



# PERSONAE

[www.revistapersonae.com](http://www.revistapersonae.com)

ES EXCELENCIA

Miguel  
Guadagnini,  
Arte con causa

Reportajes Arte Teatro Gastronomía Política

No. 295  
Junio  
2024

\$30.00







¡Libérate de esos lentes!<sup>®</sup>  
en **omnilaser**<sup>®</sup>  
*Corrección láser de la vista*



**Miopía**  
**Astigmatismo**



**Primero**  
en México

**Equipo Amaris**  
de 7a Generación



**Nuevo equipo VisuMax**  
Sin Navajas/Sin ojo seco



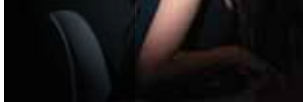
**5543 1007**

UNAM Ced. Prof 2146176  
Aut. COFEPRIS 133300201A3440

**[www.omnilaser.com.mx](http://www.omnilaser.com.mx)**

04

**Comuni-  
cadora**  
Daniela  
Baeza



06

**Espe-  
cialista**  
Luis Ángel  
Hurtado  
Razo



08

**Influencer**  
Karla  
Gutiérrez



14

**Gastro-  
nomía**  
Festival  
Encuentro  
de Sabores



**PERSONAE, Revista mensual**  
Número 295, Junio 2024  
(a la venta a partir del 3 de junio)  
**Editor Responsable**  
Lic. Ramón Zurita Sahagún

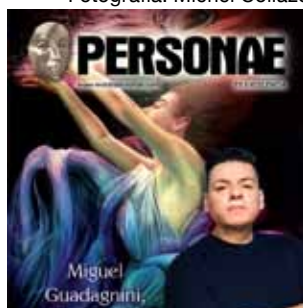
Número de Certificado de Reserva  
otorgado por el Instituto Nacional  
del Derecho de Autor  
04-2004-110117512000-102.

Número de Certificado de  
Licitud de Título: 12973

Número de Certificado de  
Licitud de Contenido: 10546

Diseño: Elba Rodríguez  
Fotografía: Michel Collazo

24  
Arte



10 **Verso Converso**  
¿Podemos o no podemos?

12 **Ambrosía**  
¿Qué es un Sommelier?

15 **Cine**  
Estrenos

16 **Misceláneo**  
Alicia sin país de las maravillas  
Los Principios Básicos del Amor  
Reviven los clásicos en el Remind GNP

22 **Reporte Político**  
2024-2030, ahí viene un sexenio más

28 **Ex Libris**  
Mueren Rico, Auster y Munro

30 **Personajes**  
Teatro Pescadero  
... José Alfredo Jiménez  
Sonidos lejanos: Algunos recuerdos...

34 **Psicología**  
Depredador del Alma

36 **Sexualidad**  
Silencio y sexualidad

38 **Mundo Publicitario**

40 **Teatro**  
Teatrikando

Domicilio de la Publicación:  
Hamburgo #70, Despacho 205  
Col. Juárez, C.P. 06600, CDMX

revista.personae@gmail.com  
[www.revista.personae.com](http://www.revista.personae.com)

📍 revistapersonae / Chichicaste Editorial  
📧 @Revistapersonae  
📧 @revistapersonae  
📺 Revista Personae

**Ventas y Publicidad**  
55 2128 9304

Las opiniones expresadas por los autores  
son responsabilidad de quien lo escribe  
y no reflejan necesariamente el punto de  
PERSONAE.

## DIRECTORIO

**Presidente y Director General**  
Lic. Ramón Zurita Sahagún

**Subdirectora General**  
Fernanda Zurita Cobo

**Directora Editorial**  
Rosaura Cervantes Conde

**Presidente del Consejo Editorial**  
Emilio Trinidad Zaldivar

**Directora**  
Irma Fuentes

**Director Jurídico**  
Roberto Vidal Méndez

**Coordinadora de entrevistas  
y reportajes especiales**  
Xóchitl Ximénez

**Colaboradores**  
Bernardo González Solano  
Carlos Bonilla  
Patricio Cortés  
Josué Cruz  
Benjamin Bernal  
Carlos Valdés  
Roxana Wiley Cota  
Kury Galeana  
Marcela Magdaleno  
Elliot Barrascout  
Zuleyka Franco  
Karla Aparicio  
Josefina Fernández Cueto  
Juan Danell  
Raquel Estrada  
Jaquelin Machado Garduño  
Gerardo Loaliza  
Edith Damian

**Corresponsales**  
Vicente Cantú  
Fernando Zurita Villar

**Fotógrafos**  
Mario Torres  
Fer Santiago

**Dirección de Arte y Diseño**  
Elba L. Carmona Rodríguez

**Web Master**  
Ma. Fernanda Vazquez Rosas

**Corrección de Estilo**  
Rodrigo Ruiz Merino

**Asistente de Dirección**  
Consuelo Criollo

**Redacción**  
Rosa Luisa Flores Lira

**Impresión**  
Smartpress Vision S.A. de C.V.  
Tel. 56 11 73 49

**Distribución**  
Comercializadora GBN  
S.A. DE C.V.  
Tel. 0155 5618 8551  
comercializadoragbn@yahoo.com.mx  
comercializadoragbn@gmail.com

**Representantes Guadalajara, Jal.**  
Leopoldo Romo

**Monterrey, N.L.**  
Pedro A. Zurita Sahagún

**Villahermosa, Tab.**  
Ing. José Luis Cueto

**Tiraje Mensual**  
15,000 ejemplares



Donde vayas,  
**te informamos**

El medio en el que puedes confiar...

**DIARIOIMAGEN**  
*México*

[www.diarioimagen.net](http://www.diarioimagen.net)

[edictosdiarioimagen@yahoo.com.mx](mailto:edictosdiarioimagen@yahoo.com.mx)



[@DiarioImagenOnLine](https://www.facebook.com/DiarioImagenOnLine)



[@DiarioImagen](https://twitter.com/DiarioImagen)

[edicion@diarioimagen](mailto:edicion@diarioimagen)





## Daniela Baeza, el rostro afable en las noticias

En los últimos meses las buenas noticias no abundan, por lo que realizar un noticiero desenfadado no es sencillo, pero con el talento adecuado los resultados son buenos. Así, **Daniela Baeza** nos da los buenos días en Noticias 5:50 y en Expreso de la Mañana por Foro TV.

**Aunque estudio diseño de interiores fue la televisión que la llamó, primero hablando de cine y haciendo sketches de películas en Televisa Juárez; después entra al certamen nuestra belleza y, aunque no ganó, conoció al equipo de producción y la colocó en el radar:** “Cuando se abrió un espacio para la chica del clima, me mandaron a hablar para hacer un casting y quedé, a partir de ahí empecé a trabajar en Televisa Juárez dando el clima y después de más o menos cuatro años me jalaron a **Buenos días hoy**, que es el programa de revista que manejan allá. Obviamente, ahí ya empecé a hacer más cosas como entrevistas, cocinar, bailar, reportajes, de todo. Ahí me entró la crisis de los 30 años y dije ‘qué voy a hacer, me quiero dedicar a esto y en Juárez no había más crecimiento’, entonces me vine a la Ciudad de México a buscar la oportunidad”.

**Narra su ingreso a Expreso de la mañana:** “Por medio de redes sociales me di cuenta de que una de las chavas que estaba ahí se iba a casar y que se iba a ir, entonces localicé a la productora del programa y pregunté si podía hacer casting, que estaba disponible y tenía como siete años de trayectoria Juárez. Vine a la Ciudad de México, hice casting a las 11 de la mañana y más o menos a la 1:30 de la tarde me hablaron para decirme que me había quedado, que les gustó mucho mi trabajo y ese mismo día me dijeron: ‘¡Bienvenida al equipo!’. En septiembre cumpla 3 años de estar con ellos y estoy a punto de cumplir 8 meses de que me dieron la oportunidad de estar en noticias. Ahorita también hago noticias a las 5:50 am todos los días y la verdad que también está muy padre porque es algo muy, muy diferente de lo que hacía o de lo que hago en Expreso”.

