño de la estatuilla.



Rompiendo mitos

Contrario a lo que se ve en las películas no se puede revivir a alguien con el desfibrilador cuando un corazón deja latir; y el cloroformo tiene que estar en contacto directo por mínimo 5 min para provocar adormecimiento.



3D

Desde 1890 ya se comenzaban a trabajar en 3D con 3 proyectores ubicados en diferentes ángulos. La primera película producida en 3D, tal y como el 3D se conoce hoy en día, fue *The Polar Express* 'El Expreso Polar' (2004), en IMAX 3D.



Color

La primera película filmada a color cumplió 115 años el 22 de marzo del 2017. Se filmó en 1899 por Edward Raymond Turner, quien grabó a sus hijos jugando en el jardín de su casa en Londres.

< Escena de la película de Turner.

Palomitas

Las palomitas son excelentes para acompañar una película y esta tradición proviene de los Estados Unidos de entre los años de 1929 y 1933, época en que la Gran Depresión hizo que los negocios se paralizaran, por lo que los trabajadores buscaron alimentos prácticos con que alimentarse; así que por su forma instantánea y fácil de elaborar, las palomitas fueron muy populares y se les conocía como *la golosina perfecta*.

La maldición Lee



La maldición de la familia Lee habla sobre las muertes de los actores Bruce y Brandon Lee, padre e hijo. La maldición decía que morirían los varones jóvenes de 3 generaciones. Entre el mito de la muerte de Bruce vinculan a las Triadas Chinas, mafias que controlan a los actores asiáticos y que se dice cobraron su parte.

Hollywood



Las letras de Hollywood en realidad no tiene una relación directa con el ámbito cinematográfico, ya que en realidad fueron hechas para promover un desarrollo de bienes raíces que originalmente decía *Hollywoodland*.

Westworld



Uno de los pasos más grandes en el cine y televisión apareció con la película *Westworld* dirigida por Michael Crichton. Ésta es la primera película realizada con efectos especiales y fue estrenada en el año de 1971.

Harry Potter y México



Harry Potter y el Prisionero de Azkaban fue dirigida por el director mexicano Alfonso Cuarón. En la película hay 2 referencias mexicanas: calaveras hechas de azúcar del Día de Muertos en la escena del callejón Diagon, y en el patio de Hogwarts hay una estatua de un águila.



UN PASEO POR LAS ESTRELLAS



Elizabeth Taylor

«Las ideas mueven el mundo sólo si antes se han transformado en sentimientos».

Debutó con el filme *La cadena invisible* (1943), de Fred Wilcox, al lado de la famosa canina Lassie, gracias a su indudable belleza y capacidad histriónica. Liz Taylor fue una de las actrices con mayor reconocimiento en el Séptimo Arte, siendo *Cleopatra* (1963), uno de sus personajes más recordados. Elizabeth Taylor fue galardonada en tres ocasiones con la prestigiosa estatuilla Oscar, quedando como otra legendaria figura dentro de la historia del Hollywood dorado.



Cantinflas

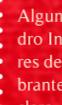
«La primera obligación de todo ser humano es ser feliz, la segunda es hacer feliz a los demás».

El inmortal Mario Moreno, "Cantinflas", con su peculiar sentido del humor, personalidad magnética y su singular y característica forma de hablar, "Cantinflas", el personaje encarnado por este actor, alcanzaría la fama a nivel mundial, llegando a las salas de cine más reconocidas de América y Europa, siendo uno de los comediantes más reconocidos y queridos de México, ganándose el cariño de su público, protagonizando innumerables homenajes y convirtiéndose en uno de los actores inmortales en la memoria de la gente.



Pedro Infante

«En los quince años que llevo de artista, este ha sido el primer cuidado: no dejar de ser como siempre fui. Nada se me ha subido a la cabeza y esto produce sus efectos. En cualquier parte la gente no me admira, pero me quiere».



Charles Chaplin

«Un día sin reír es un día perdido».

Un emblemático y célebre actor que dejó una huella imborrable dentro del cine. ¿Cómo olvidar al simpático Charles? un vagabundo de pantalones de anchas perneras, con bombín, un bastón de bambú y el ya tan característico bigote.

Chaplin llegó a ser un actor con reconocimiento a nivel mundial por su carisma y capacidad de interpretación dentro del Séptimo Arte, convirtiéndose en toda una leyenda.



María Félix

«No le tengo miedo ni a las canas ni a las arrugas, sino a la falta de interés por la vida. No le tengo miedo a que me caigan encima los años, sino a caerme yo misma».

María Félix "La Doña", sobrenombre que se ganaría después de su papel como *Doña Bárbara* (1943), fue una actriz mexicana que alcanzaría la fama gracias a sus interpretaciones, llegando a participar en producciones internacionales; una mujer con una belleza hipnótica y un carácter fuerte que conquistó millones de corazones como el del intérprete Agustín Lara quien la inmortalizaría en la famosa canción *María Bonita*.



Al Pacino

«Para mí no se trata de a quién amas -un hombre, una mujer-, es el hecho de que amas. Eso es lo que de verdad importa».

Actor fanático del cine y el teatro, comenzó su camino a la fama gracias a su interpretación magistral como Michael Corleone en *El Padrino* (1942).

Su versatilidad y capacidad histriónica lo han llevado a interpretar icónicos personajes como el mencionado anteriormente, llevándose diversos galardones. Entre sus primeros logros están el Oscar como mejor actor por *Esencia de mujer* (1992) y un Globo de Oro como mejor actor principal por *Serpico* (1973), por mencionar algunos, haciendo de Al Pacino una figura relevante dentro del cine.



Katy Jurado

«[En Hollywood] empezaron a respetarme, porque me daba a respetar y sabía lo que quería».

Por su belleza llamó la atención de Hollywood convirtiéndose en una actriz con gran renombre, gracias a sus múltiples participaciones como villana, su talento la convertirían en la primera actriz mexicana en ganar un Globo de Oro y en recibir una nominación al Oscar, marcando para siempre un capítulo más dentro de la historia del cine.



