

Galero



Universidad Ítaca

Dr. Horacio Jaramillo Loya

ENTREVISTA P. 25

Salud con animales

P. 26

Huerto urbano P. 7

Encuentros urbanos

CDMX, una ciudad en movimiento

Editorial

Querido lector, gracias por permitirnos compartir contigo una vez más un nuevo volumen de la Revista Galera, para nosotros es un gusto y privilegio poderte entregar este material hasta tus manos, esperamos que encuentres en él cosas interesantes e enriquecedoras que te puedan servir en tu vida diaria. Siempre estamos en busca de artículos que puedan aportar conocimientos útiles para una mejora en tu calidad de vida, así como interés e inquietud por adentrarte a investigar más sobre los temas y ¿por qué no?, obtener un placer al aprender y descubrir nuevas cosas que tal vez no sabías.

Nuestro tema principal lo dedicamos a nuestra querida Ciudad de México, hogar de nuestra Universidad Itaca desde hace más de veinte años. Y aunque ciertamente Itaca está donde cada uno de nuestros alumnos presenciales y en línea residen, es desde el campus de la Ciudad de México donde la red Orgullo Itaca comenzó a expandirse al mundo entero.

La Ciudad de México es un titán de metrópoli que se encuentra en un movimiento constante, por lo que vivir en ella es sin duda toda una aventura, siendo así que es uno de los principales destinos turísticos del planeta. Vivas o no en ella, la Ciudad siempre encuentra formas de sorprenderte y en este artículo te contamos varias curiosidades e historias que pueden hacerte ver a la Ciudad con una perspectiva incluso más refrescante. ¡Qué la disfrutes!

Galera Revista Galera. Conquistando horizontes
Una publicación de Universidad Itaca

REVISTA GALERA, **Conquistando horizontes**, volumen 9, diciembre 2018, es una publicación editada por CENTRO CULTURAL ÍTACA, S. C. Calle Morelos # 12 Col. Barrio del Niño Jesús, Tlalpan, México, CDMX, C. P. 14080. www.i.edu.mx - comunicaitaca@i.edu.mx; sistemas4@i.edu.mx
Tel. (55) 55732440 Ext. 1559. Se imprimieron 500 ejemplares.

Impreso en Iztapalapa, Ciudad de México, por Javier Yépez.
Tel. (55) 91-85-02-35 javier_yepidg@yahoo.com.mx

Lic. Paloma Bores Lorenzo.
Directora de Comunicación.

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

Portada: foto de Frederik Trovatten, unsplash.com



Galera
ÍNDICE

13

Encuentro urbano
CDMX, una ciudad en movimiento

Déjate encantar por esta ciudad llena de vida e historias.

Foto: Frederik Trovatten, unsplash.com

Universidad Itaca www.i.edu.mx



Descarga la versión digital. Visita nuestra página oficial de Facebook/Universidad Itaca para obtener los links de descarga.



Scan

Todos los volúmenes de Revista Galera también puedes encontrarlos en la página web de la Universidad: www.i.edu.mx



Sobre Itaca

En la cima del mundo | 3
Forjando profesionistas de excelencia.

Orgullo Itaca

Quiero titularme pero... | 5
¡Con nuestra modalidad *online* los "peros" desaparecen. Conoce los beneficios de estudiar con nosotros.

Consejos

Huerto urbano | 7
Trae un cacho de naturaleza a tu hogar y mejora así tu calidad de vida.

Cáncer de mama | 9
La prevención salva vidas. Conoce los factores de riesgo, los síntomas y las diferentes formas de cuidarte.

Mi ropa, mi estilo | 11
El vestuario es comunicación. ¿Te has puesto a pensar en lo que hay detrás de la forma en cómo nos vestimos?

Tiempo libre

De viaje a lugares de leyenda | 23
Descubre nuestro hermoso México y las historias que cuentan sus lugares.

Horacio Jaramillo Loya / Entrevista | 25
Conoce más de nuestro fundador y su obra como reconocido escritor.

Salud con animales | 26
Las mascotas son parte de nuestra vida y convivir con ellas de forma sana, también tiene beneficios en la vida de las personas.



Foto: Md Duran, unsplash.com



EN LA CIMA DEL MUNDO

Forjando profesionistas de EXCELENCIA

Universidad Ítaca es pionera en educación *online* en México, y en un esfuerzo incansable desde hace más de 10 años logramos que todos nuestros programas a distancia y presenciales tuvieran Reconocimiento con Validez Oficial de la Secretaría de Educación Pública.

Además, desde 1991 cuando el Dr. Horacio Jaramillo Loya fundó nuestra Universidad somos potencia en Desarrollo Humano en nuestro país. Desde 1995 nuestra Licenciatura de Desarrollo Humano es reconocida con validez oficial y a ella se sumaron posteriormente, con dirección de la Dra. Magdalena Lorenzo Río —actualmente Directora General de la Institución—, nuestras maestrías presenciales.

Nuestro modelo educativo andragógico, constructivista y multidimensional aplicado en las carreras presenciales y *online* tiene una base fundamental en el Desarrollo

Humano por lo que todos nuestros programas promueven un desarrollo integral de las personas.

Nuestro lema *Ad excellentiam per conscientiam* 'la excelencia a través de la conciencia' enseña a nuestros estudiantes la importancia del desarrollo de nuestra conciencia para una superación no solo profesional sino también a nivel personal, para finalmente llegar a la meta que se propusieron y saborear el éxito.

Estudiar en Ítaca es un viaje extraordinario durante el cual las personas se dan cuenta de su enorme riqueza personal y de lo valientes que son, pues todos descubren que son más fuertes de lo que creen. Por eso *Orgullo Ítaca* ondea vigoroso en nuestros corazones, pues es el grito que enchina la piel ante la culminación de las proezas. ☺

SIENTE EL PODER DE ESTUDIAR ONLINE

Planes de estudio y colegiaturas inigualables



CON RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL DE ESTUDIOS



¡Inscríbete con nosotros!

LICENCIATURAS

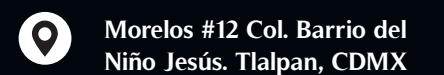
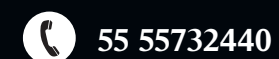
- Administración.
- Ciencias de la Educación.
- Contaduría.
- Derecho.
- Ingeniería Industrial.

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.



QUIERO TITULARME, PERO...

«Me preocupa mi edad».
«Debo trabajar y no tengo tiempo para asistir a clases».
«Las colegiaturas son muy altas».
«La escuela me queda muy lejos...».

Con nuestra modalidad **ONLINE** los "peros" desaparecen



Universidad Ítaca

UNIVERSIDAD ÍTACA es pionera en educación *online* en México; todos sus programas son avalados y con Reconocimiento de Validez Oficial de la Secretaría de Educación Pública; siendo también potencia en Desarrollo Humano en nuestro país, su **modelo educativo andragógico, constructivista y multidimensional** promueve un desarrollo integral de las personas independientemente del campo laboral o carrera que elijan.

Contamos con la infraestructura, calidad en el material educativo, maestros capacitados, soporte técnico y sobre todo la *experiencia* para brindarte los mejores programas de estudio a nivel nacional e internacional.

Disfruta nuestros BENEFICIOS

Valor a tus estudios
Reconocimiento de Validez Oficial de la Secretaría de Educación Pública (RVOE)

FLEXIBILIDAD
En los planes y horarios de estudio

Nos gusta consentirte
Estudiar no tiene que ser caro por eso te brindamos:
• Excelentes planes de pago
• Promociones todo el año

ADEMÁS...



ÉXITO 100% comprobado

Te invitamos a seguir los testimonios de éxito de nuestros graduados
¡Tú también súmate a la red Orgullo Ítaca!



«Estudie en línea y estoy muy contenta de haber alcanzado esta meta. Los estudios estuvieron acorde a mis necesidades de tiempo» (Dilia Suárez Maristany / Licenciatura en Derecho *online*, 2018).



«Estudiar esta maestría ha sido, para mí, en beneficio de mi vida personal y profesional. ¡Es un orgullo pertenecer a esta Universidad!» (Álvaro Peinado Rodríguez / Maestría en Derecho *online* [2017]). En compañía de su familiar y de la Directora General la Dra. Magdalena Lorenzo Río y del Fundador el Dr. Horacio Jaramillo Loya.



«Esta Universidad brinda muchas facilidades para nuestra carrera. Como fue en línea pude establecer mis tiempos para aprender» (Maryly Sánchez Mercado / Maestría en Ciencias de la Educación *online* [2018]).



«Tuve una experiencia muy bonita en esta Universidad y los invito, a los que todavía no terminan su carrera, a que no se desanimen, nunca es tarde, yo a mis 66 años lo acabo de lograr y me siento muy orgulloso por mí y por mi familia. Muchas gracias y ¡adelante a todos ustedes!» (Carlos Gutiérrez Ortíz / Licenciatura en Ingeniería Industrial *online* [2018]).



Testimonios de graduados
f /Universidad Ítaca
y /Universidad Ítaca



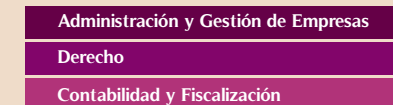
Miles de alumnos alrededor del mundo se suman a la red Orgullo Ítaca ¡Faltas tú!
¡Inscríbete ya! Contáctanos: 55 55732440

ESTADÍSTICAS *

Profesionistas ocupados por área de conocimiento



Carreras con mayor número de profesionistas ocupados



* Observatorio Laboral. (2018). *Tendencias del Empleo Profesional Segundo trimestre 2018*. Recuperado de http://www.observatoriolaboral.gob.mx/static/estudios-publicaciones/Tendencias_empleo.html



Reconocimientos

- S.E.P.
- UNESCO RedPEA.
- Open Courseware Consortium MIT.
- International Accreditation Organization.
- Convención de la Haya.

Huerto Urbano



La vida de la ciudad es una constante carrera con el tiempo; la llamada selva de asfalto ha reducido la vegetación, por lo que el contacto con la naturaleza en campo abierto o en un bosque es cada vez más difícil. Por otra parte la creciente mancha urbana exige lugares cada vez más reducidos para vivir debido a la sobrepoblación. Por estas razones han ido cobrando popularidad los famosos huertos urbanos que pretenden recuperar dentro y fuera de los hogares el contacto con la naturaleza y el beneficio de una mejor alimentación y calidad de vida.