**Habla sobre lo desenfadado del noticiero matutino:** “Creo que el giro que tiene Expreso de la mañana para informar es muy auténtico porque no deja de estar dentro de **ForoTV**, es decir, dentro de los canales de noticias. Creo que somos el único programa que ahorita está en el canal que puede decirle a la gente lo que está pasando y tener también la oportunidad de poder divertir al mismo tiempo. Siento que el estilo que le ha dado **Esteban Arce** al programa y obviamente todos, **Gina Olguín**, **Ulises de la Torre**, **Alonso Cabral** con deportes, sí informamos, siempre tiene ese toque de humor, ese toque de risa, si es un video gracioso de Internet, hacerlo más gracioso; obviamente también está el bloque de noticias, en este caso es con Ana Lucía Ordoñana, digo *también* porque es la parte seria para abordar temas como la guerra, las elecciones, accidentes, incendios, etcétera. Siento que tenemos esas tres horas para poder estar con la gente, informándola, porque al final de cuentas eso es lo que hace la televisión, entretenimiento. Es un programa muy original donde me siento muy a gusto, donde he podido ser yo y donde también me ha dado muchísimas tablas y muchas bases, porque es impresionante ser parte de ese equipo”.

**Un noticiero de tres horas no es común, pero en este caso se conjuga con el formato de revista:** “De 8 a 11 de lunes a viernes y está padre porque no todo es información, información, información. De por sí, todo el canal de noticias es pura, pura,



pura, pura información, aquí ayuda muchísimo el tener todos los reportajes que se hacen de color, que bien puede ser en el restaurante de la Señora Lupita, que el maestro de karate, que el director de Orquesta; o sea, siento también que es un programa lleno de mucha cultura que te da la oportunidad de conocer diferentes oficios, diferentes trabajos. Tenemos realizadores de toda la República Mexicana que nos mandan sus notas de color, es una manera de conocer Nayarit, Veracruz, Chihuahua... con notas que hacen especialmente para el programa, que es colorido, mexicano. También hay rutinas de ejercicio y hay muchos sketches muy cotorrones, no dejan de ser noticias reales, pero ahora sí que canalizadas a algo chusco en algún sketch como si fueras arriba de una lancha, como si fueras en una avioneta. Tres horas, a veces, hasta se nos hace poco de todo el relajo que echamos”.

**Además, estás por estrenar en septiembre una serie cómica, *Más vale sola*, al lado de María Elena Saldaña, Cecilia Galeano, el Flaco Ibáñez, Tony Balardi, Melisa Ortega. Surge el cuestionamiento si dicha participación no provocará que la gente reste seriedad a tu trabajo en los noticieros, responde:** “Eso fue lo primero que pensé cuando me ofrecieron entrar a la serie. Justamente platicaba eso con mis jefes de Televisa de Chapultepec, porque yo tenía el miedo de que me dijeran ‘A ver, ¿hacia dónde vas a ir?, ¿Vas a ir hacia lo periodístico como noticias o te vas a ir a lo cómico, como la actuación?’, la verdad es que sí suena como un poquito confuso, el decir ‘la de las noticias’ luego sale acá haciendo chistes, puede quitar credibilidad, pero siento que lo he sabido canalizar, gracias a Dios, es difícil, no sé cómo lo he logrado, pero de verdad que la gente que me conoce y que me sigue, me dice, «Dany, te vi en noticias, Dany te vi ahora acá». Son cosas súper diferentes, y creo que les he sabido dar la seriedad que merece cada una. Sí siento que en algún momento puede ser que me lleve a tomar alguna decisión dedicarme al 100% en algo, pero ahorita créeme que estoy bastante contenta y agradecida de poder tener este abanico de opciones, sin encerrarme en uno solo y sí yo puedo seguir dando las noticias y que la gente me tome en serio, dando yo una noticia importante, pero también -de repente-, se puedan reír conmigo, ya en un horario de noche estelar un fin de semana con la serie... para mí mientras funcione, yo más que agradecida con el público y con la gente que hasta ahorita me han dicho que lo he sobrellevado bien”.

**Por último, se describe:** “Como conductora soy responsable, puntual, inteligente, una chava que ama con pasión su trabajo y lo que hace, soy una persona que todos los días sigue aprendiendo siempre y constantemente de las situaciones y de todos. Una chava que se ha mostrado auténtica en todos los sentidos, así como me ves en pantalla puedo decir que Daniela Baeza como mujer y fuera del cuadro es exactamente igual. No hago poses, no finjo ser nadie, así como me ves a cuadro riéndome, regándola, platicando o dando mi opinión sobre algún tema, es justamente la Daniela va que te vas a encontrar afuera. Tanto como de conductora como mujer, es eso me considero auténtica, divertida, sincera, directa”.





# Luis Ángel Hurtado

## Razo:

### Las *fake news* protagonistas del proceso electoral

Acabamos de vivir uno de los más intensos procesos electorales, donde las denominadas *fake news* fueron las protagonistas, mentiras e imprecisiones inundaron las redes sociales y las bocas de los candidatos de todos los partidos. De ello, charlamos Luis Ángel Hurtado Razo, especialista en *Fake News*, investigador de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM, catedrático del Centro de Información de las Naciones Unidas, director de Comunicación Política Aplicada y autor de varios libros sobre el tema.

**Diagnostica:** “Es el primer proceso electoral en la historia de México en el cual el papel de la *fake news* o la desinformación digital ha sido protagonista en todos los sentidos; no solamente en el terreno digital, sino que se ha colocado en el terreno de los medios de comunicación tradicionales, la prensa, la radio, la televisión e inclusive los mismos candidatos y candidatas han salido a desmentir mucha de la de la desinformación o de las *fake*. Los mismos gobiernos, instituciones, organizaciones no gubernamentales han hecho una gran cruzada respecto al tema de la desinformación”.

**Le preguntamos si el gran perdedor de este proceso fue la verdad y responde:** “¡No! Porque a ver si hablamos de la verdad en este proceso electoral, tendríamos que cuestionarnos qué es la Verdad y es un tema muy complicado. Actualmente, estamos viviendo un proceso de **postverdad o postmentira** como yo lo llamo y estoy trabajando en una nueva investigación; **lo que está en crisis, no solamente es la verdad sino también la mentira**. La mentira ha cobrado dimensiones que antes no tenía, la mentira antes era una cuestión vista peyorativa, negativa y ahora inclusive es utilizada de una forma positiva. Ha habido un cambio del rol con la verdad; antes la verdad era algo visto como algo bueno y ahora la verdad está siendo vista como algo negativo. La era digital y la era tecnológica nos han llevado a que hoy en día la gente diga ‘bueno, sí, me miente, pero no me importa porque esa mentira llena un vacío’ o todo lo contrario ‘yo sé que me miente y por eso lo detesto’ o ‘yo sé que me dice la verdad y por eso lo detesto’. Eso ha llevado a que justamente haya un doble cuestionamiento acerca de la verdad y de la mentira, en todos los terrenos y no es nativo de este proceso electoral”.

**Refiere:** “Venimos arrastrando desde hace como unos 20 o 30 años el tema de la verdad y de la mentira. ¿El tema de la verdad en qué sentido?, ¿Construida desde qué?, ¿Desde el poder?, ¿Desde los medios de comunicación?, ¿Desde las instituciones? o la mentira construida a partir también de los medios de comunicación, el gobierno y las instituciones. Estamos entrando en un terreno en el cual el sistema democrático liberal que conocíamos ha entrado en crisis, por lo tanto, la verdad y la mentira, que se construyeron a partir de este sistema, están entrando también en una crisis que está derivando en los problemas de la postmodernidad que tanto ha hablado Foucault, Lipovetsky y todos los grandes especialistas de la era moderna y postmoderna”.