Marilyn Monroe

«Mantén la cabeza arriba, la barbilla en alto, y lo más importante, mantén tu sonrisa, por que la vida es una cosa hermosa y hay mucho por lo cual sonreír».

Norma Jean, mejor conocida como Marilyn Monroe, fue una actriz que sin duda marcaría de manera considerable la industria del cine; logró grabar 30 películas, se hizo acreedora a 3 Globos de Oro, convirtiéndose en un verdadero icono. Su belleza y sensualidad quedarían plasmadas para siempre; se dice que incluso, logró cautivar al expresidente Kennedy: ¿cómo olvidar la escena que protagonizó al cantarle *Happy Birthday Mr. President*?

A pesar de nunca haber sido nominada al Oscar logró mucho más que la mayoría de las estrellas de cualquier época.



Grace Kelly

«No quiero vestir a una imagen con sólo mi cara».

Trabajó con el aclamado director Alfred Hitchcock, siendo la primera vez en *Crimen perfecto* (1954), catapultando así su carrera como actriz protagonista y convirtiéndose en una de las rubias predilectas de Hitchcock. Grace Kelly brilló como actriz en una docena de películas, siendo proclamada como una de las actrices más aclamadas del momento.

Tiempo después la figura icónica de Grace Kelly dejaría la industria cinematográfica tras casarse con el Príncipe Rainiero de Mónaco en 1955. Falleció en 1982 en un accidente que nunca pudo ser aclarado, dejando una huella imborrable en la industria cinematográfica.



Lo más taquillero mundialmente

- *Avatar* (2009): \$2787.965.087 recaudado.
- *Titanic* (1997): \$2.186772.302 recaudado.
- *Star Wars: Episode VII - The Force Awakens* (2015): \$2.068.223.624 recaudado.
- *Jurassic World* (2015): \$1.670400.637 recaudado.
- *Marvel's The Avengers* (2012): \$1.518.812.988 recaudado.



Complejo de inferioridad

Por María de Lourdes Calderón Fortis. Licenciatura en Desarrollo Humano y Maestría en Estrategias Reeducacionales, ambas en Universidad Ítaca. Experiencia en comportamiento, potenciación del reaprendizaje integral y prácticas reeducativas. En 2014 recibió por la UNAM el reconocimiento al "Mérito Universitario" por labores académicas. México.

Una idea distorsionada de nosotros

Desde niños aprendemos a hacer comparaciones entre varios objetos del entorno, desde identificar texturas, hasta el trato que brinda mamá o papá; así, la comparación se ha convertido en una forma de pensar y juzgar las cosas. El problema inicia cuando uno va creciendo y se va comparando con otros miembros de la sociedad, donde uno se termina menospreciando por juicios de valor, logrando que aparezca el *complejo de inferioridad*, que es el sentimiento que tiene una persona al sentirse menos ante los demás.

Complejo de inferioridad

El complejo de inferioridad designa a una persona que tiene una baja autoestima y la sensación permanente de no estar a la altura de los demás. Esta

clasificación se basa en lo propuesto por Alfred Adler desde comienzos del siglo XX, cuando propone dos tipos del complejo de inferioridad, el primario y secundario que mencionamos a continuación:

- **Primario.** En este caso el surgimiento del complejo de inferioridad aparece durante la infancia, específicamente cuando un niño experimente la sensación de debilidad y dependencia. No obstante, estos sentimientos pueden incrementarse con comparaciones negativas entre los miembros de la familia y compañeros de escuela.
- **Secundario.** Esta etapa se desarrolla en la adultez, donde existe un vínculo con la sensación de inseguridad y la incapacidad de éxito, es decir, la persona experimenta sensaciones de inferioridad respecto a otros, a quienes él podría considerar como personas seguras y exitosas.

A pesar de que hay dos momentos (la infancia y la adultez) en los cuales se desarrolla el complejo de inferioridad, en esencia éste se caracterizan por ser un juicio irracional de nosotros mismos, que influye en la vida diaria y en nuestra mente, generando una imagen distorsionada de nosotros mismos.

El surgimiento del complejo de inferioridad

Algunas personas que tienen el complejo de inferioridad creen que tienen defectos físicos o que son incompetentes en determinados aspectos, pero el complejo de inferioridad no sólo se basa en la diferencia física de uno

con otros, este complejo también trata sobre la incapacidad de una persona para manejar de forma óptima esa diferencia, en otras palabras, el complejo de inferioridad se genera por la mala interpretación que se hace de aquellas diferencias. Por ejemplo, el complejo de inferioridad puede aparecer en la infancia cuando se vive en un pobre entorno de relación familiar, donde se presentan regañones, castigos y ridículos entre miembros de la familia. Mientras en la adultez es una consecuencia por haber sufrido un fracaso de índole profesional, académico, amoroso o familiar, entre otros. La forma de reaccionar ante estas situaciones varía, hasta el punto de llegar a tener consecuencias negativas.

Hay que destacar que existen personas con defectos o con capacidades diferentes que no desarrollan el complejo de inferioridad, debido a que son seguras de sí mismas y han sabido manejar sus diferencias. Algunas personas consiguen obtener una utilidad a ese supuesto defecto, pues aprenden a ser más resilientes; en contraste, otras personas se enfocan en las derivaciones negativas y terminan agravando el problema con presencia de limitaciones. Por su parte, Henry C. Link advierte en su libro *The return to religion: Developing personality and finding happiness in life 'El regreso a la religión: desarrollar la personalidad y encontrar la felicidad en la vida'*,

que mientras una persona no lo intenta porque se siente inferior, otra está ocupada cometiendo errores y mejorando poco a poco.

La forma de afrontar las diferencias depende en gran medida de las creencias transmitidas en la niñez de cada persona. Por ejemplo, si se piensa que una persona es exitosa cuando tiene muchos bienes materiales, es probable que alguien que se compare con este estereotipo de *la persona exitosa* y carezca de bienes y dinero es casi seguro que se sienta fracasado e inferior. No obstante, tener una actitud del tipo *todo o nada* hace que la persona se centre más en cosas negativas y no sea capaz de apreciar los diferentes sentidos de la vida, de ahí que las personas se subvaloren y se sientan inadecuadas o en desventaja en su entorno social.