Tratando de optimizar los espacios, los huertos verticales o en los balcones y azoteas se comienzan a introducir con más frecuencia en los hogares, obteniendo así millones de ideas creativas y divertidas de cómo tener un pedazo de campo dentro de las propias casas, empresas y negocios. Quienes se han dado a la tarea de cultivar esta práctica han podido ser testigos de sus múltiples beneficios sociales, económicos, de salud, entre otros.

Te invitamos a construir tu huerto personal, verás que es más fácil de lo que piensas ¡atrévete a hacerlo! 🌱

REFERENCIAS

- SAGARPA [Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación]. (2016). *¿Sabes lo que es una hortaliza?* Recuperado de <https://www.gob.mx/sagarpa/articulos/sabes-lo-que-es-una-hortaliza>
- BBC Mundo. (2016). *Los 5 vegetales más fáciles de cultivar en tu casa y qué beneficios te pueden traer.* Recuperado de https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/03/160315_salud_huerto_domestico_5_verduras_lb
- Hermosilla, Karen. (2012). *¿Cómo hacer un huerto urbano en un departamento?* Nueva Mujer. Recuperado de <https://www.nuevawmujer.com/bienestar/2012/02/13/como-ha->

BENEFICIOS

Algunos de los beneficios de crear tu huerto urbano son:

- el contacto con la naturaleza reduce tus niveles de estrés;
- te enseña a tener paciencia, responsabilidad, disciplina y respeto por la naturaleza;
- genera un trabajo de equipo e interacción con otras personas;
- mejora tu alimentación ya que son productos totalmente orgánicos libres de químicos;
- sirve como terapia ocupacional;
- te sensibiliza hacia la naturaleza, lo que te ayuda a comprenderla, y citando las palabras de la empresa OXFAM: «comprender a la naturaleza es comprendernos a nosotros mismos»;
- fomenta la creatividad, y
- al tener la disposición de alimento te ayuda en tu economía.

- cer-un-huerto-urbano-en-un-departamento.html
- SEDEMA CDMX [Secretaría del Medio Ambiente de la Ciudad de México]. (2016). *Sedema te ayuda a crear tu propio huerto urbano en casa para este 2016.* Recuperado de <http://data.sedema.cdmx.gob.mx/sedema/index.php/boletines/837-sedema-te-ayuda-a-crear-tu-propio-huerto-urbano-en-casa-para-este-2016>
- BAUHAUS. (2014). *Manual de iniciación al huerto urbano.* Recuperado de http://media.firabcn.es/content/S112014/docs/Manual_iniciacion_huerto_urbano.pdf
- OXFAM Intermón. *Cómo hacer un huerto urbano.* Recuperado de <https://recursos.oxfamintermon.org/guia-gratuita-como-hacer-un-huerto-urbano>

Crea tu propio huerto

Aunque tengas poco espacio en tu casa o departamento es posible con un poco de imaginación crear un lugar verde donde puedas tener plantas medicinales, aromáticas, hortalizas o de decoración. Siguiendo los consejos de los expertos te dejamos estos sencillos pasos para hacerlo:



1 LUGAR

Elige un lugar dentro de tu hogar donde vayas a crear tu huerto. Para

hacerlo toma en cuenta de que sea un sitio luminoso, para que las plantas puedan realizar su proceso de fotosíntesis, por el cual se nutren del sol. Puede ser cerca de una ventana, un balcón o en una azotea.

Debes saber que las características del lugar condicionarán el tipo de cultivo y los cuidados que debes tenerle a éste.



2 SEMILLA

Existen muchas semillas para elegir y que puedes encontrar en

los mercados de plantas, aunque los especialistas recomiendan —si eres principiante— que comiences por sembrar plantas medicinales u hortalizas, debido a que son más resistentes y maduran más rápido.

Cuando plantes la semilla no la presiones en la tierra, puede romperse, deposítala suavemente sobre el sustrato (tierra) y tápala con una cama de tierra; después humedece el sitio.

Es importante que tengas en cuenta el ciclo y la temporada de cada semilla para que crezca de acuerdo a la época del año ideal para su maduración.



3 MACETA

Pueden ser de un sin fin de materiales, incluso de botellas de plástico, lo que es una excelente

opción para reciclar. Lo importante es que cumplan con tres características: resistentes, con incisiones que permitan drenar el agua para que la tierra pueda respirar y si es en interiores de preferencia de un material ligero que no te cueste trabajo transportar.



4 TIERRA Y ABONO

La tierra donde vayas a sembrar debe contar con el oxígeno y

nutrientes necesarios para tu plantita, para ello se recomienda que esté suelta y airada —no apretada—, esponjosa y con buena capacidad de retención de agua (Bauhaus@ [2014]).

Es importante que a la tierra la revuelvas con *abono* —materia orgánica que la provee de nutrientes—, como el humus de lombriz o la composta, la cual puedes fabricar tú mismo con los residuos orgánicos de tu cocina.



5 PRIMEROS BROTES

Puedes elegir plantar una semilla y ver su crecimiento desde cero o bien

comprar una plantita con sus primeros brotes. También puedes decidir plantar la semilla primero en un recipiente pequeño para que crezca y luego trasplantarla o sembrarla directamente en la parcela de tierra donde la cosecharás.

Recuerda: la temperatura en que germina una semilla va de los 20° C a los 30° C aprox. (SEDEMA@ [MÉX. 2016]), por lo que tienes que cuidarlas del clima.



6 TRANSPLANTAR

Si la vas a trasplantar asegúrate que el retoño tenga

mínimo 5 cm y cuente con sus primeros brotes de hojas. Una vez trasplantada cubre la tierra con una cama de hojarasca y ramitas para que le ayuden a conservar la humedad.

Dependiendo del tamaño de la maceta puedes sembrar 2 o más plantitas diferentes, sólo cuida que no sean de la misma familia botánica para que no compitan y se roben nutrientes mutuamente, además si ambas plantitas tienen raíces muy profundas pueden estorbarse y debilitarse mutuamente.



7 RIEGO

Hay plantas que necesitan más agua o menos agua que otras, así

que cuida la frecuencia de riego. Con exceso de agua las raíces pueden pudrirse, por el contrario, con la falta de agua pueden secarse. Una técnica muy recomendada es el "riego por goteo", donde la tierra va absorbiendo el agua justa que tu plantita necesita.

Se recomienda regar por la noche cuando baja el sol, para que no se evapore el agua con el calor del día; en invierno es preferible regarlas temprano para que no se congelen por la noche.



8 COSECHA

¡El momento que tanto esperabas llegó! Cosechar tu propio cultivo es una

gran satisfacción, pero no olvides que cada planta tiene un tiempo de crecimiento y maduración particular por lo que tienes que tener paciencia para poder cosecharlas en el momento adecuado. Una vez que lo hagas podrás disfrutar de su sabor más fresco, natural y sobretodo supersaludable.



CANCER DE MAMA

¿Y tú ya te checaste?

«Algunas vivencias marcan de modo significativo nuestra vida; mi historia, una historia más, pero a la vez muy similar a la de otras mujeres. Yo era casada con dos hijos, un niño de ocho años y una nena de tres, aparentemente todo estaba bien en mi vida, pero no era así, una molestia en mi seno derecho lo ponía de manifiesto; rara y extraña sensación, nunca antes sentida y apenas perceptibles punzadas, al revisarme sentí una protuberancia, como una canica pequeña, esa noche no pude dormir, al día siguiente acordé una cita con el ginecólogo, quién al revisarme, dijo que era algo normal. Con los estudios de ultrasonido y mastografía realizados, el médico dio el diagnóstico: fibroadenoma, me recomendó tranquilidad. Los días pasaron, las molestias continuaban, entonces asistí con otro ginecólogo y me dio el mismo diagnóstico: «No se preocupe señora», dijo; pero esa extraña sensación no se me quitaba. Decidí ir con mi hermana, médico internista, quien después de revisarme su rostro se mostró preocupado, me pidió buscar a un oncólogo; el oncólogo me dijo que era de vital importancia realizar una cirugía transoperatoria inmediata: «Abro, tomo muestra, se analiza y dependiendo del resultado de patología se decidiría que hacer», me explicó. Pero lo inmediato no pudo ser posible y después de tres meses de trámites en el seguro médico llegó el día de la cirugía, ese día mi

vida cambió radicalmente, y ya sin los efectos de la anestesia recibí el diagnóstico: cáncer de mama en estado avanzado; me habían quitado mi seno y músculo, se podía ver y sentir el hueso pegado a la piel, fui sometida además a quimioterapias, radioterapia, tratamiento hormonal y debido a que las células cancerosas en ese pequeño y letal tumor eran dependientes de hormonas, me sometieron a otra cirugía para quitarme el útero y ovarios. Mi vida seguía cambiado drásticamente. No entendía el por qué me había pasado todo esto, si yo no fumaba, no tomaba, comía bien y hacía ejercicio... No entendía. Lloré, renegué, grite y reclamé a Dios. El tiempo pasó, ahora comprendo tanto, mi vida estaba aparentemente bien: trabajo, casa, hijos, profesión, pero en ese entonces mi vida de pareja estaba destrozada con muchos tipos de violencia. Ahora he aprendido, vivo, disfruto, me cuido, busco el equilibrio y agradezco estar viva».

Este es el testimonio de Guadalupe, una mujer sobreviviente del cáncer de mama a quien en noviembre de 2003 los médicos le habían dado una esperanza de vida de 2 años, han pasado 15 años desde entonces. Hoy nos abre su corazón para compartir su experiencia y así sensibilizar sobre la importancia de cuidarse, buscar diferentes opiniones médicas y no perder la voluntad y esperanza de seguir adelante. ©

De acuerdo a la OMS el cáncer de mama es la enfermedad más frecuente en mujeres tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo.

En los países de bajos recursos es más común que la detección de esta enfermedad se diagnostique en etapas avanzadas, en las cuales la probabilidad de supervivencia se minimiza, además de que los tratamientos son caros.

La detección temprana es vital para aumentar los índices de supervivencia, y aunque existen factores de riesgo incontrolables como el género, la herencia y la raza⁽¹⁾, también hay acciones que podemos realizar para minimizar el riesgo de padecer esta enfermedad y detectarla a tiempo, como cambios en nuestros hábitos de vida, el hacer ejercicio y el llevar una dieta balanceada; por otra parte la autoexploración y observación de tus senos es un factor determinante para controlar la detección del cáncer de mama en etapas tempranas, así como la revisión médica mensual.