**Esto se transfiere a los procesos electorales:** “Llevo un recuento que he publicado en mis distintas redes sociales, TODOS, las candidatas y el candidato han expresado su preocupación en el tema de *fake news*, pero todos ellos también han utilizado para hacer proselitismo, **una mentira cuando no te conviene es mentira, pero cuando te conviene es verdad**. La han utilizado a su conveniencia y ahí está el problema porque los medios de comunicación tradicionales han entrado también en crisis, no invierten en unidades de verificación para poder manifestar abiertamente que tal candidato o tal candidata está mintiendo y también las instituciones tanto educativas como gubernamentales y las ONG se han visto rebasadas por los discursos que actualmente se están dando en diferentes indoles políticos. Hoy en día, es muy común que los políticos desacreditan a todas las instituciones, sea del partido que sea, no estoy diciendo si sea de izquierda o derecha, todos han denostado a las instituciones, incluyendo también a los medios de comunicación y hay consecuencias en el ámbito social porque en lo social la gente deja de creer en ellos, empieza a haber un resquebrajamiento, ahí están, claramente, las consecuencias”.





“En mi último libro (**Fake News, El Enemigo Silencioso**) hago un recuento, una historiografía de la mentira, porque los políticos siempre se han beneficiado de la mentira. De hecho, no puede existir la política sin la mentira y no lo digo yo, lo han dicho todos los grandes filósofos de la política a lo largo de la historia de la de la teoría política. La política no existe sin la comunicación y sin la mentira; la comunicación no existe tampoco sin la política y la mentira. Entonces ahí tenemos un gran problema”.

**Refiere:** “Desde la elección del 2000, ya había elementos que son vinculantes a la desinformación, no propiamente a las *fake news* pero sí a la desinformación y con la llegada (masiva) de Internet esto empieza a cambiar. El detonante más importante de la desinformación digital, propiamente, es Internet; las *fake news* son nativas de Internet, no fueron hechas para los medios de comunicación tradicionales, la prensa, la televisión”.

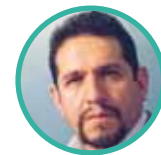
**Expone que el uso del Internet se ha multiplicado al grado que en 2012 solo mitad del padrón electoral tenía acceso a Internet mientras que en 2024 supera los dos tercios. En el 2012 le dedicamos a la navegación de Internet aproximadamente una hora con 50 minutos para este 2024 ya son 8 horas con 20 minutos. En 2012 el medio predominante era la televisión con 8 horas con 1 minutos para el 2018; en 2024 son 2 horas con 40 minutos. Explica:** “La llegada de Internet permite que cualquier persona se pueda expresar en el espacio público digital, en la televisión, la radio y la prensa, no es así, para poder expresar en estos medios de comunicación tienes que estudiar una carrera, entender la dinámica de los medios de comunicación, etcétera, etcétera y hay una serie de filtros que impiden que cualquier persona se puede expresar pública y abiertamente en los en los medios de comunicación. Esto dentro del argot de la comunicación se llama **mediación**, los medios tradicionales (que además están regulados) generan una suerte de filtrado informativo, una revisión, curaduría, una suerte de análisis de la información antes de llegar a la sociedad”.

**Añade:** “En el 2018 hubo una iniciativa mediática y ciudadana que se llamó **Verificado 2018** que buscaba precisamente frenar el impacto de las *fake news* porque ya habían ocurrido en otras partes del mundo, escenarios donde la información se había utilizado o se utilizaba para manipular a la opinión pública y cambiar los resultados de la de la elección. Aquí, en el 2018, las *fake news* no tuvieron tanto impacto porque esta iniciativa desalentó a lo que yo he llamado como especialistas en este tema la industria de la desinformación. **La industria de la desinformación, cuando se percata de que hay un frente cívico que le está poniendo resistencia, ya la piensa dos veces en invertir en la generación de desinformación;** dijeron, «bueno ya no le dedico tanto tiempo, dinero y recursos humanos para generarla». En el proceso electoral 2024, no hubo una iniciativa mediática, ni ciudadana, ni de organizaciones no gubernamentales para frenar la desinformación. Eso genera el caldo de cultivo idóneo para la industria de la desinformación”. “Hay una investigación de la Universidad de Harvard en el 2021, donde hace una revisión de 10 años de tweets, fueron aproximadamente 100 millones de tweets. Llega a la conclusión que **los tweets que tenían o difundían información falsa, principalmente de tipo de *fake news*, se propagaban 26 veces más rápido que los tweets que contenían información verificada y certera, elaborada por los medios de comunica-**

**ción.** Eso generó que muchos cuartos de guerra en el mundo dijeran ‘...si hay más eficacia en la generación de *fake news*, entonces, mejor voy a contratar a la industria de la desinformación para propagar mentiras que apostarle a contratar a los medios de comunicación tradicionales, porque su información se propaga menos y por lo tanto resulta inclusive más cara”.

“Este 2024 ha sido la elección en México con más presencia de *fake news*, primero porque existieron las condiciones idóneas para que se propagaran más porque hay una mayor conectividad a Internet; Dos, porque la televisión ya no es el medio predominante; Tres, no existe una iniciativa ciudadana mediática para frenar la desinformación; Cuatro, se han percatado, los diferentes cuartos de guerra o los estrategas, que es mucho más rentable construir *fake news*, que recurrir a los medios de comunicación para propagar información que les beneficie o perjudique a sus adversarios; Quinto, no hay una regulación en nuestro país que se haya especializado en el tema político electoral y por supuesto en el tema de las *fake news*”.

“Vivimos un proceso electoral atípico en cuanto al abuso del uso de este recurso de la *fake news* o de la mentira profesionalizante digital. ¿Por qué no han sido tan impactantes o han cambiado los resultados de las elecciones en México? Por varios factores: uno, es que todavía la conectividad en nuestro país no llega al 100% como en otras partes del mundo donde se han utilizado y han tenido resultados; Dos, nuestra industria de la desinformación, a diferencia de otras partes del mundo, está en pañales, realmente no son personas que traen toda una trayectoria, inclusive han estudiado el fenómeno y lo han hecho de una forma magistral en todos los sentidos para que realmente dé impacto; Tres, el esfuerzo del partido en el gobierno ha sido infrahumano para desmentir y evitar la propagación de *fake news* que atenten en contra de poder que actualmente ostenta. Esos elementos no han sido el caldo de cultivo para que las *fake news*, aunque ha sido la elección con más (*fake news*) en la historia de nuestro país, tengan el impacto que sí han tenido en otras partes del mundo, como el caso de Argentina, la elección del año pasado; como el caso de Brasil hace dos años; de Colombia también, hace dos años; en Chile, etcétera. **¿Cuánto durará esto?** Eso sí no lo sé, puede ser que para la siguiente elección o intermedia o presidencial tengamos un escenario en el cual las *fake news* puedan imponer al candidato o candidata del partido que contrate la industria de la desinformación que sea eficaz en su discurso”, **concluye.**



Patricio Cortés 



# Karla Gutiérrez, influencer en el mundo de la moda

**Karla Gutiérrez**, conocida también como **Karla Guti**, es una influencer cuyo posicionamiento en el mundo de la moda es creciente, su trabajo no se centra en las glamurosas pasarelas de París, Milán o Nueva York, sino que da consejos sobre cómo preparar un atuendo espectacular a las personas comunes.

**Narra cómo terminó en el mundo de la moda:** La verdad fue medio accidental. Estudié diseño industrial, pero siempre me ha gustado mucho la moda, entonces dije «cómo puedo enfocarme en lo que me gusta y aplicando lo que aprendí», y entonces yo empecé con una marca de zapatos a diseñar zapatos porque era lo que lo más cercano a la moda, aplicado al diseño industrial, ya sabes, que si la línea y que si volúmenes. Cuando empezaron las redes sociales como herramienta, dije «es una buena oportunidad para usar el Instagram para yo poder vender mis productos, yo sola me tomo fotos y armo un outfit lindo con los zapatos y así me doy más a conocer para que puedan tener más exposición mis productos, que puedan compartir los looks y que puedan preguntar. Empecé con los zapatos, pero terminé haciendo styling. La gente empezó a interesarse más por ese lado que por los zapatos en sí. Entonces, ahí comencé a transformarme y ¡me encanta!»