Rasgos de las personas con complejo de inferioridad

Los indicios más frecuentes de las personas con complejo de inferioridad son:

- Personas que se sienten pequeñas ante los demás, tímidas, con tendencia a la introversión y con escasas herramientas personales para salir de situaciones complejas. Además, suelen creer que no hacen nada bien.
- Creen que jamás podrán lograr lo que se propongan y ven que otras personas se les facilita conseguir las cosas.
- Generan sentimientos de envidia, por ello consideran que otras personas son dichosas de su éxito mientras ellos mismos se sienten fracasados.
- Se apartan de las reuniones entre grupos sociales debido a que creen que dichos grupos los pueden subvalorar.
- Encuentran defectos en otras personas y se lo hace notar con el fin de mostrar que nadie es perfecto.

Estos rasgos son más evidentes cuando la persona actúa y se siente despreciada, creando una pobre percepción de sí misma. El aislamiento es otro factor importante: el individuo con complejo de inferioridad piensa que entre más personas se encuentren a su alrededor sus defectos podrán ser más notorios; lo que además genera una dependencia del individuo hacia otra persona que lo acompañe a enfrentar estas situaciones.

¿Cómo superar el complejo de inferioridad?

Es evidente que repetirse palabras positivas frente a un espejo no sea la solución para sanar el complejo de inferioridad. Teniendo en cuenta que estudios de la Facultad de Psicología de la Universidad de Yale y la Universidad de California advierten que las personas con baja autoestima tienden a presentar estados emocionales adversos al usar palabras como: «me acepto incondicionalmente», lo que les resulta un engaño para sí mismas. Entonces, para superar el complejo de inferioridad demanda un trabajo mucho más profundo a nivel psicológico como:

- Identificar cuáles son los aspectos donde uno se siente inferior. Naturalmente, la solución de varios problemas radica en determinar la causa que lo origina y desde cuando sucede esta tensión.
- Analizar el desarrollo que tiene la debilidad, diferencia o defecto, para saber cómo y de qué forma afectan la vida del individuo. Este proceso de análisis es esencial para comparar hasta qué punto se ha convertido en una limitante.
- Todos los seres humanos son diferentes, por lo cual cada persona es única y especial. Entonces al hacer comparaciones entre los individuos se debe distinguir que se vive en un mundo diverso y no existen personas mejores o peores.
- Las personas tienen puntos fuertes y débiles, en caso de que existan estos últimos se deben tomar como oportunidades para mejorarlos.
- Buscar la autenticidad es fundamental para evitar los estereotipos, pues estos dañan la perspectiva de las personas.

Por último, todos sabemos que para ser felices no necesitamos muchas cosas, aunque sí es necesario descubrir *quiénes somos realmente*, y llegar a la conclusión de que la felicidad y la satisfacción no están afuera, sino dentro de nosotros mismos.

Muerte & Religión

Pintura de muerte y resurrección de Cristo. Foto: Autor desconocido, Pixabay.

Hablar de muerte es hablar de vida, porque el inicio de toda vida supone un destino de muerte. Destino, que ha sido motivo de profundas reflexiones, cavilaciones y estudios a lo largo de la historia del ser humano.

El tema de muerte, su razón y significado contemplan grandes preguntas: ¿Cuál es el sentido de la vida?, ¿qué pasa al morir?, ¿al morir, dejamos de ser o somos de otra forma? Al ser humano le preocupa su destino, su existencia e inexistencia, sabe que el cuerpo muere pero, ¿qué pasa con aquella parte intangible llamada *alma*?, ¿al morir el alma desaparece, se evapora, se funde con el todo o viaja a otro lado?

En el diálogo platónico *Fedón* o *Sobre el alma*, Sócrates expresa que lo que da vida al cuerpo es el alma y si la naturaleza del alma es ser esencia, la esencia siendo divina es por lo tanto imperecedera. «Así, pues, cuando la muerte sorprende al hombre, lo que hay en él de mortal muere, y lo que hay de inmortal se retira, sano e incorruptible, cediendo su puesto a la muerte [...]. Y por lo tanto, nuestras almas existirán en otro mundo»⁽¹⁾. En *Fedón* Sócrates previene a sus amigos que hablaría, si el alma es inmortal, cuidarla, «porque al salir [el alma] de este mundo sólo lleva consigo [al otro mundo] sus costumbres y sus hábitos, que son, según se dice, la causa de su felicidad o de su desgracia desde el primer momento de su llegada»⁽²⁾.

1. Platón, *Obras completas de Platón*, vol. 5, Puestas en lengua castellana por primera vez por De Azcárate, D. Patricio, Medina y Navarro editores, Madrid, 1871, p. 97.

En el *Fedón* están contenidas las últimas palabras del día de vida de Sócrates, quien antes de tomar la cicuta, mantiene diálogos de reflexión con sus amigos sobre el alma y su inmortalidad.

«[*Fedón*, una] obra sabia en la que están refundidos, con profunda intención, tres objetos muy diferentes: el relato histórico, la discusión y el mito». (Argumento del *Fedón*, p. 9).

2. Platón, *op. cit.*, p. 98.

Podría decirse, filosóficamente que la muerte es la separación del alma del cuerpo, pero con certeza nadie hasta ahora puede aseverar nada sobre que pasa exactamente cuando morimos, parece ser como lo dice el Concilio Vaticano II: «Ante la muerte, el enigma de la condición humana alcanza su *máximum*»⁽³⁾.