1. «Las mujeres blancas son un poco más propensas a desarrollar cáncer de mama que las mujeres afroamericanas, latinas y asiáticas. Pero las mujeres afroamericanas son más propensas a desarrollar cáncer de mama más agresivo y en estado avanzado que se diagnostica a edad temprana. Las mujeres afroamericanas tienen más probabilidades de morir a causa del cáncer de mama» (Breastcancer.org [s.f.]).

Factores de riesgo

- **Género.** Afecta a más mujeres que a hombres. Por cada 100 mujeres con cáncer de mama 1 hombre es diagnosticado con esta enfermedad (OMS [s.f.]).
- **Antecedentes y herencia.** Familiar de primer grado con cáncer de mama. Heredar la mutación en los genes BRCA1, BRCA2.
- **Vida menstrual de más de 40 años.** «Primera menstruación antes de los 12 años y menopausia después de los 52 años» (Secretaría de Salud [2018]).
- **Usar hormonas** como anticonceptivos o como terapia para los síntomas de la menopausia.
- **Hijos.** No haber tenido hijos o tener el primer hijo después de los 30 años.
- **Obesidad.** «Podrían evitarse hasta el 20% de los casos de cáncer de mama si se aumentara la actividad física y se evitara subir de peso» (OPS/OMS [2015]).
- **Tabaquismo y alcoholismo.**
- **Falta de ejercicio.**
- **Edad.** A mayor edad mayor riesgo. «La mayoría de los cánceres de seno ocurren en mujeres de 55 años y mayores» (American Cancer Society [s.f.]). El cáncer de mama se sigue encontrando incluso en personas de más de 70 años.

Síntomas



• **Periodo menstrual.** Si te autoexploras antes o durante tu periodo puedes llegar a sentir *bolitas*, pero éstas no siempre son tumores. Lo que sucede es que los ganglios se inflaman por los cambios hormonales, por esto es recomendable **autoexplorarte una vez al mes 7 días después de tu menstruación.**



• **Embarazo y lactancia.** Durante el embarazo y la lactancia también puedes sentir dolor en tus mamas, y tus pezones cambiar o secretar un líquido blanco o amarillento, esto es normal por los cambios que estás atravesando. De acuerdo a la *American Cancer Society* sólo 1 de cada 3,000 mujeres embarazadas aproximadamente lo presenta. Eso sí, **no dejes de acudir a tus revisiones periódicas porque debido a los cambios hormonales es muy difícil detectar el cáncer de mama durante el embarazo.** Es preferible que platiques con tu médico sobre cualquier cambio que observes en tus mamas; si él nota algo anormal te enviará a realizarte los estudios pertinentes los cuales son seguros para tu bebé.



Por cierto, hay estudios que han comprobado que dar de lactar a tu bebé disminuye el riesgo, siendo así que «cada 12 meses que una mujer amamanta a su bebé, el riesgo relativo de cáncer de mama disminuye 4,3%, y otro 7% por cada bebé amamantado» (OPS/OMS [2015]).



• **Menopausia.** Durante y después de la menopausia tu cuerpo responde diferente y experimentarás nuevos cambios. Conócete. Cuida también tu peso, después de la menopausia los ovarios dejan de producir estrógeno y «la mayor parte del estrógeno de una mujer proviene del tejido adiposo que si es excesivo puede elevar los niveles de estrógeno y aumentar su probabilidad de padecer cáncer de seno» (American Cancer Society [s.f.]). Factores de riesgo del cáncer de seno relacionados con el estilo de vida).



¿Y tú ya te checaste?

Autoexplórate y acude a revisiones médicas periódicas. Acércate a tu centro de salud más cercano e infórmate.

Antes de los 40 años:

- Autoexploración mensual 7 días después de tu periodo.
- Revisión médica anual.

De los 40 a los 69 años:

- Autoexploración mensual.
- Revisión médica anual.
- Mastografía cada 1 o 2 años.

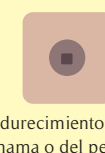
Mayor de 75 años:

- Autoexploración mensual.
- Valoración médica.

Autoexplórate y si notas algún cambio anormal en tus mamas consúltalo con tu médico



Secreción en el pezón



Endurecimiento de la mama o del pezón



Cambios en la textura de la piel



Enrojecimiento



Crecimiento de venas



Hundimientos, protuberancias y/o bultos internos en las mamas o en las axilas



Asimetría entre los senos o cambios de forma, tamaño o aspecto



Retracción en el pezón (puede ser congénito o deberse a cambios hormonales)

REFERENCIAS

- Secretaría de Salud. (2017). *Detecta a tiempo el cáncer de mama*. Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud/articulos/deteccion-oportuna?idiom=es>
- OPS [Organización Panamericana de la Salud]. (s.f.). *Cáncer de mama: Hojas informativas para los profesionales de salud*. Recuperado de: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11242:-breast-cancer-summaries-health-professionals&Itemid=41581&lang=es
- OPS/OMS (2015). *Prevención: Factores de Riesgo del Cáncer de Mama y Prevención*. OPS. Recuperado de:

- <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/prevention-factores-riesgo.pdf>
- Breastcancer.org. Recuperado de: <https://www.breastcancer.org/es>
- American Cancer Society. Recuperado de: <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno.html>
- OMS [Organización Mundial de la Salud]. (s.f.). *Cáncer de mama: prevención y control*. Recuperado de: <http://www.who.int/topics/cancer/breastcancer/es/>
- IMSS [Instituto Mexicano del Seguro Social]. (2015). *Cáncer de Mama*. Recuperado de: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama>

MI ESTILO

ROPA

Foto: pexels.com

Umberto Eco lo dijo: «El vestido es comunicación». ¿Pero qué es lo que se quiere comunicar?

En su libro *Psicología del vestido* Carl Flügel menciona que la necesidad de vestir surge de tres aspectos: protección, pudor y adorno. Y por muy increíble que parezca los antropólogos coinciden en su mayoría que no fue ni el pudor ni la protección lo que hizo vestirse a la humanidad, sino el adorno, y a partir de éste conocieron el pudor y la protección. —«Existen pueblos que no se visten pero no existen pueblos que no se adornen»— decía Flügel.

Ciertos adornos que al principio parecían carecer de significado comenzaron a adquirir importancia y distinción entre las personas. Tan simple como pensar en la lógica de que el líder debía tener un distintivo decorativo o de uso que lo destacara de los demás. Y hay adornos tan simbólicos que sólo pueden usar ciertas personas o grupos sociales, como los usados por la nobleza o la milicia.

En la evolución del adorno la humanidad comenzó a vestirse y el vestido cobró nuevos sentidos, y para Flügel también dos contrapartes: por un lado el vestuario como *pudor* tapa las partes que «no se deben de ver» o las que nos generan conflicto, y que también de cierta forma tienen que ver con la protección más allá del clima; pero por otra parte como adorno resalta características que queremos mostrar y fortalecen la autoestima. Tapar-mostrar. Intereses en conflicto que, según Flügel, se armonizan con el vestuario.

La ropa cobra un sentido de expresión individualidad y de pertenencia. Vestirte de tal o cual forma es un lenguaje sin palabras que puede comunicar socialmente infinitud de cosas: profesión, estatus social, estado anímico, ideología, etc.

El vestirte de cierta forma es una expresión de tu independencia, carácter y personalidad, pero también puede llegar a ser una careta que sirve de apariencia. Por otro lado, la búsqueda de esa expresión indi-

vidual se ve mezclada con la necesidad de pertenencia o de imitación a un modelo a seguir.

Lo importante a reflexionar es que un vestuario está lleno de significantes que llevan también un trasfondo de valores, conductas y comportamientos y estos también tienden a ser imitados y más cuando están en boga y se convierten en una moda, la cual ya no solo se basa en valores individuales sino que se expande a lo colectivo y la necesidad de pertenencia que muchas veces lleva a las personas a seguir ciertas modas aunque a veces sus valores puedan verse comprometidos.

«Mi vida, mi estilo», es una voz que quiere gritar: —«Así soy yo». Pero realmente, ¿qué tanto de la moda que sigues es fiel a tus propias creencias y valores? Convendría hacer una reflexión interna sobre esto y definir que tanto te conviene seguir o dejar una moda, para entonces sí decir con orgullo, respetando al mismo tiempo la voz de los demás: —«Ésta es mi ropa y éste mi estilo». ☺

LAS DOS CARAS DE LA MODA

Foto: pixabay.com

COLORES, MODA E HISTORIA

Las modas marcan momentos históricos y pueden verse en ellas representadas transformaciones sociales que conllevan cambios de pensamientos colectivos, por ejemplo la moda del uso del color verde se popularizó por el actual movimiento ecologista de concienciar sobre el cambio climático, la importancia del reciclaje y el cuidado de la naturaleza.

Sin embargo, aunque las modas marcan tendencias a veces seguir las puede ser peligroso, y esta advertencia la historia nos la cuenta en varios capítulos, uno de ellos se escribió después de la Revolución Francesa cuando el «*color*» blanco se popularizó y se adoptó como símbolo de los nuevos ideales de la burguesía: en aquella época la moda de las mujeres vestidas con muselinas al estilo clásico griego y de un blanco perfecto se entendía como elegancia y espiritualidad. Entre menos adornos mejor, más natural. El blanco era una moda del imperio y «la moda establecía que el vestido y las alhajas no debían pesar juntos más de 250 gramos» (Eva Heller 2008, p. 166). Sin embargo, esta moda también cobró muchas vidas con la famosa «enfermedad de las muselinas», ya que la tela era tan delgada que muchas mujeres en época de frío fallecieron de pulmonía.