**Habla de su nicho de mercado:** “Yo pensaba que no existía eso, y como a mí se me da muy fácil, ya sabes, el combinarme y ver las proporciones, sacar el mejor provecho porque obviamente no tiene nada que ver con talla, ni con estatura, ni con color de piel. Es que tú sepas cómo sacarte provecho según tu físico... Yo no sabía que había un nicho ahí afuera y que estaba desatendido. Es mucho más la gente que no tiene idea cómo vestirse, deja tú para cierta ocasión o evento, hablo para el diario, y eso lo descubro cuando empecé con esto. La verdad es que estoy muy agradecida porque puedo ayudar a mucha gente, incluso a sentirse más seguros porque tener estilo no es un tema de tener cierto tipo de cuerpo, es saber acomodarlo a tu físico y a mí se me da muy fácil eso. Entonces, sí es muchísima la gente que no tiene idea por dónde, mucho menos como aplicarlo en ellos mismos”.

**Difiere con la idea de que es indispensable tener determinado tipo de cuerpo para lucir un buen outfit:** “Eso es lo que nos han vendido y es lo que hemos tratado de cambiar, porque yo he visto chicas que ¡híjole! Qué padrísimo se visten y para nada es el estándar de belleza que nos han inculcado. Es bien difícil tratar de luchar contra eso y a mí me gusta

que sea difícil porque entonces yo entro ahí. O sea, yo trato de quitar juicios, prejuicios y desapegarme de eso para poder ayudar a todo el mundo, y que no sientan que la moda es solamente para cierto tipo de personas. Las marcas son carísimas, inaccesibles e inalcanzables, los modelos son flaquísimas y altísimas, la magia de lo que hago es que la moda se aplique a todas las personas y que todas se sientan más bonitas, más seguras. Bueno, hombres también, pero a mí me siguen más mujeres. En la actualidad, se ha tratado de cambiar el estereotipo; sin embargo, yo no creo que se haya cambiado todavía al 100 y si se cambia o no, la verdad mi chamba es eso, que se entienda que una buena combinación de colores no tiene que ver con una talla”, **complementa.**

**¿Es caro vestirse a la moda?, es la pregunta que surge y responde:** “No es nada caro, porque el estilo y el buen gusto no está en la marca. Obviamente, sí me gustan las marcas, claro, pero no soy una chava que se compre marcas todo el tiempo y que presuma la marca y que diga ‘tienes que ponerte esta marca’. De hecho, todo lo contrario, mi contenido lo baso mucho en todo tipo de presupuestos, por ejemplo, voy y me meto a una boutique de precios muy elevados y les armo un look ahí y pues qué padre, pero



al día siguiente me voy al tianguis y de ahí les armo looks súper padres, también. Otra cosa que me gusta mucho es combinar, por ejemplo, una falda que se ve muy linda pero no es cara con tal vez, una bolsa de marca. Tú creas tus propios looks y no tiene que ser nada caro. Ahora, las grandes casas de moda sacan sus diseños, pero siempre hay alguien que saca los *dupes*, es decir, aquellas que son como las copias más económicas al alcance la gente y, entonces, tú puedes ir eligiendo qué va contigo, qué te gusta, sin tener que descapitalizarte para estar a la moda. Todo está en cuestión de cómo te saques provecho, que sepas vestir tu cuerpo, que tú sepas qué te favorece. Tampoco me gusta encasillarme en que no puedes usar negro porque no te favorece, sino saber que al negro le puedes agregar algo para que no te apague, que tú sepas y tengas esa información y así no te encasilles y no tengas que gastar muchísimo presupuesto”, **expone.**

**Nos regala un consejo:** “No te traumas y te llenes de tendencia y quieras comprarlas todas, la verdad es que no vale la pena, vas a tener un closet lleno de tendencias que solo duran dos meses, y en 60 días ya pasaron y ya no te vas a sentir que estás a la moda. Más bien toma lo que a ti te acomode, lo que te haga sentir bonita, lo que te haga sentir segura porque eso no pasa de moda, **tu seguridad, no pasa de moda.** Mejor les diría que lo que les acomode, lo que les haga sentir bien. Hay algunas modas que son *timeless*, mejor enfóquense en eso, en una buena pieza que te va a durar toda la vida y que te favorece muy bien a ti”.

**Nos cuenta como planea su contenido:** “Ves más o menos hacia dónde van las tendencias y luego dices ‘ay mira no han hablado de esto o me gustó como abordó esto, estaba esto, pero yo lo voy a poner de tal forma, me inspiro mucho de mi alrededor’. También es importante el *feedback*, lo que la gente te dice y que los tomes en cuenta, que escuches a tu target para poder seguir creando cosas que les sirvan, porque a veces no es lo mismo lo que a ti te gusta que lo que la gente necesita o lo que la gente quiere ver”.

**Los resultados en redes no llegan solos, explica:** “Es un trabajo, al final, tienes que meterle muchas horas, hacer planeaciones y grabar todos los días, es superbonito y gratificante, pero es un trabajo. **Tienes que ponerte metas, si no sabes a dónde vas entonces no sabes por dónde ir,** porque pues tú puedes estar aventando el cielo pero no sabes a dónde le quieres pegar”.

Finalmente se describe: “Soy mamá, esposa, amiga, yo sí me considero un poquito fuera del promedio, porque soy muy, muy, muy libre y me gusta mucho reflejarlo, contagiarlo; o sea, que mis niños también sientan que ellos pueden ser libres que no tienen que estar atados a lo que digan los demás, a la sociedad, a lo que les impongan, obviamente, siempre respetuosos. Soy muy libre, no me importa mucho que me juzguen, obviamente, soy humano, pero me enfoco mucho en no juzgar porque yo sé que ninguno somos perfectos y porque luego la sociedad es bien dura y creo que no debe ser así”.





# ¿Podemos o no podemos?

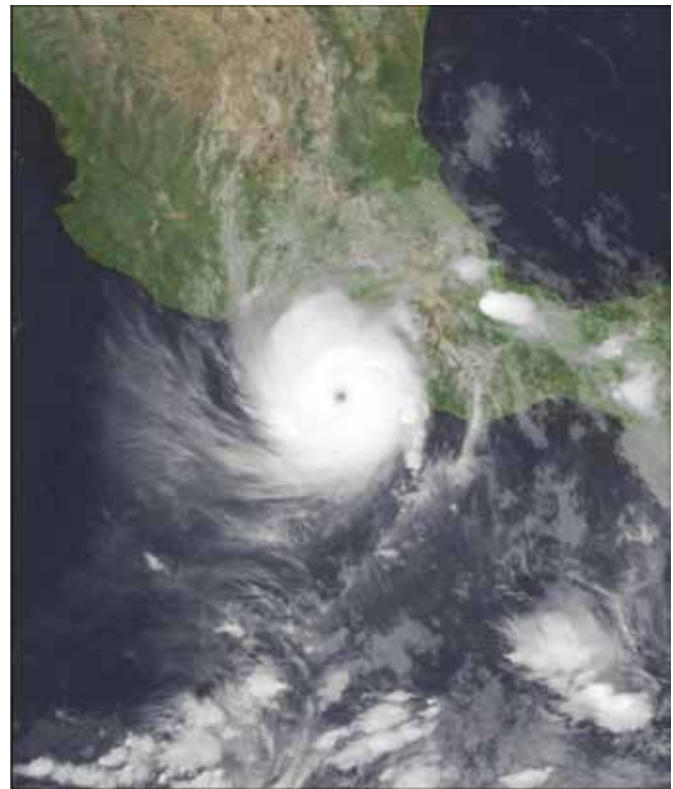


Carlos Miguel  
Valdés González ✍

Estoy seguro de que, si muchos de nosotros miramos nuestro pulgar, aún veremos un contorno del deber cumplido, de haber votado. El resultado estará a la luz, pero no es todo, depende de nosotros mexicanas y mexicanos, para que las cosas cambien y funcionen en este gran México. En este país, hay muchas cosas que representan grandeza, como ser un país con una gran demografía, ocupando el 11º lugar en el mundo, con una extensión territorial que nos concede el lugar 14º y una ubicación envidiable, que ya la quisiera cualquier país del mundo, “tan cerca de Dios y de los Estados Unidos”, diría yo. Nuestra economía nos posiciona en el 15º lugar, la gran biodiversidad y capital natural de México nos coloca entre los primeros diez y el turismo, exportación y nuestras costas nos ubican en el lugar 15º. Si añadimos la riqueza gastronómica, la cultura que comprende literatura, poesía, música, medicina ancestral, etc., además las fiestas populares, ceremonias como el día de muertos, los símbolos, cuantas cosas más que nos hacen sentir orgullosos, la lista sigue y es extensa.