La muerte se ha estudiado de forma física, química, biológica, filosófica y hasta teológica; y definirla sigue siendo difícil. Desde el punto de vista de la medicina, el concepto de muerte ha cambiado a lo largo de los siglos y aún hoy en día sigue siendo legalmente desigual entre países. «Durante muchos años el concepto médico de *muerte* era [...] la suspensión permanente de las funciones cardiorrespiratorias»⁽⁴⁾, y se debía esperar por lo menos 72 horas para poder certificar la muerte y afirmar que este estado de falta de funciones era irreversible, por lo que la idea de ser enterrado vivo desató una histeria colectiva, tanto que en los siglos XVIII y XIX en Europa se abrieron las *Houses of the Death* '*Casas de la Muerte*', donde se iban a dejar a las personas que se dudaba que estaban muertas, esperando indicios que manifestaran que estaban vivos; se esperaba entonces hasta que comenzara el proceso de descomposición, pues era la única manera segura de confirmar la muerte.⁽⁵⁾ Por supues-

3. Noemi C, Juan, *Significado Teológico de la Muerte*, Pontificia Universidad Católica de Chile, Chile, p. 269.

4. PÉREZ Tamayo, Ruy. Facultad de Medicina, UNAM, *Artículo: El médico y la muerte* [en línea]. Publicado en 2002. Pérez es Profesor Emérito de la UNAM, Miembro de el Colegio Nacional y de la Academia Mexicana de la Lengua. [Fecha de consulta: 13 septiembre 2017] Disponible en: http://www.fac-med.unam.mx/sms/seam2k1/2002/ponencia_ago_2k2.html

5. NATIONAL Geographic. YouTube. *Documental: Al momento de la muerte* [en línea] Publicado el 20 de abril de 2016 por Vice México con Licencia estándar de YouTube [Fecha de consulta: septiembre 2017] Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=IKDfXa-yg>

to, habían otros métodos más directos para determinar si una persona estaba muerta o no, que implicaban infringir dolor al cuerpo —como meter un insecto en el oído— para que este reaccionara.⁽⁶⁾ En la actualidad hay otro concepto de muerte: *muerte cerebral*, que la Universidad de Harvard propuso en 1996⁽⁷⁾ y que en general define a la muerte como la falta de funciones en la corteza del cerebro: *mueres cuando tu cerebro se apaga*. Antes la definición de muerte se sustentaba cuando el corazón se detenía, «la definición nueva [en cambio] constituye qué hace el cerebro, no tanto el corazón como la mente, el cerebro»⁽⁸⁾.

Para otros científicos como el bioético James Hughes la muerte es la «pérdida irreversible de la continuidad de información en tu personalidad. Somos un colectivo de recuerdos —comenta Hugues—, sentimientos, experiencias, habilidades, y cuando perdemos gran parte de eso y no se puede recuperar, no importa si tu corazón está latiendo, si tus pulmones se mueven [...] eso es irrelevante. Lo reelevante es *si sigues ahí*, en tu cabeza»⁽⁹⁾. Está definición de muerte ha desencadenado el cuestionamiento hacia personas con un estado permanente de vegetatismo, ya que algunos consideran a este estado vida, mientras que otros la pérdida de la misma.

Certificar la muerte sigue siendo muy complejo ética, biológica y legalmente, creando densos debates al respecto, pero, el tema no termina aquí, el siguiente nivel de cuestionamientos

6. NATIONAL Geographic, *ibid*.

7. PÉREZ Tamayo, Ruy, *op. cit*.

8. Kathy E. Magliato, M. D., Directora de Servicios Cardiacos de la Mujer del St. John's Health Center.

NATIONAL Geographic, *Documental: Al momento de...*, Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=IKDfXa-yg>

son: una vez que la muerte está oficialmente certificada, ¿qué pasa?, ¿eso es todo? o ¿acaso habrá algo más allá de la muerte?

La línea que divide vida y muerte es profundamente misteriosa. Cada cultura con su propia religión expresa visiones de la muerte fascinantes, espejos de una profunda búsqueda sobre la inmortalidad del alma.

Para el teólogo Juan Noemi esta búsqueda tiene una raíz profunda donde el hombre mira a la muerte como una contradicción: «La muerte no puede ser natural para el hombre, en la medida en que él se experimenta como "naturaleza libre". Morir equivale a no-ser, a dejar de ser, y la libertad [...] consiste en estar abierto infinitamente y sin límites en el ser. Al experimentarse como libre, el hombre trasciende la necesidad natural de morir»⁽¹⁰⁾, un pensamiento sin duda interesante que manifiesta la necesidad de querer *ser* incluso después de la muerte, hallando un propósito y trascendencia en ella.

La comprensión de la muerte en el Antiguo Egipto buscaba de igual forma la inmortalidad, sólo que para ellos uno se debía preparar para alcanzarla, así que toda su vida planeaban su travesía para el Más Allá, construyendo maravillosas moradas donde serían enterrados con tributos y riquezas que ocuparían en su paso al otro mundo. Ahora bien, para alcanzar la eternidad los egipcios debían atravesar el Inframundo, un lugar con criaturas peligrosas que podían devorarlos, lo que significaba dejar de existir, así que con ellos llevaban el *Libro de los Muertos*, un documento lleno de poderosos conjuros y textos que servían de protección y guía para a travesar el Inframundo y llegar a la eternidad.

Para los egipcios el momento de la muerte cobraba un significado de resurrección: cuando el faraón moría su *Ka* divino -su parte inmortal- se unía al dios sol y emprendía su viaje por el Inframundo; los egipcios veían este viaje como el caminar del sol en la bóveda celeste, por lo tanto, si el faraón no emprendía el viaje, el sol no podría

10. Noemi C, Juan, *op. cit.*, p. 270.

renacer pues para ellos el astro moría literalmente al ocaso y renacía al alba; y esta eterna tarea sólo podía ser del faraón, así que la muerte del faraón cobraba aquí un propósito de sustento para la vida en la Tierra.⁽¹¹⁾

Esta idea de la muerte también puede verse en las culturas mesoamericanas, que para alimentar al sol realizaban sacrificios humanos asegurando el renacer de un nuevo día.