Sin irnos muy lejos, durante la última década han surgido modas en grupos de jóvenes y adolescentes que llegan a transgredir su integridad, tal es el caso del *cutting* que es cortarse la piel de los brazos con navajas para distraerse del dolor psicológico que están viviendo y/o sentir placer en el dolor físico. Es importante estar atentos a estos tipos de modas y aprender a sanar las carencias personales que nos hacen seguir las, apoyando también, si se requiere, a las personas que se pierden en este tipo de prácticas, porque como dice la frase «no todo en la moda acomoda». ☹

REFERENCIAS

- Eva Heller. *Psicología del color*, Ed. Gustavo Gili, Barcelona, 2004.
- Laura García J. (2016). *De la moda ¿lo que te acomoda?* UNAM [Universidad Nacional Autónoma de México]. Recuperado de http://ciencia.unam.mx/leer/539/De_la_moda_lo_que_te_acomoda
- Flügel, Jonh Carl, *Psicología del vestido*, Ed. Melusina, España, 2015. También disponible en línea: http://www.melusina.com/rsc_gene/Psicologia_del_vestido_-_extracto.pdf
- Barthes, Roland. (s.f.). *El Sistema de La Moda*. Scribd. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/102563227/Barthes-Roland-El-Sistema-de-La-Moda-introduccion-y-conclusion>
- Eco, Umberto. (1972). *El hábito hace al monje*. My Slide. Recuperado de <https://myslide.es/documents/umberto-eco-el-hc3albrito-hace-al-monje-docx.html>
- Pena González, Pablo. (s.f.). *El análisis de Flügel* [Comentario en un blog]. Historia del Traje. Recuperado de <http://historiadeltraje.blogspot.com/>
- Bergua Amores, José Ángel. (2008). Diseñadores y tribus. Una aproximación sociológica a la creatividad en el ámbito de la moda. *Revista española de Investigaciones Sociológicas (Reis)*, No. 124. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/118711048/sociologia-de-la-moda>

La historia de la moda de la ropa está colorimetrada. Innegablemente *moda* y *color* son inseparables, pues juntos marcan y son bandera de ideales y épocas. Los colores tienen un mensaje y una respuesta psicológica que connota varios significados de acuerdo al contexto y a la cultura.

Así pues, una prenda de determinado color tiene una intención específica de comunicación, que puede o no ser concienciada por quien la usa, pero que sin embargo, de acuerdo a los códigos de color definidos por las sociedades y culturas *significa algo*, y de vez en cuando estos significados pueden ser contrastantes: mientras que para los budistas el *color de luto* es el blanco, para los católicos es el negro, por ejemplo.

Pero, ¿estas significaciones y contrastes en qué se basan y cómo llegan a ser moda? En el libro *Psicología del color* (2008), Eva Heller realiza un enriquecedor estudio sobre los colores y su comportamiento simbólico, el cual parece muchas veces modificarse por los cambios sociales, por ejemplo: en la antigüedad el color más difícil para preparar y por ende el más costoso —relata Heller en su libro— era el *rojo púrpura* y esta particularidad de su fabricación lo estableció como un *color de lujo* que sólo los altos estratos sociales podían permitirse usar, por lo que el rojo simbolizó en esta época *riqueza y poder* y fue un color muy usado y popular entre la realeza. Después con la industrialización y las pinturas sintéticas el rojo se hizo más accesible y por todos lados se le veía, por lo que su significación adquirió una nueva connotación: *estabilidad social*. Más adelante este color abarrotó la publicidad y fue relacionado con el *consumismo*, y hartó tanto el uso de rojo que poco a poco su popularidad se mermó.

Algo parecido pasó con el negro —sin meternos en si es o no color—: antes las *prendas oscuras* eran usadas por la gente del pueblo, *el color era de la nobleza*, pero cuando se descubrió América se conoció un negro más intenso —obtenido del palo de Campeche— y la historia del negro cambió, pues el hecho de exportar este material a Europa elevó el costo de su producción, por lo que dejó de ser accesible para el pueblo y la nobleza española fascinada por la intensidad del nuevo tono lo adoptó como su color y más tarde lo impuso como moda durante muchas décadas. ☹

ENCUENTROS urbanos

CDMX, una ciudad en movimiento

Cuando el explorador alemán Alexander von Humboldt conoció la Ciudad de México en el siglo XVIII, maravillado e inspirado por sus construcciones al estilo barroco y neoclásico la nombró *La Ciudad de los Palacios*, un nombre que al recorrer el Centro Histórico flota en el aire, transportándonos a un pasado de esplendor arquitectónico que hoy se ve reflejado en varios edificios de bella mampostería que se alzan en una cuadrícula cuyas calles expiran historias, secretos, leyendas y mitos. El Centro Histórico es sin duda un agasajo cultural, pero esta sombra de belleza desvaneció cruelmente un pasado aún más lejano...

Una hojeada al pasado

Cuando el pueblo mexicano se encontraba buscando la señal —un águila devorando una serpiente— que su dios Huitzilopochtli les había indicado para erigir su ciudad se topó con un espectáculo formidable: un bello lago circundado de vanidosas montañas que acariciaban su reflejo en las apacibles aguas, y en medio de aquella porción de espejo estaba la señal, razón suficiente para comenzar la construcción de la ciudad más grande del México precolombino: Tenochtitlan.

De acuerdo a los relatos, la bruñida y organizada ciudad llegó a alcanzar una población superior a los 500 mil habitantes, mayor incluso a la ciudad de Sevilla, que crecía paralelamente en Europa y era entonces la más grande

ciudad española con 45 mil habitantes (Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México [s.f.]). Pues bien, la ciudad construida estratégicamente al centro del lago contaba con una gran plancha cuadrangular desde donde se distinguía un gran templo con dos altares dedicados a sus dioses Huitzilopochtli y Tláloc; la ciudad además era atravesada por 2 amplias calzadas que señalaban los 4 puntos cardinales y por una red de canales y calles pavimentadas donde las mercancías del ancho imperio transitaban. Las chinampas se establecieron como su forma de cultivo y según las anécdotas las calles eran tan pulcras y perfectas que podías andar descalzo sin tropezarte ni con una pizca de polvo; su ejemplar organización dejó asombrados a los españoles cuando arribaron a América, pues incluso los desechos humanos eran recolectados en orden y destinados para abono de cultivos. En fin, cuando Hernán Cortés pisó América rápidamente quedó impresionado por la imponente ciudad, sin embargo, hacia el año de 1521, Cuauhtémoc, el último emperador azteca, vio cómo su amada ciudad de los dioses fue conquistada. Y ahí, en la plancha cuadrangular, el gobierno español estableció el centro de su poder, por lo que los templos fueron destruidos y sobre ellos se construyó La Catedral y los nuevos edificios del gobierno español.

La cultura prehispánica fue sometida y un nuevo tapiz de edificios europeos pobló rápidamente la que se conocía en aquel entonces como la Nueva España. La ciudad creció como capital del virreinato y con ello también el

mestizaje, el cristianismo y la importación y exportación de nuevos productos entre España y América, esto permitió la crianza de nuevas especies ganaderas, así como el intercambio de semillas, lo que cambió para siempre el mercado, el uso de suelo y las necesidades de producción, intercambio y compra-venta; por supuesto la ecología y las especies autóctonas sufrieron también cambios que llegaron a afectarlas considerablemente debido a la sobreexplotación.

Poco a poco la ciudad, fuente de riqueza y estabilidad, se convirtió en un medio de financiamiento para las guerras de España en Europa, así que la economía decayó y comenzaron una serie de levantamientos a lo largo del territorio mexicano, siendo la Ciudad de México centro y punto crucial de muchos de ellos.

Desde la fundación de Tenochtitlan, el Valle de México ha cambiado su rostro como un camaleón adaptándose a los devenires del tiempo. La Ciudad de México desde su origen, ha experimentado un crecimiento exponencial, entrando y saliendo de épocas caóticas donde el declive económico, las enfermedades, los cambios religiosos y políticos no se han hecho esperar; al mismo tiempo que crecen los avances tecnológicos, la construcción de nuevas avenidas, nuevas formas de expresión artística, las migraciones, las escuelas, los hospitales, las nuevas construcciones habitacionales y los muchos medios de transporte que facilitan día a día la movilidad de una ciudad vibrante y en movimiento.

Aún ahora, después de las excava-

Foto: Jezael Melgoza, unsplash.com

LA TORRE LATINOAMERICANA construida en 1956 en el Centro Histórico de la Ciudad es hoy en día uno de los edificios más icónicos de la urbe. Con 25,000 toneladas y una fachada de cristal y aluminio su altura de 181.33 m incluyendo sus 44 pisos y su antena la estableció como el rascacielos más alto del mundo fuera de Estados Unidos hasta 1972. Un logro de la ingeniería mexicana que estableció nuevos modelos para la cimentación estructural, pues al ser construida en una zona sísmica y en un terreno poco estable es aún así uno de los edificios más seguros del mundo obteniendo el premio del *American Institute of Steel Construction* (Instituto Americano de la Construcción de Acero).

Hoy en día visitar el mirador, con su espectacular vista panorámica del Valle de México, el Museo del Bicentenario, el Museo de la Ciudad de México y el restaurante que tiene la Torre son una de las atracciones turísticas más famosas de la Ciudad.

REFERENCIAS

Torre Latino. (2018). *Historia*. Recuperado de <http://torrelatinoamericana.com.mx/historia/>

ciones —que sirvieron para la construcción del metro—, pueden verse parte de los vestigios de la gran Tenochtitlan en el Museo del Templo Mayor.

Movilidad

Más de 10 medios de transporte existen en la Ciudad de México: metro, metrobús, pesero, RTP, trolebús, tren ligero, taxi, aeropuerto, turibús, ciclobicis, ecobicis, suburbano, entre otros. Todos y cada uno transporta a diario a millones de pasajeros a lo ancho y largo de la Ciudad, con sólo decir que el metro tiene la capacidad de transportar a 4.5 millones de personas al día, una cifra que incluso se llega a rebasar, por lo que se pretende ampliar esta red de transporte para conectar más puntos de la metrópoli y subsanar el sobrecupo⁽¹⁾.

Desde que el metro abrió sus puertas con la Línea 1, el 4 de septiembre de 1969, sus más de 226 km y sus 195⁽²⁾ estaciones se han vuelto las arterias subterráneas de la Ciudad, ofreciendo otros tipos de servicios además del transporte, y es que ¡viajar en el metro es toda una aventura!, en donde puedes encontrar murales, exposiciones, eventos culturales, talleres, arqueología, galerías y mucho más. Cada línea mantiene su propia expresión creativa que brinda a los usuarios experiencias refrescantes y hasta de tradición, como lo es el Túnel de la Ciencia en la estación La Raza, que desde 1988 ha servido de acercamiento a la ciencia y tecnología con carteles, exposiciones y un túnel cuya bóveda está pintada con las constelaciones celestes que brillan con el azul intenso de la luz neón.