Aunque también hay otra realidad, angustiante, lacerante, y continua, seguimos teniendo una pobreza importante y desigual, la educación necesita modificarse, incrementarse, ampliarse, alcanzar a todas y todos; es necesario reducir la violencia e inseguridad, desterrar la corrupción, la desobediencia al Estado de Derecho, hay carencia en el servicio de salud y no todos los grupos son incluidos. La presidenta o presidente no será la única persona que tiene que resolver todos estos temas, es competencia de todos. A cada uno nos toca aportar lo que nos corresponde para que este país sea el México que puede ser. Por mi parte, yo me comprometo con mi país, a quejarme menos y a ser más propositivo para cambiar las cosas necesarias. Seguiré buscando e investigando sobre los fenómenos de origen naturales como: sismos, volcanes y sus erupciones, fenómenos hidrometeorológicos como ciclones tropicales, para entender su comportamiento y posibles efectos e impactos tanto en vidas humanas como en bienes. Procuraré siempre difundir de la mejor forma, entendible y veraz, las acciones que pueden ayudar a la población a mitigar los impactos de estos fenómenos. Procuraré estar lo más actualizado en el conocimiento de dichos fenómenos, investigando, leyendo y estudiando lo que se hace y como se hace en otros países, para evitar que se generen desastres que le cuesten a nuestro país. Con respecto a clases que me toca ofrecer, seguiré preparando con la mejor información y con las mejores técnicas didácticas los conocimientos sobre gestión de riesgo de desastres, tomando y analizando casos como el del sismo de Turquía y Siria del 6 de febrero de 2023, o el huracán Otis que afectó Acapulco el año pasado, para aprender y evitar que se repitan.

Pasando a temas igual de importantes, estamos saliendo poco a poco de los meses más secos y calurosos que hemos vivido en muchos años. De no tener agua, ahora pasamos a los pronósticos para la temporada de ciclones tropicales, que ya ha iniciado en ambos océanos de nuestro territorio y que indican lluvias y tormentas. Se pronostica que habrá 50% más ciclones tropicales, entre 35 y 41, y al menos 5 de ellos impactarán directamente a México. **Pasaremos de una etapa del Niño a una de la Niña, que será responsable de un enfriamiento en los océanos**, que incrementará la presencia de estos fenómenos. La información del Servicio Meteorológico Nacional, nos indica que los estados con mayor probabilidad de impacto de huracanes en México, en orden descendente son: Baja California Sur (13.5%), Sinaloa y Quintana Roo (10.3%), Veracruz (8.9%), Tamaulipas (8.4%), Yucatán (7.5%), Campeche (6.3%) y Oaxaca (5%). No está Guerrero



Huracán Otis llegando  
el año pasado a costas de Guerrero



en esta propuesta, pero como lo vimos el año pasado, no está exento. Con estos datos debe ser prioritario tener ya medidas de carácter preventivo en los estados mencionados. **Teniendo 8 estados con probabilidad de impacto de huracanes y 5 probables impactos, seguro algo pasará. Es por eso por lo que, ante los cambios de gobierno presentes, es necesario tomar acciones, tanto los gobiernos como nosotros mismos, de carácter preventivo ante estos fenómenos. ¿Qué podemos hacer?** Estar muy pendientes de la información proporcionada por las fuentes oficiales. **Recordemos que existe un Sistema de Alertamiento Temprano ante Ciclones Tropicales (SIAT-CT)**, que consta de 5 niveles que indican las acciones que deben tomar tanto autoridades como la población en general. **Estos niveles son:** **1. Azul**, peligro mínimo, acercamiento – aviso; **2. Verde**, peligro bajo, acercamiento – prevención; **3. Amarillo**, peligro moderado, acercamiento – preparación; **4. Naranja**, peligro alto, acercamiento – alarma; y **5. Rojo**, peligro máximo, acercamiento, afectación. Un alertamiento similar, existe para cuando los sistemas ciclónicos se alejan de las poblaciones.

**¿Qué hacer ante un ciclón tropical?  
De acuerdo a la CONAGUA:**

Conserve la calma y tranquilice a sus familiares, yo añadiría: “y tomar acciones inmediatas”; Mantener encendido el **radio de pilas** para obtener informaciones o instrucciones acerca del huracán; **Desconectar todos los aparatos y el interruptor de energía eléctrica; Cerrar las llaves de paso de gas y agua; Mantenerse alejado de puertas y ventanas; No prender velas ni veladoras y usar lámparas de pilas;** Si el viento abre una puerta o una ventana, no avanzar hacia ella de frente; **Subir a las partes altas objetos de valor** y dejar en el suelo aquellos que puedan caer; No salir del domicilio o el albergue hasta que las autoridades informen que terminó el peligro. Si es necesario salir: Llevar sólo los artículos indispensables; Mantenerse alejado de las zonas de desastre; Evitar tocar o pisar cables eléctricos; Alejarse de casas, árboles y postes en peligro de caer; Reportar los cables y postes de luz que pongan en peligro a la población; Cerrar su casa con llave; y evitar cruzar cauces, pues, aunque el nivel de agua sea bajo, este puede subir rápidamente.

**Aunque estamos en tiempos de cambio, démonos el espacio para prevenir algunos de los fenómenos a los que estamos sujetos en éste gran México y sintámonos orgullosos de ser mexicanos, independientemente de quien gane, unidos podemos enfrentar cualquier cosa.**



Niveles de Sistema de Alerta Temprano ante Ciclones Tropicales



**Pronóstico de Ciclones Tropicales en México para la temporada 2024**



## ¿QUÉ ES UN SOMMELIER?

Sommelier Especialista en Vinos Josefina Fernández Cueto /

Este 3 de junio, como todos los años, se celebra el **Día Internacional del Sommelier**, que fue asignado en 1969. Tiene como finalidad reconocer y homenajear a aquellos profesionales aficionados y conocedores del vino, cuya práctica y experiencia avivan los sentidos y engrandecen nuestras vivencias y sensaciones gastronómicas. Para mí es un placer entrevistar al **Maître Sommelier** más reconocido y con mayor trayectoria en México: **Don Pedro Poncelis Brambila**.

**Don Pedro ¿qué lo motivó a ser Sommelier?** Definitivamente la vida y la trayectoria de 30 años que traía yo en el mundo de los vinos y los alcoholes. Empecé a trabajar como ingeniero químico en una industria de vinos mundial que fue la Seagram's, esa fue mi escuela por quince años, con los mejores maestros catadores, mezcladores y destiladores. La vida me fue llevando a la comercialización, a la mercadotecnia y a la gastronomía, nunca me desligué del mundo del vino, y de repente me doy cuenta de que tengo un *background* impresionante. Un promotor -que en paz descanse-, de origen español, **Gabriel Fernández (†)**, trajo al quinto mejor Sommelier del mundo, el catalán, **Don Juan Muñoz Ramos**, vino a México a dar diplomas a los interesados en el conocimiento y la cultura del vino. En el año 1993 en la Universidad del Tepeyac y en 1994 en el Claustro de Sor Juana, nos dio diplomas de docientas horas en un nivel básico y en un nivel avanzado. Y un día, un vendedor amigo mío me dice, «Oiga Don Pedro, usted que sabe tanto de vinos, hay un restaurante muy bueno en el sur, que se llama André, en Miguel Ángel de Quevedo, están buscando un Sommelier», y ahí fue cuando empecé la somelería.