El sacrificio es un tema también presente en la religión cristiana. La muerte y resurrección de Cristo «no suprime la muerte, pero si la cambia»⁽¹²⁾. De acuerdo a las reflexiones del teólogo Juan Noemi la muerte es opuesta a la vida, y siendo Yave vida, la muerte es opuesta a Dios, por lo tanto, los muertos no están con Dios: Yave se olvidaba de los muertos y las almas olvidadas se sumían en la oscuridad del Purgatorio. El que Cristo, hijo de Dios, muriera y resucitara es un poderoso mensaje del cristianismo: Dios es vida, y al morir en sacrificio cambió su esencia inmortal a mortal, y es cuando «Dios revela su propio ser: "[al morir por el ser humano, Dios] se revela ahí mismo como un ser infinitamente amante del hombre finito". El amor no es sólo el motivo del actuar de Dios, sino su mismo ser [Dios es amor]».⁽¹³⁾ Dios ama al ser humano y al vencer a la muerte la cambia: el ser finito morirá, sí, pero si está con Dios resucitará.

Para muchas culturas, incluyendo al cristianismo, gozar de esta eternidad dependía también de la pureza del alma. Así vemos en Egipto el juicio ante el dios Osiris donde se pesaba el corazón del difunto en una balanza con la Pluma de Maat en el otro extremo para comprobar la pureza del corazón. El ritual de purificación de Varanasi en la India también es un ejemplo de ello: el Ganges es considerado el río más sagrado de la India, fluye desde el norte del Himalaya hacia el mar al sur,

11. NATIONAL Geographic. YouTube. *Documental: La historia de Dios - Más allá de la muerte (Capítulo 01)* [en línea] Publicado el 7 de marzo de 2017 por Walter Apestequi con Licencia estándar de YouTube [Fecha de consulta: septiembre 2017] Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=Fp0XkMn8_04

12. Noemi C, Juan, *Significado Teológico...*, p. 280. p. 280

13. Noemi C, Juan, *Significado Teológico...*, p. 283.

pero en Varanasi la corriente regresa al norte, por lo que se considera un lugar de paso más directo hacia la liberación del ciclo de nacimiento y reencarnación. Para los induístas la vida es un ciclo de vida-muerte-reencarnación, pero para ellos el propósito no es reencarnar, porque hacerlo quiere decir que aún el alma no es pura, por lo que ellos en cada vida buscan la perfecta purificación del ser para llegar al Nirvana; y para ayudar a esta purificación creman los restos del difundo a orillas del río Ganges en Varanasi. El hinduismo contempla la posibilidad de reencarnar para que las enseñanzas de cada vida purifiquen el alma, dándole a la persona control sobre el destino que desea tener en su próxima vida: si eres bueno podrías estar más cerca del Nirvana, de lo contrario tu reencarnación podría ser incluso no humana de acuerdo a tu comportamiento en la vida pasada.⁽¹⁴⁾

Para las diversas religiones la muerte constituye una parte fundamental de sus preceptos que dirigen el actuar de las personas en esta vida. Para la filósofa Ayn Rand las personas aceptan las religiones porque «nadie puede vivir sin una filosofía, incluso el hombre más primitivo necesita algo que [integre] todas sus acciones, ideas y vida, y la religión lo hace resumidamente»⁽¹⁵⁾, por lo que la relación con la divinidad es base de las creencias sobre la eternidad, una búsqueda constante de lo finito con lo eterno, una relación entre vida, muerte y religión. 



Varanasi, India. Foto: Autor desconocido, Pixabay.

14. Descripción de la cremación en Varanasi. TVN. YouTube. *Documental: La Ruta Varanasi India 2012* [en línea] Publicado el 5 de junio de 2015 por Atin Mehra con Licencia estándar de YouTube [Fecha de consulta septiembre 2017] Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=wKOJKB30odE>

15. AUTOR desconocido. YouTube. *Entrevista a: Ayn Rand sobre la religión y la muerte* [en línea] Publicado el 22 de julio de 2009 por Eleberr [Fecha de consulta septiembre 2017] Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=470ofTv9xGM>

Cuida tu mundo

Libertad en las alturas

La montaña, un lugar para renovar el alma

Por Xochitl Magaly Toral Barrera. Ciencias de la comunicación y periodismo, UNAM. Exalumna de la Licenciatura en Desarrollo Humano en Universidad Itaca. México.

¿Dejarías la comodidad de tu hogar para subir una montaña alejada de la ciudad? Yo sí, porque la cercanía con la naturaleza te libera de la carga emocional que implica la vida cotidiana, te regala silencio, paz, armonía y muchas veces hasta te da las respuestas que el ajetreo de la ciudad no te permite encontrar.

Desde niña me ha gustado el contacto con la naturaleza, sin embargo, hasta que subí mi primera montaña comprendí que ésta tiene el poder de renovar el alma. La primera vez que subí una montaña supe que no volvería a ser la misma, y que ese lugar ya no podría ser algo ajeno a mí. La montaña me sedujo, me enamoró. Me enseñó que siempre puedo dar más de lo que creo que son mis límites y que no hay mejor lugar para sentirme más libre que como me siento cuando estoy en contacto con la naturaleza.

La montaña logró enfocar mi mente en el aquí y el ahora, porque llega un momento cuando la estás subiendo, en el que no hay lugar para pensamientos pasados o futuros: al subir la montaña tu mente debe estar en el tiempo presente, atenta a lo que sucede en cada momento, para así evitar, por ejemplo, tropezar con una piedra que te pudiese lanzar al vacío o bien para percatarte de las señales del clima que te indican si hace buen tiempo para seguir ascendiendo; por otro lado si estás distraído te pierdes de la oportunidad de disfrutar de los paisajes, colores, formas y sensaciones; estando distraído ni siquiera disfrutas del viento, del frío, del calor, de la nieve, de las estrellas, de los sonidos e incluso de los silencios que te regala la naturaleza.

Los entornos naturales son el mejor lugar para conocerte a ti mismo, pues sólo ahí puedes descubrir quién eres en realidad, hasta dónde eres capaz de llegar física, emocional y espiritualmente. Sólo ahí se manifiesta tu verdadero yo.

La montaña y cualquier espacio natural que te alejen de la tecnología y la modernidad, te permiten experimentar tranquilidad, te ayudan a recuperar la capacidad de estar

contigo mismo, de igual forma, te liberan del ruido emocional que surge al estar preocupado por diversas situaciones; igualmente, los entornos naturales te invitan a buscar la espiritualidad, ya que te enseñan a liberarte de lo superfluo de la vida y a conectarte con algo más grande, poderoso y fuerte (llámese Universo, Dios, Origen, etc.). Por el contrario, todo lo mencionado puede ser más difícil que lo experimentes si estás sumergido en el caótico ajetreo de la vida urbana, que usualmente está menos enfocada a resaltar el ejercicio de introspección en las personas y más encaminada a trabajar en las apariencias.