En el Museo del Metro —en la estación Mixcoac— puedes encontrar mucha información sobre la historia de este transporte y admirar la colección de boletos y tarjetas de acceso que han cambiado su diseño a lo largo del tiempo.

Otro transporte muy popularizado



Paseo Dominical en Paseo de la Reforma. Al fondo el Ángel de la Independencia, que en realidad es una *Victoria Alada*, es una de las esculturas más icónicas de la Ciudad en donde se dan reunión centenares de personas con motivo de protestas y celebración. El Ángel de la Independencia tiene 6.7 m de alto, pesa 7 toneladas y está revestido de hoja de pan de oro. En el sismo de 1957 se cayó quedando destruida parte de la cabeza, la cual tuvo que ser sustituida. El monumento tiene un mausoleo que guarda los restos de varios héroes de la Independencia y un pebetero, se dice que el fuego de su lámpara votiva no se ha apagado desde 1929. **Foto:** Ban75, pixabay.com.

desde el 2010 es ECOBICI. Fue ideado como una alternativa de movilidad que además de ahorrar tiempo, aporta beneficios a la salud y al medio ambiente. Su popularidad ha ido en crecimiento: comenzó con 84 cicloestaciones y mil 200 bicicletas, hoy en día hay ¡480 cicloestaciones y más de 6 mil 800 bicicletas disponibles! «El 4 de octubre de 2012, el Centro de Transporte Sustentable (CTS) EMBARQ México otorgó a ECOBICI el reconocimiento al primer lugar en el concurso “Movilidad Amable”»⁽³⁾.

Además la Secretaría del Medio Ambiente de la CDMX (SEDEMA) creó el programa «Muévete en Bici», y durante este Paseo Dominical, desde 2007, varias arterias de la Ciudad se cierran parcialmente durante unas horas para dar paso a ciclistas, corredores, patinadores y caminadores que recorren un amplio circuito para disfrutar tranquilamente de la Ciudad y de las diferentes actividades extras que estos paseos ofrecen.



ECOBICI. Foto: Mochilazo cultural, pixabay.com

Y es que no hay pretextos para no salir de la rutina en esta ciudad. Los turibuses y tranvías son por ejemplo, un excelente acercamiento a los diferentes puntos de interés turístico que ofrece la metrópoli y en verdad te sorprende la cantidad de lugares que puedes visitar a diario.

Cultura

El historiador Georges Duby alguna vez dijo: —«El arte es la expresión de la sociedad en su sistema: creencias, ideas, que se hacen de sí mismos y del mundo».

La Ciudad de México es una dinámica "galería" donde el pasado, el presente y el futuro recorren las calles como ríos que arrastran ecos de voces, que pese al ruido constante del tráfico y el paso de la gente, se dejan oír para aquellos que pausan por un rato su andar acelerado.

Grandes muralistas como Diego Rivera, David Alfaro Siqueiros, Juan O' Gorman, José Chavez Morado, Francisco Eppens, Manuel Rodríguez Lozano, Tamayo, Roberto Montenegro, Jean Charlot entre otros, acompañaron la iniciativa de José Vasconcelos, quien fuera entonces el Secretario de Educación Pública (1921-1924), y quien ofreció a estos extraordinarios pintores los edificios de la Nación como lienzos para expresar los cambios sociales de México. Hoy en día muchos de estos murales adornan fachadas internas y

externas de la Ciudad, siendo joyas artísticas de trascendencia para el país.

Así mismo, el conocido arte urbano ha cobrado fuerza y miles de nuevos murales adornan la Ciudad, siendo su creatividad, color y temas nuevas formas de vivir la metrópoli, recuperando también con ellos los espacios urbanos y siendo un impulso para jóvenes y talentosos artistas mexicanos y extranjeros, algunos incluso ya reconocidos mundialmente.

Las expresiones arquitectónicas y escultóricas han modificado en diferentes épocas el aspecto de la Ciudad, pudiéndonos encontrar así edificios construidos con las diferentes corrientes arquitectónicas, una heterogeneidad que salta a la vuelta en cada esquina y transforma en increíbles postales los rostros de cada colonia. Recorriendo las calles se puede admirar el legado de grandes arquitectos de la talla de Teodoro González de León, Luis Barragan, Ricardo Legorreta, Javier Sordo Madaleno, entre muchos otros.

¡Y qué decir de las obras escultóricas que se esparcen como joyas en toda esta selva de asfalto! Grandes artistas como Leonora Carrington, Sebastián, Jorge Marín, Ferrico Silva, José Luis Cuevas, Helen Escobedo, entre otros,



Fuente de la Diana Cazadora.
Foto: AlcazarMX, pixabay.com

crearon obras que hoy en día son ícono y cúmulo de historias para la población, como la Fuente de la Diana Cazadora —«La Flechadora de las Estrellas del Norte»—, esculpida en 1942 por Juan Olaguíbel, quien eligió como modelo a Helvia Martínez Verdages, una joven que trabajaba como secretaria en una de las oficinas de Petróleos Mexicanos, ella, sin paga alguna y con apenas 16 años inmortalizó su desnuda figura en esta bella obra. Debido a diferentes protestas ultraconservadoras se le colocó un taparrabo a la estatua, pero fue retirado en 1968 provocando daños al bronce, por lo que se hizo un segundo vaciado, el

cual es el que hoy en día adorna una de las más bellas e importantes avenidas de la Ciudad. Actualmente la Fuente de la Diana Cazadora es reconocida como «un monumento a la mujer, un monumento a la belleza del cuerpo desnudo, un monumento a la libertad»⁽⁴⁾. La estatua original fue trasladada a Ixmiquilpan donde permanece desde 1970.

Cuna de artistas la Ciudad ha manifestado las Bellas Artes en un amplio abanico de museos, teatros, cines y puestas en escena en las calles. Los variados programas de las secretarías de cultura, turismo, salud y medio ambiente, entre otras, ofrecen diversas actividades para la población, como programas de salud, concursos, talleres, ventas de artesanías, conciertos, ciclos de cine, etc., que dan vida y atención a la Ciudad, en la cual sus pobladores están en una constante búsqueda de nuevas experiencias y sin duda esta metrópoli tiene la capacidad de satisfacer tantos gustos como capitalinos viven en esta urbe.

Contrastes

Desde su crecimiento fue una ciudad de contrastes de toda clase: las suntuosas casas de la burguesía, por ejemplo, no armonizaban con los cientos de vecindades y pobreza que perduraba en la clase baja; los teatros, cines y paseos por las alamedas con vestidos amplios y sombreros de copa eran los antónimos de las incansables horas de trabajo de los obreros en las fábricas, talleres, casas, cocinas..., que viviendo al día luchaban por su subsistencia, pero que pese a todo lograron formar hogares en aquellas vecindades, de las que salieron miles de profesionistas que más adelante dieron una nueva dirección a la ciudad.

La Ciudad nunca está quieta. La Ciudad es polifacética. Siempre cambia, siempre muestra contrastes y en su propio ritmo de crecimiento la inercia de su desarrollo se expresa en cada sector social, que lucha por la atención



Palacio de Bellas Artes. En 1904, como festejo del centenario de la Independencia, el entonces presidente Porfirio Díaz dispuso la construcción del Palacio de Bellas Artes como Teatro Nacional, él mismo colocó la primera piedra en abril de 1905. Después de 30 años el Palacio, de acero y concreto revestido de mármol de Carrara quedó concluido y se inauguró bajo el nombre de Museo de Artes Plásticas —hoy Museo del Palacio de Bellas Artes—, el primer museo de arte en México. **Foto:** jcgpaz, pixabay.com

a sus necesidades, expresadas en la diversidad de géneros, cultural, religiones, lenguas, razas, ideales, pensamientos... La Ciudad de México es un lugar que lucha por armonizar este universo de diferencias, donde la tolerancia y el respeto son banderas que se exigen cada día.

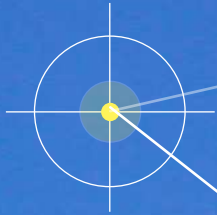
¡Sí, esta Ciudad es un lugar de choque, pero también un lugar de encuentros que la hacen un centro urbano único, pues su verdadera riqueza anidada en su gente es justamente su diversidad.

REFERENCIAS

- Ciudad México .com.mx. (2009). *Historia de la Ciudad de México*. Recuperado de <http://www.ciudadmexico.com.mx/historia.htm>
- Enciclopedia de los Municipios y delegaciones de México. [s.f.]. *Distrito Federal*. INAFED. <http://siglo.inafed.gob.mx/enciclopedia/EMM09DF/historia.html>
- Ciudad de México. (s.f.). *Muévete en Bici*. Recuperado de <https://www.cdcmx.gob.mx/vive-cdmx/post/muevete-en-bici>
- UNAM [Universidad Nacional Autónoma de México]. (s.f.). *Murales Campus Central Ciudad Universitaria*. Recuperado de <http://www.comitedeanalisis.unam.mx/murales.html>
- SEP [Secretaría de Educación Pública]. (2013). *Semblanza José Vasconcelos*. Recuperado de http://www.sep.gob.mx/es/sep1/Semblanza_Jose_Vasconcelos
- Museo del Palacio de Bellas Artes. (s.f.). Recuperado de <http://museopalaciodebellasartes.gob.mx/assets/descargables/HistoriaMPBA.pdf>
- Obras Web. (2018). *80 datos que debes saber sobre el Palacio de Bellas Artes*. Recuperado de <http://obrasweb.mx/arquitectura/2014/09/28/80-datos-que-debes-saber-sobre-el-palacio-de-bellas-artes>
- Staff Capital 21. (2014). *Historia del Ángel de la Independencia*. Recuperado de <http://www.capital21.cdmx.gob.mx/historia-del-angel-de-la-independencia/>
- INAH [Instituto Nacional de Antropología e Historia]. (2010). *Columna de la Independencia*. Recuperado de http://www.inah.gob.mx/images/infografias/20150210_columna_independencia.pdf
- 4. Ciudad México .com.mx. (2009). *Fuente de la Diana Cazadora*. Recuperado de <http://www.ciudadmexico.com.mx/attractivos/diana.htm>

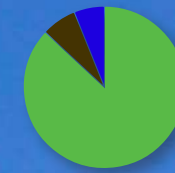
CDMX

Datos curiosos



—«En un día podemos tener todos los climas»— dicen con frecuencia los metropolitanos, y a veces esta hipérbole no está tan lejos de la realidad: lo cierto es que la cuenca de México rodeada de montañas, ofrece uno de los climas más caprichosos de México, ofreciendo así bellas postales que cambian de azules grisáceos, espejos acuosos y destellos de noche a zafiros luminosos y encendidos rojos aborregados.