**¿Qué es un Sommelier?** Un Sommelier hoy en día es un conocedor del vino, de los alcoholes, de la gastronomía, de los tabacos, del café, asistiendo al comensal a tener una percepción sensorial agradable. El origen de la palabra sommelier es francés, en castellano sería *sumiller*. Un Sommelier es la persona encargada del servicio de vinos y licores en la restauración. El trabajo de un sommelier conlleva hacer la carta de vinos de un establecimiento en unión con el chef. Un sommelier es diestro en la técnica de conducir, descorchar, decantar y presentar los vinos a la temperatura adecuada. Asimismo, es quien conduce la experiencia de armonizar sensorialmente la comida y el vino. Los sommeliers realizan catas, degustaciones y presentaciones, otros son educadores, escritores y consultores de vino. Los catadores se encargan de probar los diversos tipos de vinos para percibir sus cualidades organolépticas, de escribir impresiones y de dar su valoración.

**¿Qué llevan colgado los sommeliers?** Es un símbolo, le llamamos el *taste-vin*, en español le llaman el *catavinos*. Es una cazoleta de plata o plateada, de alguna aleación. Significa que ha tomado estudios de Sommelier. El *taste-vin* es un complemento de la vestimenta internacional que tiene el sommelier, asimismo el chaquetín corto, el mandil largo color negro abierto de la espalda, camisa blanca, corbata de moño o americana. El *taste-vin* se usa para colocar una muestra de vino analizándola sensorialmente: vista, aroma, textura, pasando posteriormente a la percepción en boca.



**¿Cómo se llama a la prueba de vinos?** Se llama cata de vinos, es la percepción sensorial del vino. No solo se emplea el paladar para degustar, sino el olfato y la vista, conlleva un análisis de las cualidades del vino para apreciar sus características, dependiendo del umbral personal. Supongamos que vamos a cenar a un restaurante y al pedir una botella de vino, el sommelier te lo ha dado a probar.

**¿Qué hacer en este caso?** El sommelier lo que desea especialmente de ti es que confirmes si el vino está en buen estado o tiene defectos. Uno de los defectos más comunes del vino es el encorchado, el olor a humedad, que se produce por un desperfecto del tapón de cierre de madera, que tiene un compuesto químico llamado TCA. Algunos defectos del vino son los visuales, el vino no debe de estar opaco o turbio. La oxidación es el proceso mediante el cual el vino entró en contacto con el oxígeno, ya sea por deterioro del corcho o un mal embotellado, este defecto se percibe con la vista ya que los tintos suelen perder su matiz y amarronarse, presentan colores más apagados, mientras los blancos se tornan amarillos intensos, color oro y hasta ámbar. Los defectos olfativos se muestran en nariz: a vino picado o avinagrado, a caballo sudado, perro mojado, entre otros, son derivados de un mal manejo en la bodega. En boca es la acidez extrema, la astringencia, el acético, entre otros.



**¿Cuánto tiempo puedo guardar un vino?** Dependiendo del tipo de vino, lo vinos jóvenes lo aconsejable es disfrutarlos en su momento, en el año, recién liberados al mercado, los vinos crianza entre 2 a 5 años, los vinos reserva entre 8 y 10 años, y los vinos gran reserva entre 6 y 10 años. Los buenos vinos tienen la capacidad de añejamiento, siempre que las condiciones sean las adecuadas. Prosiguiendo las instrucciones de conservación podrían aguantar más de 20 años.

**¿Cuánto dura una botella de vino tinto abierta?** Puede durar hasta una semana sin dañarse, con corcho o bomba de vacío.

**¿Qué consejo darías a las personas que quieren saber más de vino?** Lo primero es estudiar, leer, catar, viajar, asistir a catas, intercambiar opiniones con un sommelier, esa es la forma donde uno puede incrementar el conocimiento. Hoy en día la somelería en México ya es una realidad, hay varias instituciones, asociaciones, gremios y universidades muy reconocidas, están inmersos en la enseñanza. Pero lamentablemente el conocimiento, la cultura del vino y el consumo de vinos en México siguen siendo ínfimos. El vino, su historia, su degustación, su conocimiento son cultura. Hay que leer de vinos, hay que probar vinos, viajar a las ferias de vino, debemos dedicarle tiempo, nos dice Don Pedro Poncelis Brambila, el gran maestro del vino.

**Una felicitación a mis colegas sommeliers en su día.  
Alzamos la copa por los que disfrutan el  
compartir el vino con sus amigos.**



## ENCUENTRO DE SABORES

Intercambio Cultural  
Gastronómico



### Un tributo apasionado a la herencia culinaria de México

Con éxito total se realizó el Festival “Encuentro de Sabores” en su 4ª edición. Los Chefs Alejandro Leyva, Víctor Rincón, Jorge Soriano y Julio César Aguirre la vuelven a hacer, en esta ocasión convocando a futuros chefs con chefs consagrados, quienes compartieron recetas y tips para el mejor desempeño de esta hermosa profesión. La reunión fue en el Hotel Holiday Inn Cuernavaca, los días 16, 17 y 18 de mayo, teniendo al Chef Carlos Cuéllar como anfitrión.

El Chef Alejandro Leyva destacó: “...cada plato es mucho más que una simple combinación de ingredientes es una historia que contar, una expresión viva de la diversidad y la riqueza de nuestras tradiciones milenarias. En este festival, más que un simple evento gastronómico, creamos un espacio de encuentro donde se entrelazan aromas, sabores y colores para dar vida a una experiencia sensorial única”.

Por su parte, el Chef Leonardo Menezes De Souza señaló: “Es un honor trabajar, enseñar y aprender con estos grandes amigos y compañeros profesionales, que realmente se preocupan por el espíritu de amistad gastronómica realizando un gran intercambio cultural para las nuevas generaciones con chefs de otros países partidarios de esta increíble fusión de sabores locales e internacionales, concurso gastronómico para cerrar con una cena maridaje espectacular.

Para el cierre de actividades del Festival Encuentro de Sabores se realizó una Cena Maridaje el cual inició con:

#### Amouse Bouche

Tétela Morelense con pato confitado, queso cincho, quelites de temporada y mole de ciruela.