La montaña te da regalos que en ningún otro lado encontrarás, por eso cuando la visites respétala y cuídala. Si amamos las montañas es en parte por sus aguas cristalinas, por su atmósfera y sus veredas limpias; y si queremos seguir disfrutándolas debemos recoger nuestra basura y llevarnos la que otros dejan. La única basura que la montaña y la naturaleza aceptan con agrado es aquella que traemos en la mente y en el corazón, así que cuando vayas a la montaña deja únicamente esa basura mental y a cambio llévate un alma nueva y más feliz. ☺



Mont Blanc. Foto: Simon, Pixabay.

Historia del montañismo

Un proverbio tibetano dice: «Quien ha escuchado alguna vez la voz de las montañas, nunca la podrá olvidar». Y es que allá en la cumbre, un silencio denso y profundo reina el panorama, de cuya sublime belleza permanece contenido el suspiro del mundo...

Aunque desde tiempos prehistóricos se practicaba el montañismo —también denominado *alta montaña*—, su nacimiento oficial se sitúa en 1786 cuando se alcanzó la cima del Mont Blanc. En 1760 el botánico Horace-Bénédict de Saussure quien había viajado a los Alpes, prometió una fuerte recompensa a quien lograra hallar un camino hacia la cima del Mont Blanc, pues quería poder medir la altitud del Monte. Pasaron 26 años para que alguien lograra llegar a la cima. Después de una agotadora odisea, el Dr. Michel Gabriel Paccard y Jacques Balmat lograron el primer ascenso a la cumbre del Mont Blanc de 4.810 m de altura. Se cuenta que el Dr. Paccard se tomó en la cumbre el tiempo suficiente para medir con un barómetro la presión atmosférica y que cuando los pobladores de Chamonix, una población de Francia que se encuentra a los pies del Mont Blanc, supieron del logro hicieron replicar las campanas del pueblo para festejar así la primera página de los múltiples ascensos que siguieron en montañas de todo el mundo.

Por cierto, el nombre de *alpinismo*, otro sinónimo para *montañismo*, se deriva de la cordillera de los Alpes, relieve en donde se sitúa el Mont Blanc.

Beneficios de la naturaleza

Los senderos del mundo son inmensos y existen algunos que con sus propias peculiaridades y vicisitudes llevan hacia lo alto del mundo, topan con las faldas de las montañas y se pierden entre sus texturas rugosas, áridas y frías. La experiencia de subir una montaña es incomparable, casi surrealista; pero además de estos mundos de ensueño la naturaleza y sus maravillas tienen preparadas muchas otras experiencias para que la disfrutemos de diferentes formas, por ejemplo, el excursionismo y senderismo son dos actividades que también nos conectan con la naturaleza y pueden realizarse a diferentes niveles de experiencia: el *excursionismo* se caracteriza por andar en caminos salvajes, sin señalamientos, yendo de la mano con la exploración, puede realizarse en diferentes tipos de terreno desde bosques hasta cuevas. El *senderismo*, por otro lado, trata sobre caminatas ligeras por caminos marcados y está enfocado a mostrar las bellezas naturales dentro de espacios más controlados.

Practicar montañismo, senderismo y excursionismo tiene muchos beneficios para tu vida, por ejemplo, el adentrarte en la naturaleza y disfrutar de sus aromas, texturas y detalles estimula tus sentidos y le ayuda a tu sistema nervioso a estabilizarse. Estas actividades le ayudan a tu mente a refrescarse, disminuyen tu estrés, te mantienen en forma —logrando quemar hasta 400 cal en una caminata de 1 hora—, tu cerebro se oxigena aumentando así tu concentración, enfoque y claridad en la toma de decisiones; y el ejercicio aeróbico que se pone en marcha ayuda a incrementar el tamaño y la cantidad de mitocondrias, las cuales ayudan a metabolizar los nutrientes produciendo la energía para que los órganos de tu cuerpo funcionen correctamente, interfiriendo también en el necesario proceso de muerte de las células, la cual impide su mutación y el posible desarrollo de un cáncer.



Foto: Kanenori, Pixabay.

Mal de montaña

El paisaje que ofrecen las montañas es incomparable, pero esta belleza puede llegar a ser mortal si no te preparas adecuadamente. Así que si vas de excursión toma las medidas pertinentes para tu seguridad y la de tu equipo.

Entre los inconvenientes que pueden existir al estar ascendiendo está el conocido *mal de montaña*, *mal de altura*, *puna*, *apunamiento* o *oroche*, éste es un malestar físico que puede presentarse en las personas a partir de los 2.500 m sobre el nivel del mar, presentando síntomas como dolor de cabeza, aturdimiento, debilidad, náusea, vómito, tos fuerte y dificultad para respirar. La razón de los síntomas es debido a que a una gran altura la presión atmosférica es menor y por ende existen menos moléculas de oxígeno, lo que es igual a menos oxígeno en la atmósfera, así que tu cuerpo que está acostumbrado a alturas menores (con más oxígeno) al subir reciente la falta de este elemento, presentándose los síntomas mencionados.

Para prevenir este mal es necesario que no se ascienda muy rápido a la cima, permitiéndole al cuerpo irse acostumbrando a la atmósfera. Pero si los síntomas no disminuyen o se quitan es indispensable descender inmediatamente para no agravarlos y que se conviertan en edemas pulmonares o cerebrales, los cuales pueden ser mortales.