*CLIMA



- Templado subhúmedo (87%).
- Seco y semiseco (7%).
- Templado húmedo (6 %).



En México se han roto cientos de *Guinness World Records*⁽¹⁾, entre ellos la elaboración del **altar de muertos más grande del mundo** con 84648 m² realizado en el Estado de Hidalgo en el 2016; en este mismo año se logró también el izado de la **bandera más grande del mundo** con 424 m por 60 m en la ciudad de Piedras Negras, Coahuila, la bandera era tan grande que podía verse desde Eagle Pass, Tejas, en E. U.

En la Ciudad de México algunos de los *Guinness World Records* más curiosos son:

- **Mayor cantidad de personas jugando futbolito simultáneamente.** Zócalo, 2018.
- **Mayor reunión de Catrines y Catrinas** con 509 participantes disfrazados. Cuauhtémoc, 2016.
- **Desfile de autos antiguos más grande del mundo.** Desfilaron 1,674 autos por 5,2 km. Paseo de la Reforma, 2014.
- **El baile de suspenso más grande se logró con 13,597 participantes.** Ciudad de México, 2009.
- **Los juegos corporativos de mayor trayectoria del mundo: Juegos Bancarios 2015, quincuagésima edición.** Estadio Azteca, 2015. A lo largo de los años más de 300.000 atletas han participado en estos juegos.

1. Guinness World Records (s.f.). *México*. Recuperado de <http://www.guinnessworldrecords.es/search?term=mexico&page=2>

¡BIENVENID@ A LA METRÓPOLI!

*PULMÓN DE LA CIUDAD

Con sus 686 hectáreas Chapultepec 'en el Cerro del Chapulín' representa el 52% de las áreas verdes de la CDMX, además es uno de los parques más grandes del mundo compitiendo con Central Park en NY (Dirección del Bosque de Chapultepec@ [s.f.]).

También es el parque urbano más antiguo de América cuyos manantiales llegaron a abastecer de agua potable a la capital. Además en la época pre-hispánica era considerado un lugar sagrado y mágico pues se creía que ahí, en el Cerro del Chapulín, existía uno de las dos entradas al Inframundo. En este bosque además puedes encontrar ahuehuetes⁽¹⁾ o «viejos del agua», magníficos árboles conocidos en zapoteco como *yagaguichiciña* 'cedro de larga vida', pues es una especie que puede llegar a vivir más de 500 años.

Por otro lado aquí se encuentra el Castillo de Chapultepec mandado a construir en 1784 por el virrey Bernardo de Gálvez, seis décadas después se convirtió en el Colegio Militar y posteriormente en el hogar de los emperadores Maximiliano y Carlota, quienes mandaron construir un bulevar al estilo parisino —hoy Paseo de la Reforma—, que conectó Chapultepec con el Centro Histórico. Más adelante el lugar fue estancia de los presidentes de México⁽²⁾, hasta que Lázaro Cárdenas lo donó a la Nación convirtiéndose en el actual Museo Nacional de Historia.

1. En 1991 el ahuehuate fue designado como Árbol Nacional. Nezahualcōyotl y Moctezuma sembraron muchos de estos árboles en Chapultepec, aunque hoy ya no hay muchos de ellos.
2. Porfirio Díaz lo utilizaba como residencia veraniega y lo acondicionó con innovadoras instalaciones como elevadores. En el Castillo los hermanos Lumière presentaron ante el presidente su invento del cine, la primera vez que se exhibía en el país.

*¿CONOCES TODOS SUS MUSEOS?

De acuerdo a los datos del INEGI del 2017 en México hay un total de 1156 museos, de los cuales la Ciudad de México alberga 159, una cifra que hoy en día varía según la fuente: el Gobierno de la Ciudad de México publica en su página oficial 185 museos y la revista México Desconocido, en el 2018 citó las cifras de Fundación UNAM con un total de ¡170 museos y 43 galerías! Estas cifras la han posicionado como la ciudad con más museos en América Latina y la segunda más grande en el mundo después de Londres (Fundación UNAM@ [2014]).

UNESCO PATRIMONIO MUNDIAL

México tiene 34 sitios inscritos en la Lista de Patrimonio Mundial, de los cuales 27 son bienes culturales y 3 de ellos están en la Ciudad de México⁽¹⁾:

- 1987 - **Centro Histórico de la Ciudad de México y Xochimilco.**
- 2004 - **Casa Estudio Luis Barragán.**
- 2007 - **Campus Central de la Ciudad Universitaria de la Universidad Nacional Autónoma de México.**

1. UNESCO. (s.f.). *Patrimonio Mundial*. Recuperado de <http://www.unesco.org/new/es/mexico/work-areas/culture/world-heritage/>

*ALTITUD

Minima: 2,240 msnm
Máxima: 3 930 msnm

*SUPERFICIE

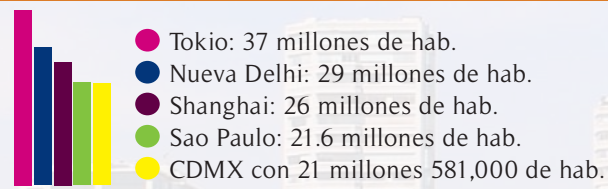
1485 km²

Por la altitud de la Ciudad de México muchas personas que viven al nivel del mar y vienen de visita a la metrópoli llegan a experimentar el conocido «mal de montaña», al contrario, las personas de la ciudad acostumbradas a esta altitud experimentan más oxígeno en el aire al ir al mar; por eso a los pacientes con hipertensión se les recomienda visitar las costas.

REFERENCIAS*

- Ciudad de México. (s.f.). *Sobre nuestra ciudad*. Recuperado de <https://www.cdmx.gob.mx/cdmx/sobre-nuestra-ciudad>
- Dirección del Bosque de Chapultepec. (s.f.). *Historia del Bosque*. Recuperado de http://data.sedema.cdmx.gob.mx/bosquedechapultepec/index.php?option=com_content&view=article&id=46&Itemid=29
- México desconocido. (2018). *Lista completa de los museos de la Ciudad de México*. Recuperado de <https://www.mexicodesconocido.com.mx/lista-completa-de-los-museos-de-la-ciudad-de-mexico.html>
- INEGI [Instituto Nacional de Estadística y Geografía]. (2017). *Museos de México y sus visitantes 2017*. Recuperado de http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/proyectos/registros-sociales/museos/doc/diptico_museos_2017.pdf
- Fundación UNAM. (2014). *28 datos curiosos sobre la Ciudad de México*. Recuperado de http://www.fundacionunam.org.mx/estilo_de_vida/28-datos-curiosos-sobre-la-ciudad-de-mexico/
- Museo Nacional de Historia, Castillo de Chapultepec. (s.f.). Recuperado de <http://mnh.inah.gob.mx/>
- Comité Olímpico Mexicano. (s.f.). *Juegos Olímpicos de Verano*. Recuperado de <http://www.com.org.mx/ciclo-olimpico/mexico-1968/>

QUINTA CIUDAD más poblada del mundo⁽¹⁾



1. Información de la ONU, publicada por la revista FORBES México el 16 de mayo de 2018. <https://www.forbes.com.mx/cdmx-la-quinta-ciudad-mas-habitada-en-el-mundo-onu/>

*RECONOCIMIENTOS



“Destino Turístico #1 para viajar en 2016”
Otorgado por el New York Times

“Capital Mundial del Diseño 2018”
Otorgado por el Consejo Internacional de Sociedades de Diseño Industrial (ICSID)

*SEDE DEL DEPORTE

Juegos Centroamericanos y del Caribe, 1926 y 1954

Juegos Panamericanos, 1955

Juegos Olímpicos 1968
Primeros juegos olímpicos de Latinoamérica

Copa Mundial de la FIFA México 1986 y 1970



¡DESCUBRIENDO

UNA CIUDAD, para crear un hogar!

La Ciudad de México trae y se lleva millones de historias cada día, una de ellas se cuenta hoy en estas líneas. Una historia que puede empatizar con millones de personas que por diferentes razones emigran a la Ciudad y que de una forma u otra se topan con un choque cultural difícil de ignorar.

Por Venicia Verástica Higuera

Mi nombre es Venicia y soy de Sinaloa, me mudé a la Ciudad de México hace 4 años, primero trabajé y después pude estudiar un posgrado. Para mí estar en la Ciudad en general me gusta, me he ido adaptando, por lo pronto es mi casa y digo por lo pronto porque la vida puede llevarte por muchos lugares. Mi familia me pregunta si me ha sido difícil vivir aquí, y respondo: «¿Qué si fue difícil mudarme? Sí lo fue, tuve que enfrentarme a varios retos».

Cuando me mudé a la Ciudad en pocos días empecé a extrañar el lugar donde había estado toda la vida. La Ciudad me parecía muy grande y ruidosa, miraba demasiada gente en espacios pequeños, lo cual me asombraba pero también me molestaba y es que Sinaloa, en contraste, es un estado pequeño, tiene 18 municipios y hasta los 10 años viví en uno pequeño que se llama Angostura; a los 11 años, para entrar a la secundaria nos fuimos a vivir a Culiacán, la capital del estado.

Los primeros meses cuando visitaba a mi abuela lloraba porque quería quedarme en el pueblo; pero me acostumbré y después me aburría ir al pueblo.

La vida en Sinaloa considero que es tranquila: nunca hay tráfico por las calles, las personas acostumbran a hablar con todos, la relación entre vecinos en general es buena, puedes cruzar la ciudad de norte a sur en máximo 40 minutos, son pocas las rutas de transporte público que van saturadas de pasajeros. Los edificios que hay mayormente son institucionales, los edificios habitacionales son pocos, mayormente son casas y todas tienen espacio para patio. El clima es totalmente caluroso, hace calor casi todo el año y llueve poco, por esa razón las personas se despiertan temprano, las amas de casa acostumbran a hacer todas sus actividades «antes de que caliente el sol» y salen de casa cuando baja el sol o se está metiendo, a esa hora salen los niños a jugar en las calles; debo decir que las personas son cálidas y les gusta acoger a sus invitados, también les gusta hacer fiesta por todo, como coloquialmente se dice son *fiesteros*.