Chef Marcelo Miretti, Chef Alex Olvera,  
Chef José Luis ‘Pepe’ Ochoa  
Maridaje Sumiller Adriana Castro

#### Entrada

**Hummus Ayocote** con cecina, champiñones, bizcocho de epazote y caviar de aceite de chile seco.

Chef Ricardo Morales, Chef Diego Rodríguez, Chef René Angón  
Maridaje Sumiller Alberto Romero

#### Plato Fuerte 1

##### Bouillabaisse Morelense

Chef Patricia Oliveira, Chef Federico Domínguez, Chef Alan Escalante  
Maridaje Sumiller Oscar Rangel

#### Prepostre

##### Sorbete de limón Eureka con Menta

Chef Abby Hernández

#### Plato Fuerte 2

##### Cochinillo pelón, pipián de acelgamorelense y Kimchi de Coles

Chef Alberto Rojo, Chef Lacho Ruiz, Chef Ceci Gutiérrez  
Maridaje Sumiller Adriana Castro

#### Plato fuerte 3

##### Filete de res envuelto con duxelles de hongos y guajes rojos, sobre cama de nopal y salsa de chile criollo

Chef Edson Valdez, Chef Aarón Chávez,  
Chef David Galo  
Maridaje Sumiller Alberto Romero

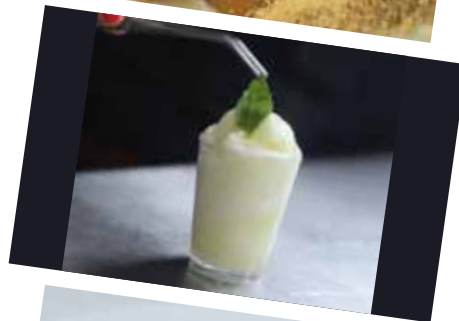
#### Postre

##### Arroz con leche cremoso

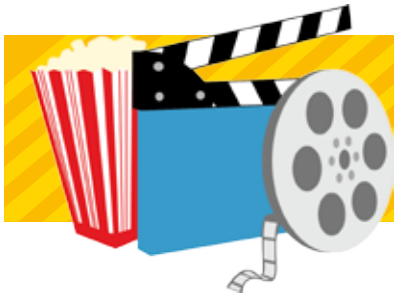
Chef Chris González, Chef Erick Hernández,  
Chef Abby Hernández  
Maridaje Sumiller Oscar Rangel

También participaron los Chefs: César Aguirre, David Cetina Medina, Emmanuel Chabre, Isabella Dorantes, Israel Galindo, Israel Aretxiga, Luis Antonio Rodríguez, Martín Rodríguez y Roxana Palacios.

«Encuentro de Sabores donde cada bocado es un viaje, cada plato es una experiencia y cada momento es un recuerdo para atesorar por siempre».







# CINE ESTRENOS

Elliot Barrascout Ramírez / [www.cineenlinea.net](http://www.cineenlinea.net)

## Bad Boys hasta la muerte

Este verano, los chicos malos favoritos del mundo están de regreso con su icónica mezcla de vertiginosa acción y escandalosa comedia, pero esta vez con un giro: los detectives favoritos de Miami son fugitivos. Protagonizada por Will Smith, Martin Lawrence, Vanessa Hudgens, Alexander Ludwig

Junio 06, solo en cines

## Observados

¿Dónde están? ¿Quiénes son? ¿Qué son?... Observados estarán en los cines en junio. Del productor M. Night Shyamalan llega "Observados", escrita para la pantalla y dirigida por Ishana Night Shyamalan y basada en la novela de A.M. Shine. La película sigue a Mina, una artista de 28 años, que queda varada en un extenso bosque virgen en el oeste de Irlanda. Cuando Mina encuentra refugio, sin saberlo, queda atrapada junto a tres extraños que son observados y acechados por criaturas misteriosas cada noche. No puedes verlos, pero ellos ven todo.

Junio 06, solo en cines

## Los extraños: Capítulo 1

El conocido director Renny Harlin (Riesgo Total, Duro de matar 2, Exorcista, El comienzo) nos entrega una nueva trilogía de terror. En LOS EXTRAÑOS: CAPÍTULO 1, Maya (Madelaine Petsch en Riverdale) es una joven mujer que inicia una nueva vida con su prometido. Durante un viaje en auto deben hospedarse en una cabaña en renta en lo profundo de un bosque; es ahí donde se vuelven presa de unos extraños enmascarados que los atacan sin advertencia y sin razón. Lo que parecería una lucha por sobrevivir los llevará a conocer su valor y su astucia.

Junio 13, solo en cines

## Intensamente 2

La película de Disney y Pixar INTENSAMENTE 2 regresa a la mente de la recién adolescente Riley justo cuando el cuartel general está sufriendo una repentina demolición para hacer sitio a algo totalmente inesperado: ¡Nuevas emociones! Alegría, Tristeza, Furia, Temor y Desagrado, que llevan mucho tiempo con una operación exitosa, no están seguros de cómo sentirse cuando aparece Ansiedad. Y parece que no está sola. Maya Hawke da su voz en inglés a Ansiedad, junto a Amy Poehler como Alegría, Phyllis Smith como Tristeza, Lewis Black como Furia, Tony Hale como Temor y Liza Lapira como Desagrado. Dirigida por Kelsey Mann y producida por Mark Nielsen.

Junio 13, solo en cines

## Mi Villano Favorito 4

Gru, el supervillano favorito del mundo que ahora es agente de la Liga Anti-Villanos, regresa para una nueva y emocionante era de caos de los Minions en Mi villano favorito 4 de Illumination. Gru se enfrenta a nuevos némesis, Maxime Le Mal (Will Ferrell, ganador del Emmy) y su novia Valentina (Sofía Vergara, nominada al Emmy), por lo cual la familia se ve obligada a huir. La película introduce a nuevos personajes a los que ponen voz Joey King (Tren bala), el ganador de un Emmy Stephen Colbert (The Late Show with Stephen Colbert) y Chloe Fineman (Saturday Night Live). Pierre Coffin vuelve como la icónica voz de los Minions y el nominado al Oscar® Steve Coogan regresa como Silas Ramsbottom.

Junio 27, solo en cines





## ALICIA SIN PAÍS DE LAS MARAVILLAS.

Karla Aparicio.✍

*Los declaro adultos independientes, autosuficientes y responsables*

Alicia, mi amiga, no vivía precisamente en el país de las maravillas: tenía miles de problemas, no dormía, se sentía agotada. Siempre estaba irritable, enferma, gruñona y amargada. Le dolía todo el cuerpo, absolutamente todo. Le detectaron la enfermedad de moda, fibromialgia, una afección crónica (de larga duración) que causa molestias en todo el cuerpo, fatiga y otros síntomas. En verdad lo llevaba mal.

Hasta que un día, decidió cambiar su forma de relacionarse con el mundo. Su *país* seguía sin ser *maravilloso*, pero al menos proyectaba otro tipo de energía, menos negativa. **Un día su esposo le dijo:** Alicia, estoy sin trabajo desde hace tres meses, y ya se acabaron las reservas de nuestros ahorros.

- Ella le respondió: Está bien, marido.

**Su hijo Alex le confesó que iba mal en la universidad, que había reprobado el semestre. Ella le respondió:**

- Está bien, ya te recuperarás, y si no, pues repites semestre, pero tú lo pagas.

**Su hija chocó por ir "texteando". Ella le dijo:**

- Está bien hija, llévalo al taller, busca cómo pagar el arreglo y mientras lo reparan, muévete en camión.

Los integrantes de su familia se reunieron pues estaban muy preocupados al ver el cambio de actitud de Alicia. Hasta sospechaban que había ido al médico para que le recetara unas dosis de "ME VALE TODO 1000 MG." y, encima, ingiriéndolas al borde de la sobredosis. Hasta propusieron hacerle "una intervención" para alejarla de cualquier posible adicción que tuviera con algún medicamento, antidepresivos o "anti-preocupación". Pero cuál fue su sorpresa cuando los reunió y les explicó:

"Fue mucho el tiempo que me tomó darme cuenta de que yo no soy responsable de sus comportamientos, decisiones y elecciones, y de que no puedo ahorrarles las consecuencias que éstas puedan tener. Pero sí soy responsable de las reacciones que yo exprese ante eso. He llegado a la conclusión de que mi deber para conmigo misma es mantener la calma y dejar que cada quien resuelva lo que les corresponde. Desde hace algún tiempo he estado trabajando en mí, y fue ahí donde conocí lo que es la **codependencia**. Tomé terapia, clases de yoga, meditación, curso de milagros, talleres de programación neurolingüística, etc., y en todos ellos encontré un común denominador, y es que yo solo puedo tener injerencia sobre mí, y ustedes tienen todos los recursos necesarios para resolver sus propias vidas. Porque antes yo tenía la necesidad de tener el control sobre ustedes, por mi baja autoestima, porque no sabía poner límites, y por la represión de mis emociones. Era más fácil hacer propios sus problemas, que enfrentar los míos.