El mal de montaña se conoce desde tiempos ancestrales por migraciones y conquistas. Sin embargo, se comenzó a hablar del tema con mayor formalidad gracias al jesuita español José de Acosta, quien documentó sus propios síntomas al subir la sierra Pariacaca, en Perú, en su libro *La Historia Natural y Moral de las Indias*. «Cuasi súbito me dio una congoja tan mortal, que estuve con pensamientos de arrojarme de la cabalgadura en el suelo [...] más no duró sino obra de tres a cuatro horas, hasta que bajamos bien abajo. / Que la causa de esta de templanza y alteración tan extraña sea el viento o aire que ahí reina [...]. Porque el aire es tan sutil y penetrativo, que pasa las entrañas, y no sólo los hombres sienten esa congoja, [...] también las bestias [...].»

Fotografía de fondo: Locuigi, Pixabay.

Abajo: *Las montañas más altas del mundo*. Información retomada de: MONTIPEDIA. Enciclopedia de Montaña [en línea] [Fecha de consulta: 01 septiembre 2017] Disponible en: <http://www.montipedia.com/montanas-altas/america-del-norte/>

Monte Everest 8.848 m	Cerro Aconcagua 6.962 m	Monte McKinley 6.962 m	Volcán Kibo 5.895 m	Monte Elbrús 5.642 m	Monte Vinson 4.897 m	Pico Puncak Jaya 4.884 m	Pico de Orizaba 5.702 m	Volcán Popocatepetl 5.452 m	Volcán Iztaccíhuatl 5.282 m
ASIA • Cordillera del Himalaya • Tibet, Nepal	AMERICA SUR • Cordillera de los Andes • Argentina	AMERICA NORTE • Cordillera de Alaska • Estados Unidos	AFRICA • Macizo volcánico Kilimanjaro • Tanzania	EUROPA • Cáucaso • Rusia	ANTÁRTIDA • Montes Ellsworth - Cordillera Sentinel • Chile	OCEANÍA • Cordillera del Surinam • Indonesia	AMÉRICA DEL NORTE • Cordillera Neovolcánica • Puebla y Veracruz	AMÉRICA DEL NORTE • Cordillera Neovolcánica • Edo. de México, Morelos y Puebla	AMÉRICA DEL NORTE • Cordillera Neovolcánica • Edo. de México y Puebla

Las 7 cumbres: las montañas más altas de cada continente

Las 3 montañas más altas de México



Les invitamos a seguir conociendo la obra de nuestro Fundador, el Dr. Horacio Jaramillo Loya, quien en cada libro que ha escrito plasma palabras cautivadoras y sabias que invitan al lector a un viaje de introspección para alcanzar su pleno desarrollo.



Los consejos del búho



«El búho siempre está con los ojos abiertos en la mitad de la noche para comprender el misterio [...]».

El libro *Los consejos del búho* está tejido de palabras que contienen consejos

de lo máximo de la sabiduría universal con el objetivo de trazar una luz hacia el cambio interior, ya lo escribió el Dr. Horacio en su libro: «[...]transformarse desde adentro supone entablar un diálogo continuo con la sabiduría interior simbolizada por el búho [...], sabiduría interior que todos llevamos oculta y que contiene absolutamente todas las respuestas y energías necesarias para intentar el cambio personal».

Todo debe cambiar para poder crecer y no estancarse, pero el ser humano, ¿cuánto puede cambiar interiormente y librarse de su propia personalidad que aveces lo asfixia? ¡Descúbrelo en esta enriquecedora lectura!

El amor sentido y el sentido del amor



El amor es uno de los sentimientos más poderosos del mundo, para muchos el más puro, noble y más profundo sentido de la vida. En su libro *El amor sentido y el sentido del amor* el Dr. Horacio dice que cuando llega la fuerza del amor a la vida ésta «mágicamente no es gris, ni las personas son malas, ni la vida es absurda. Todo se renueva. Todo cobra sentido, brillo y colorido».

Mucho se habla del amor pero entenderlo de manera completa y clara no es sencillo ya que el ser humano durante su proceso de crecimiento puede experimentar muchos sentimientos y emociones que puede confundir con amor.

Dentro de este libro el autor realiza una interesante búsqueda sobre lo que él llama el *sentido esencial del amor* diferenciándolo del *amor sentido* o enamoramiento. Y no es que el enamoramiento sea malo, para el Dr. Horacio es vital para inyectarle energía a la vida y cambiar de forma favorable la perspectiva hacia otras personas y «aumentar el compromiso y amor por la vida [...]». El enamoramiento —dice el autor— es sencillamente la magia que se apodera del corazón para realizar el sueño, el ideal y la gran ilusión que se ha ido quedando rezagada en el proyecto de vida de cada quien [...]. Cuando las personas se apasionan es cuando hacen algo distinto [que antes no emprendían o se permitían]».

Sin embargo, el autor advierte que cuando el enamoramiento va disminuyendo su intensidad y excitación, el golpe de realidad, la rutina o el cansancio pueden desencantarnos y entonces el enamoramiento se torna gris y denso, cayendo en drásticas situaciones de desprecio o hasta odio; es entonces, cuando se debe buscar el amor maduro, que nace de la voluntad de amar: amar por elección y decisión; el amor maduro es aceptar al otro sin prejuicios, valorando su ser íntegro, no en fragmentos.

El amor sentido y el sentido del amor es una conmovedora reflexión sobre el amor, una lectura que desarma el corazón acorazado volviéndolo hacia la búsqueda de su felicidad, y es que como en su libro dice el Dr. Horacio: «A los seres humanos, más que hacerles falta ideas y razones para vivir felices y realizados, les hace falta motivos del corazón y sentido de la vida [...]». Las personas se han olvidado del verdadero alimento del alma: el amor».

Siembra un árbol, cuida la vida

De acuerdo a un artículo del Instituto de Geografía de la UNAM, publicado por Greenpeace México en 2016 «cada año [nuestro país] pierde 500 mil hectáreas de bosques y selvas [...], colocándonos en el quinto lugar de deforestación a nivel mundial». Los árboles son importantes para el bienestar no sólo ecológico también para la salud humana, por lo que es importante reducir su tala y concienciar su cuidado. En México desde 1959 y por decreto presidencial el segundo domingo de julio se celebra el Día del árbol.