En la Ciudad de México al principio lo difícil fue encontrar algo que comer, empecé a buscar lugares con comida a la cual yo estaba acostumbrada, pero fue un error, puesto que no estaba en Sinaloa. Entonces decidí comer algo que se viera apetecible, rápido encontré una cocina económica donde hacían las tortillas de maíz a mano y pensé: «¡Qué rico! ¡Igual a las de mi abuela!», era el lugar indicado, de los platillos que me ofrecieron no reconocí ninguno, el consomé de pollo era lo más familiar, y eso comí, los disfruté mucho y por varios días me alimenté en esa cocina. Conforme pasó el tiempo empecé a probar otras comidas, hasta que me enamoraron las guajolotas, los tacos de suadero, campechanos, chilaquiles y sus diferentes dulces de amaranto.

La comida fue mi primer reto, todavía tenía que sortear otros, entre ellos el transporte público. *Wow!* Ver los microbuses me parecía divertido, solo los conocía por la televisión y

pensaba que eran pocos los que había en la Ciudad, sin embargo, me di cuenta que no. Bueno, en los microbuses me es difícil sentarme porque el espacio entre asientos es estrecho y me lastimo las rodillas.

Tal vez, lo que me ha llevado más tiempo es dejar de lado, mejor dicho, adaptarme a los regionalismos lingüísticos que tenemos los sinaloenses. Por un lado el acento: las personas creían que cuando hablaba gritaba o estaba molesta, era cansado repetir: «así hablo yo».

Por otra parte las palabras: algunas palabras o expresiones no eran entendidas, por ejemplo, expresar: *plebe, que perrón, chirri, bichi, curado, arre, piñado*, entre otros más⁽¹⁾. Cada vez que las pronunciaba, y lo sigo haciendo, debía definir qué significaban. Con el tiempo he aprendido a hacer sinónimos, de ésta forma ahora si quiero mencionar a los *plebes*, digo: «esos chavos»; si quiero decir que algo es *curado*, mejor digo «es divertido».

Aparte del choque cultural, también hay otra situación, que es importante: el clima. Como dije al inicio mi ciudad es calurosa, en verano la temperatura llega a los 45 grados con sensación térmica de 48 o 50 grados. Estar en la Ciudad de México fue un gran cambio, aquí nunca se siente ese calor, al contrario, normalmente es una temperatura fresca o fría. Sin embargo, a esta situación tardé poco en adaptarme, realmente el clima me parece muy agradable y disfruto de las tardes lluviosas, sobre todo cuando tengo oportunidad de leer mientras llueve.

Cambiarse de ciudad no es fácil, sobre todo cuando las ciudades son tan distintas, cultural y geográficamente, pero creo que si vemos el lado positivo ¡mudarse es una aventura! ☺

1. Significados:

- *Plebe*: así se le dice a los niños o jóvenes.
- *Chirri*: para referirse a algo líquido. También lo podemos emplear cuando algo no debe ser líquido: ¡Que *chirri* te quedó el atole! / Pero *chirri* también puede usarse cuando algo está feo, o es de poca calidad, si lo usamos con personas podemos decir que es una persona 'insignificante' o 'con poca gracia'.
- *Curado*: 'divertido', 'simpático'.
- *Piñado*: 'alguien con suerte' o 'emocionado'.
- *Bichi*: 'desnudo'.
- *Arre*: expresión para afirmar, o bien para decir: 'vamos'.
- *¡Qué perrón!*: que es algo bonito, 'hermoso', 'extraordinario'.

Desarrollo Humano

EDUCACIÓN PRESENCIAL

*Horarios flexibles *Becas



Universidad Ítaca

Pionera y potencia en Desarrollo Humano en México

LICENCIATURAS

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

MAESTRÍAS

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

CRECIMIENTO PERSONAL:

INVERSIÓN SEGURA PARA

EL ÉXITO Y LA FELICIDAD



CON RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL DE ESTUDIOS



www.i.edu.mx



55 55732440



Morelos #12 Col. Barrio del Niño Jesús. Tlalpan, CDMX

DESCUENTOS DE INVIERNO

CON NOSOTROS CUMPLIR TUS PROPÓSITOS ES MUY SENCILLO

EXCELENCIA

- Título con validez oficial.
- Docentes capacitados.
- Seguimiento y atención personalizada.
- Reconocimientos internacionales.

FLEXIBILIDAD

- Flexibilidad de horario para programas presenciales.
- Disposición del Campus Virtual y material de estudio las 24 horas, los 365 días del año para programas *online*, así como opción a repetición de exámenes para mejorar la calificación.

COMODIDAD

- Accesibles planes de pago.
- Promociones, descuentos y becas.



Universidad Ítaca



Deseos de navidad:

ESTA NAVIDAD Y FIN DE AÑO REGÁLATE LO MEJOR



- Cómodos planes de pago
- Todas nuestras carreras tienen registro oficial avalado por la SEP
- Horarios flexibles
- Te brindamos la posibilidad de trabajar y estudiar al mismo tiempo
- Atención personalizada

HORARIO DE ATENCIÓN: Lunes a jueves de 9:00 a 19:00 horas / Viernes y sábados de 9:00 a 16:00 horas.



www.i.edu.mx



55 55732440



Morelos #12 Col. Barrio del Niño Jesús. Tlalpan, CDMX



CON RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL DE ESTUDIOS



RECONOCIMIENTO DE LA UNESCO



% PREGUNTA POR NUESTRAS PROMOCIONES Del 1 al 31 de diciembre

De viaje a lugares de leyenda

—«No vayas a creer lo que te cuentan del mundo (ni siquiera esto que te estoy contando). Ya te dije que el mundo es incontable»— decía Mario Benedetti; y es que nunca nada se comparará con la experiencia vivida del viajero que a cada paso que da va escribiendo su propia historia que contar.

Así que agarra tu mochila y deja que las calles empedradas, coloridas, alegres, misteriosas y mágicas de estos lugares te sorprendan. ¡Ven con nosotros!...

Foto: pixabay.com

Para los enamorados

Guanajuato es un territorio que en sus orígenes fue habitado por los chichimecas y purépechas, sin embargo, después de la conquista española se hizo famoso por los ricos yacimientos de plata que atravesaban como una gran veta la ciudad. Tapizado de un entramado de minas, Guanajuato creció como una ciudad minera cuyas calles se fueron construyendo siguiendo la irregular topografía del terreno, lo que le dio un toque urbano muy particular, y entre sus coloridas venas urbanas el Callejón del Beso atesora una de las leyendas más famosas del lugar:

Se dice que en tiempos de la colonia un minero de nombre Don Luis se enamoró perdidamente de Doña Ana, una bella dama que correspondió a su amor. Pero el padre de ella, quien la había comprometido con otro hombre acaudalado prohibió que los amantes se vieran. Desesperado, Don Luis compró la casa que estaba enfrente de la de ella y siendo muy estrecho el callejón que separaba los edificios, los enamorados podían verse en los balcones.

Un día mientras Don Luis sujetaba la mano de su amada desde el balcón, llegó el padre de ésta e iracundo por la desobediencia clavó sin piedad un puñal a su hija, hiriéndola de muerte. Don Luis presenciando horrorizado la escena sujetó la mano de Doña Ana y con un último beso depositó todo su amor en la mano de ella.

Según cuenta la leyenda que si una pareja acude al Callejón del Beso y se da un beso en el tercer escalón tendrá 7 años años de amor y buena suerte.

La laguna misteriosa

Este lago data del cuaternario y se formó por una erupción volcánica del tipo freatomagmática. Por ser de agua salada, los pobladores creían que estaba conectado al mar y debido a su gran profundidad —64 m— se pensaba que no tenía fondo y que todo lo que entraba al lago no volvía a salir.

De gran belleza, la laguna de Alchichica, acunada en el estado de Puebla, tiene un paisajismo tan peculiar que ha desatado el interés de muchos cien-

tíficos y turistas, pues alrededor del lago se levantan estructuras carbonatadas —estromatolitos— que asemejan corales blancos esparcidos por la costa.

Sin embargo, las rocas no es su único atractivo, según cuentan cuando la luna está llena y rebosante de luz blanca, se escucha por aquellos parajes el canto de una sirena; quienes la han visto dicen que tiene cabellos de plata y que su voz atrae a los jóvenes, quienes hechizados se dejan llevar por el oleaje del lago para nunca más volver a pisar la tierra.

Otro de sus misterios conecta sus profundidades con el cielo estrellado, pues varios testigos afirman que han visto extrañas esferas de luz flotando sobre la superficie del agua o bien entrando y saliendo de ella. Hasta el día de hoy nadie sabe a ciencia cierta que son estas luces. ¿Te atreves a visitarlo?

Los árboles hermanos

Dentro del verdor profundo de la selva, allá por la Riviera Maya, se extiende una antigua leyenda de dos hermanos: Kinich quien era bondadoso y Tizic de carácter arrogante y orgulloso. Se dice que un día ambos hermanos se enamoraron de una hermosa princesa llamada Nicté-Ha. Obsesionados por ganar su amor se batieron en una cruenta batalla en donde ambos perdieron la vida.

Entristecidos por ya no poder ver más a su amada Nicté-Ha rogaron a los dioses del otro mundo que les permitieran regresar a la Tierra para ver una vez más a su princesa. Los dioses aceptaron e hicieron que los hermanos reencarnaran en forma de árboles. Tizic, el orgulloso, en el árbol chechén (*Metopium brownei*) que secreta una resina urticante que puede provocar ardor, hinchazón, comezón y hasta quemaduras en la piel; y Kinich, el generoso, en el árbol chacá (*Bursera simaruba*) cuya savia sirve de antídoto contra los malestares del chechén.

Por eso mientras recorras la selva, los pobladores que de ella conocen sus secretos te dirán: «Donde está un chacá seguramente está cerca un chechén».

La novia del lago de Pátzcuaro

Como un pequeño lunar en forma de media luna, la isla de Yunuen se deja abrazar por el frío oleaje del lago de Pátzcuaro. Y es en esta hermosa tierra de verdoso esplendor donde se susurra a ecos una leyenda de lo más fascinante y misteriosa:

Hace mucho tiempo vivía aquí una princesa llamada Hapunda, por su inigualable belleza y gran corazón la noble doncella fue codiciada por los chichimecas para que se casara con su rey, así que planearon raptarla.