Abrazar árboles

En el libro *Blinded by Science* su autor Matthew Silverstone, hizo un extensa investigación respecto a como las vibraciones afectan la salud humana. Con la afirmación científicamente comprobada de que todo en el universo tiene una vibración Silverstone comenta con un ejemplo lo que pasa cuando se tiene un dolor de cabeza y se abraza un árbol: según él, un dolor de cabeza se genera por la desalineación de las vibraciones que tiene la persona dentro de su cuerpo y «cuando te acercas a un árbol —dice Silverstone—, las vibraciones que envía inmediatamente [el árbol] comienzan a cambiar las vibraciones de tu cuerpo, y en consecuencia cambian las vibraciones que están causando el dolor [...]». La vibración del árbol aumenta la velocidad de todas las vibraciones normales y anormales [de tu cuerpo] acelerándolas y llevándolas a un nuevo nivel, de modo que se vuelvan a alinear [...]. Una vez que la persona se aleja del árbol, las vibraciones vuelven a su nivel natural, y aquellas que antes estaban desalineadas ya se han reiniciado de nuevo a su nivel sano [desapareciendo así el dolor de cabeza].

Silverstone, también enfatiza que los árboles no pueden curar todas las enfermedades y que es importante recurrir a ejemplares grandes y sanos, él previene que «el uso de plantas enfermas puede afectar el resultado».

De igual forma, nuestros ancestros decían que es necesario pedirle permiso al árbol antes de abrazarlo, de lo contrario el acercamiento no tendría el efecto favorable que se desea.



Temperatura

Los árboles tienen un papel vital en la regulación de la temperatura terrestre y por ende ayudan a disminuir el cambio climático. Al respecto la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) afirma que «la colocación estratégica de árboles en zonas urbanas puede bajar la temperatura del aire entre 2 °C y 8° C».



Árboles antiguos

En el artículo *Estudio demuestra que los árboles acumulan más carbono a medida que envejecen* del Centro para la Investigación Forestal Internacional (CIFOR) se cita un estudio publicado por la revista Nature que dice: «Sólo un árbol más antiguo y más grande puede absorber tanto carbono en un año como el carbono retenido en un árbol entero de tamaño mediano». Y aunque los estudios de impacto ecológico se centran en rodales más grandes y no en árboles individuales, el artículo subraya que «el almacenamiento de carbono puede ser un servicio ecológico adicional de estos árboles».



Menos crímenes

De acuerdo a un estudio publicado en la revista científica *Environment and Behavior* y citado a su vez por la revista Muy Interesante en su artículo *En los barrios más verdes hay menos delincuencia* se dice que «la presencia de vegetación mitiga lo que los autores denominan "precursores psicológicos de la violencia": irritabilidad, falta de atención y descenso en el control de los impulsos. [Y la disminución de estos factores favorece la disminución de la delincuencia]».



Bosques

La FAO afirma que «los bosques albergan 80% de la biodiversidad terrestre», lo que los hace un ecosistema muy rico en recursos. Además las raíces de los árboles estabilizan los terrenos, previniendo derrumbes. Los bosques son una rica fuente de plantas medicinales y son también hábitat de insectos y aves que fungen como controladores naturales de plagas, beneficiando así las cosechas.



CO2

Los árboles limpian el aire de partículas nocivas para la salud, y no sólo eso, de acuerdo a las gráficas del periódico El País —citadas por el Instituto Mexicano para la Competitividad A. C. en su artículo *Emisiones de CO2 a nivel global vía El País*— hasta el año 2010 en México se tenía un incremento de 49 gigantoteladas de CO2, para el 2030 serán 57, 7 gigantoteladas de gases de efecto invernadero derivados de energía, transporte, construcción, industria, agricultura entre otros.

Teniendo en cuenta los números anteriores es vital la recuperación de bosques, esenciales en la disminución de CO2, citando las palabras de la FAO: «Un árbol puede absorber hasta 150 kg de CO2 al año... ¡Reforestemos!»



Estado de ánimo

Estar en contacto con los árboles favorece el estado de ánimo, disminuye los niveles de irritabilidad y agresión, promueve la creatividad y reduce el estrés, lo cual eleva el sistema inmunológico, incrementando la esperanza de vida en las personas.

Por otro lado, Faber Taylor cuyos estudios en comportamiento y los ambientes de los niños, y FE Kuo especialista en psicología cognitiva y ambiental, realizaron estudios que abordan el tema del Trastorno del déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en niños; los datos obtenidos de dichos estudios arrojaron que la interacción con entornos verdes beneficia la reducción de síntomas de este trastorno.

«Deberíamos de vivir tantas veces como los árboles, que pasado un año malo echan nuevas hojas y vuelven a empezar». José Luis Sampedro

Todo gran árbol fue antes una semilla. Toda gran construcción comenzó por una piedra. Todo camino se inicia por un paso. Toda meta cumplida nació de un sueño. Así que siembra, construye, camina y ¡sueña en grande!

En Universidad Ítaca creemos en ti. ¡Orgullo Ítaca siempre contigo!

AD EXCELENTIAM PER CONSCIENTIAM

Gradúate con Ítaca

Tú eres el protagonista de la historia.
Termina tu película con un Oscar
y sé parte de ¡Orgullo Ítaca!



Contáctanos al: **55 73 24 40**

Licenciaturas en línea: • Administración • Ciencias de la Educación • Contaduría • Derecho • Ingeniería Industrial. **Licenciaturas presenciales:** • Administración de Empresas • Contabilidad • Desarrollo Humano • Educación. **Maestrías en línea:** • Administración • Ciencias de la Educación • Derecho • Ingeniería en Sistemas • Mercadotecnia. **Maestrías presenciales:** • Desarrollo Humano Organizacional • Estrategias Reeducacionales Multidimensionales • Formación Docente • Organización Familiar Sistémica. **Certificaciones en línea:** • Branding • Coaching y PNL Multidimensional • Estrategia y Calidad Gerencial • Formación y Actualización Jurídica • Liderazgo Efectivo para Proyectos de Alto Impacto • Psicología Industrial Organizacional • Sistemas Computacionales. **Horario de atención:** lunes a jueves de 9:00 a 19:00 horas; viernes y sábado de 9:00 a 16:00 horas. www.i.edu.mx