Sabiendo tan deshonorosos planes, los hermanos de la princesa fueron a alertarle suplicando que hullera o pidieran al pueblo dar batalla. Pero ella se rehusó, sabiendo que no podría huir para siempre y descartando el derramamiento de sangre. Angustiada, se encaminó al lago, quien era su novio, y le contó su pesar. El lago que mucho la amaba, caviló seriamente en la resolución y así fue como le propuso a Hapunda remar en la noche hasta el centro del lago y vestida de blanco saltar del bote a las aguas donde él la esperaría. Así lo hizo y más tarde Hapunda surgió del lago convertida en una deslumbrante garza blanca.

Desde entonces se ve a la princesa sobrevolando con grácil vuelo el lago de Pátzcuaro, quien siendo su amado la provee de peces y resguardo; por lo que se creó que si dejan de haber garzas en el lago éste se secará por la tristeza de no estar cerca de su amada Hapunda.



REFERENCIAS

- Un museo llamado Guanajuato. (2015). *Leyenda del callejón del beso*. SECTUR. Recuperado de <http://ciudadmuseo-gto.com/callejon-del-beso>
- Comisión Nacional Forestal. (2017). *Leyenda Maya* [Comentario en un blog]. Recuperado de <https://www.gob.mx/conafor/articulos/leyenda-maya?idiom=eshttps://bit.ly/2xs9PO4>
- González Pagés, Andrés. (2006). *Leyendas del agua en México*. Recuperado de <https://www.wimta.gob.mx/biblioteca/libros/leyendas-agua-mexico.pdf>
- Comisión Nacional del Agua. (2017). *Los misterios de la laguna de Alchichica* [Comentario en un blog]. Recuperado de <https://www.gob.mx/conagua/articulos/los-misterios-de-la-laguna-de-alchichica?idiom=es>
- Ramírez-García, Pedro y Vázquez-Gutiérrez, Felipe. (1988). *Contribuciones al estudio limnobotánico de la zona litoral de seis lagos cráter del estado de Puebla*. Recuperado de <http://biblioweb.tic.unam.mx/cienciasdelmar/instituto/1989-1/articulo323.html>
- FES Iztaacala. (2012) *Estudian en la unam lago alchichica, joya acuática en peligro*. [Boletín UNAM-DGCS- 510] Recuperado de http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2012_510.html

Horacio Jaramillo Loya

El hombre detrás de la pluma

Con más de 30 libros escritos el Dr. Horacio Jaramillo Loya hoy nos comparte un poco acerca de su persona y de su obra.

• **Fecha de cumpleaños:** «6 de marzo de 1942».

• **Color favorito:** «Azul».

• **Libro favorito:** «Difícil responder... Son muchos. Uno: *Los ensayos* de Michel de Montaigne, Editorial Acantilado».

• **Película favorita:** «Difícil responder... Son muchas. Una: *Los olvidados* de Buñuel».

• **¿Le gusta viajar? ¿Cuál es su lugar favorito?** «Enorme. Nueva York».

• **Proyectos presentes:** «Escribir sobre una serie de investigaciones acerca de el nuevo concepto de educación en el siglo XXI».

• **Proyectos futuros:** «Capacitar líderes preparados para la cultura del siglo XXI».

• **¿Qué o quién lo motivó a escribir?** «Los maestros jesuitas en mi formación y en la universidad».

• **¿Por qué escribir sobre desarrollo humano?** «Es la gran alternativa para dar una formación integral que sirva

para sobrevivir, evolucionar y trascender como persona en una cultura nueva con grandes oportunidades, problemas y retos».

• **¿Por qué es importante el desarrollo humano en la vida de las personas?** «Porque considero que una formación en Desarrollo Humano Multidimensional es básica para enfrentarse a una cultura de cambios vertiginosos donde no se le da importancia al entrenamiento en una conciencia amplia, como lo más importante..., mucho más que formar para ganar dinero, ser famoso, ser poderoso y además pseudo-valores de moda».

• **Sobre sus libros:** «Son libros amigables, sencillos, simplificados, para académicos y no académicos, que suponen mucha investigación y están actualizados en el humanismo para el siglo XXI».

• **¿Cuál o cuáles les recomienda leer primero para conocer su obra y el sentido que esta tiene?** «Difícil responder. Uno: *La Reestructuración del Yo Mismo*». ☺



WEB

Visita su página web

www.horaciojaramillo.com



LIBROS

Conoce la obra de Horacio.
¡Ha escrito más de 30 libros!,
entre ellos:

- *Amantes de Tiempo Completo;*
- *Alma de Campeón;*
- *Al Otro Lado del Corazón;*
- *Descubre tus Propias Alas;*
- *El Amor Sentido y el Sentido del Amor;*
- *La Mente Hechizada;*
- *... Del amor los Puros Cuentos;*
- *El Miedo a Ser Yo Mismo;*
- *Pastillas de Limón para el Espíritu;*
- *Los Consejos del Búho;*
- *Terapia para Gente Cuerda, y*
- *Mitos y Malentendidos del Desarrollo Humano.*

Algunos de sus libros ya
los puedes encontrar en

amazon

SALUD CON animales

Desde la prehistoria la relación humano-animal ha tenido una constante transformación, sobretodo cuando la domesticación y el sedentarismo se fueron acentuando. Los seres humanos comenzaron a ver las bondades en las diversas especies animales y ya no sólo las cazaban, también lograron construir relaciones utilitarias, así como de cooperación y hasta lazos de empatía y afecto.

Hoy en día existen múltiples estudios cuyos objetivos pretenden desmenuzar el impacto de esta relación tanto de un lado como del otro (antrozología). Uno de estos estudios trata sobre el efecto de la convivencia humano-animal en la salud de las personas y hasta qué punto puede beneficiarla (zooterapia) o perjudicarla (zoonosis).

Por supuesto, el efecto en beneficio de la salud puede verse particularizado por la personalidad, tanto del animal como de la persona. De hecho, los perros que ayudan en las sesiones de terapia a humanos, deben cumplir ciertos requisitos sanitarios y de comportamiento; así mismo, las personas que hayan sufrido una mala experiencia con alguna especie pueden mostrarse más recelosas ante esta práctica, lo cual inhibe considerablemente su efecto positivo. También los resultados pueden variar dependiendo de la especie animal. Usualmente la conocida Terapia Asistida con Animales se da con perros, gatos, caballos, aves, conejos y delfines, aunque esta última es desde hace unos años controvertida, ya que algunos argumentan su falta de

evidencia científica y ponen en tela de juicio las condiciones de cautiverio a las que están sometidos estos mamíferos.

Lo cierto es que muchas empresas y hospitales han creado campañas que alientan la convivencia con animales, no sólo en la casa y oficina, sino también dentro de programas de rehabilitación y atención a enfermos terminales; manifestando y comprobando la mejora en la calidad de vida de las personas, reforzando al mismo tiempo el cuidado y respeto por otras especies.

Dentro de las Terapias Asistidas con Animales se ha descubierto que el convivir sanamente con un animal conlleva beneficios tanto a nivel social, como emocional y cognitivo, por lo que día a día se suman más especialistas de la salud a esta práctica, introduciendo animales en las terapias a pacientes. En los hospitales la presencia de perros es más común, obteniendo resultados satisfactorios: durante cierto tiempo los pacientes sin contraindicantes y por recomendación médica pueden convivir con las mascotas, quienes los acompañan durante su tratamiento. Para muchos de los pacientes, principalmente para los niños y los adolescentes, esto significa un excelente distractor y motivador que los ayuda a afrontar de forma más amena su enfermedad. ☺

REFERENCIAS

- PURINA. (s.f). *Mascotas en los hospitales*. Recuperado de <https://www.purina.es/juntos-mejor/mascotas-en-los-hospitales>
- Gutiérrez, Germán, Granados, Diana R., Piar, Natalia. (2017). *Interacciones humano-animal: características e implicaciones para el bienestar de los humanos*. Revista Colombiana De Psicología. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/804/80401612/>
- Fundación Affinity Antrozología. (s.f.). *Antrozología, el vínculo entre humanos y animales*. Recuperado de <https://www.fundacion-affinity.org/la-fundacion/catedra/antrozologia-el-vinculo-entre-humanos-y-animales>

Beneficios de la relación humano-animal

Los animales inspiran temas de conversación, promueven la convivencia y confianza entre personas, lo que refuerza el vínculo interpersonal.

🐾 **¡Acaríciame!** Se ha comprobado que el tacto animal disminuye la ansiedad y el estrés, ya que al acariciarlos las personas suelen liberar endorfina, oxitocina, dopamina y prolactina —promueve la generación de la leche materna—, disminuyendo así el cortisol —hormona del estrés—, sintiéndose así más relajados y menos ansiosos.

Por otra parte esta actividad disminuye el dolor reumático por el movimiento que se demanda en los dedos y en las manos.

🐾 **¡No más miedo a inyecciones!** Incluir a un perrito, por ejemplo, en los momentos donde se va a poner una inyección a un niño disminuye considerablemente el miedo y la ansiedad de los infantes, ya que el animal sirve como distractor, lo que psicológicamente minimiza el dolor.

🐾 **Centran la atención.** Se ha visto que las personas con autismo, en la convivencia con perros y gatos se muestran más enfocados y sociables*.

🐾 **Te acompañan.** También se ha observado que las personas suelen tener sentimientos de empatía con ciertos animales lo que disminuye el sentimiento de aislamiento, soledad y hasta la depresión.

🐾 **El movimiento es vida.** Una mascota te obliga a moverte, a mantenerte activo y a generar un sentido de utilidad, responsabilidad, trabajo en equipo e independencia, lo que también eleva tu autoestima y te motiva.





Universidad Ítaca

Ítaca te ayuda a cumplir
tu meta de titularte

¡Conócenos!
¡Planes de estudio y
colegiaturas irresistibles!



- RECONOCIMIENTO
CON VALIDEZ OFICIAL
- RECONOCIMIENTOS
INTERNACIONALES



- EXCELENCIA
COMPROMISO
LIDERAZGO
VANGUARDIA



- MEJORES
PLANES
DE PAGO
- BECAS



www.i.edu.mx



55 55732440



Morelos #12 Col. Barrio del
Niño Jesús. Tlalpan, CDMX