Yo sólo podré darles mis consejos si es que me los piden... de ustedes depende seguirlos o no. Así que de hoy dejo de tratar de rescatar a los míos y me hago responsable de mi codependencia, de mi vida, de mis sentimientos y de mi bienestar. Estoy aprendiendo a poner límites, a amarme y a sintonizar mis sentimientos con mis pensamientos. Me desapego de los problemas de los demás. Desde hoy dejo de ser el receptáculo de sus responsabilidades, el costal de sus culpas, la lavandera de sus remordimientos, la depositaria de sus deberes, dejo de ser quien resuelve sus problemas, dejo de ser su llanta de repuesto para cumplir sus responsabilidades. **A partir de hoy los declaro adultos independientes, autosuficientes y responsables**".

Todos en casa de Alicia se quedaron mudos... en shock. Desde ese día la familia comenzó a funcionar mejor, porque todos están aprendiendo a conocer lo que les corresponde hacer. Alicia sigue trabajando su codependencia en terapias y en grupos de ayuda, ya que el cambio no es de la noche a la mañana, pero ya no está enferma, ya no le duele todo, ya no está enfadada con la vida, se le ve mejor que nunca, incluso hasta se ha puesto en forma y luce más linda que nunca.



Las personas que sufren  
de codependencia  
a menudo creen que sus  
necesidades no importan.





## ¿Qué causa la codependencia?

Me he dado cuenta de que hay muy poca información de lo que es en realidad la codependencia, y por esto mismo hay mucha confusión. La mayoría, cuando escucha este término lo relaciona con adicciones. Y bueno, sí, pero no... quizá sea porque la codependencia se identificó por primera vez después de años de estudiar las relaciones interpersonales de las personas con el alcohol. **La codependencia es una conducta aprendida**, generalmente durante la niñez, que puede desarrollarse mientras se crece en una familia disfuncional o al observar e imitar a miembros de la familia que también muestran conductas codependientes.

Originalmente esta palabra solo se usaba para describir a las parejas, familiares o amigos de un adicto. Pero hoy en día se usa para describir a una persona codependiente de cualquier familia disfuncional. Una familia disfuncional se describe como una familia cuyos miembros sufren dolor, ira, miedo o vergüenza que se niega o ignora debido a problemas subyacentes. Estos problemas pueden provenir de un familiar mental o físicamente enfermo, un familiar abusivo o una relación parental dañina. En las familias disfuncionales estos problemas no se abordan ni se confrontan. Como resultado, se reprimen las emociones y se ignoran las necesidades. **Las personas que sufren de codependencia a menudo creen que sus necesidades no importan, o que ellos son la raíz de los problemas familiares. A su vez, la atención de la persona codependiente se desplaza hacia el cuidado de la persona adicta o enferma.** Estas dinámicas de relación generalmente se llevan a la edad adulta, lo que puede resultar en relaciones que provocan sentimientos repetidos de miedo, insatisfacción y confusión.

## Señales de codependencia

Muchas personas juegan este rol en las distintas relaciones por las que pasan, mientras que la otra persona asume el otro rol, de guiar y llevar la relación. Esto es algo que acaba desgastando y tiene graves consecuencias psicológicas. La persona que depende totalmente de la o las otras para llevar su vida a cabo y ser feliz deposita un peso en ellas que acaba siendo insostenible. Analiza. No sólo existe la dependencia en las relaciones de pareja, también se puede dar en amistades, compañeros, familia y personas del entorno. A continuación, un listado de situaciones para que evalúes si sufres este problema.

### Síntomas de los problemas de codependencia:

Los signos, síntomas e indicadores del comportamiento codependiente pueden incluir:

- Dificultad de poner límites con los demás
- Baja autoestima
- Necesidad de cuidar a los demás
- Obsesiones
- Necesidad de control
- Dificultad para tomar decisiones
- Problemas para identificar o comunicar pensamientos, sentimientos o necesidades
- Ira crónica o reacciones emocionales fuertes
- Necesidad extrema de aprobación o reconocimiento
- Negación de problemas
- Ansiedad o miedo a ser rechazado, juzgado o abandonado
- Victimismo

Si en algunos de estos puntos te espejean, puede ser que tengas un problema de codependencia, y si tienes el convencimiento de que quieres eliminar la dependencia emocional de tu vida, primero que todo hay que reconocer que hay un problema de codependencia emocional.

Una persona codependiente no se fija en su bienestar personal, prefiere contentar a la otra persona para no perderla. Si quieres cambiar, lo primero que debes hacer es pensar en ti lo primero, tu bienestar es lo principal en tu vida. Trabaja en tu desarrollo personal, comienza a disfrutar estando solo, refuerza tu autoestima, **aprende a decir no**: no pasa nada. Ama de forma saludable. Evita caer en victimismos y expectativas, acude a grupos de ayuda, incluso si puedes llevar terapia con un especialista sería genial.

Tenemos que ser plenamente conscientes de que debemos cuidar de nosotros mismos, aunque compartamos nuestra vida con otras personas. Somos un equipo, pero cada uno de nosotros es un miembro individual. Nuestra felicidad no tiene por qué depender del otro. Por eso tenemos que ser capaces de decir "soy feliz contigo, pero también lo puedo ser sin ti". Cuando hemos trabajado en nosotros la codependencia, la sensación es maravillosa, nuestra autoestima está en sus niveles adecuados. No hay ansiedad ni preocupación por los demás. Saboreamos la vida. Vivimos y dejamos vivir...

Con Ka-riño: Karla Aparicio.





# Los Principios Básicos del Amor

Te gusta alguien del sexo opuesto, y según parece tú también le gustas. Las señales están ahí: tú y esa persona están todo el día enviándose mensajes, siempre acaban juntos cuando salen con los amigos y en algunos de los mensajes que te envía se nota que está coqueteando contigo. Así que decides averiguar si la relación tiene futuro, solo para confirmar que los dos sientan lo mismo, pero cuando le preguntas, te dice: “Somos amigos. Nada más”.

**¿Qué es la Amistad?** Nombre femenino. Relación de afecto, simpatía y confianza que se establece entre personas que no son familia. *Amistades* nombre femenino plural. Conjunto de personas con las que se tiene este tipo de relación.

Cuando piensas que tienes algo especial con alguien y descubres que eso solo existe en tu imaginación, es normal que te sientas molesto, avergonzado o traicionado... **¿Por qué sucede?** Con los mensajes de texto y las redes sociales es fácil empezar a sentir cariño por alguien que en realidad no quiere nada contigo. **No confundas la amabilidad con el cariño.**

**¿Qué puedes hacer cuando no sabes si es amistad o algo más allá? Sé objetivo.** Detente un poco a pensar y analiza la relación de forma objetiva. **Pregúntate:** “¿Tengo razones suficientes para creer que esta persona me está tratando de forma especial?”. **No dejes que el corazón domine a la razón.** Trata de ver más allá. De todas esas señales que estás recibiendo y que te hacen pensar que hay algo más, fíjate especialmente en las que te hacen dudar de que sea así. **No des por hecho** que como tú sientes algo especial, a la otra persona le sucede lo mismo. **Ten paciencia.** Hasta que esa persona no te diga claramente que tiene interés en empezar un noviazgo contigo, no inviertas más en la relación de lo que estés dispuesto a perder. **Sé sincero.** Si quieres saber si esa persona te ve como algo más, háblalo... Si ya has estado o estás enamorado, sabes de sobra lo que se siente, aunque no lo puedas expresar en una definición que semánticamente abarque todos los matices. Y, precisamente ese es el enigma y la magia del amor, que no es medible ni una elección.

**¿Qué es el Amor?** Sentimiento de vivo afecto e inclinación hacia una persona o cosa a la que se le desea todo lo bueno. Sentimiento de intensa atracción emocional y sexual hacia una persona con la que se desea compartir una vida en común... La mayoría de las veces el amor nos ha elegido a nosotros, antes siquiera de que lo sepamos. El problema viene cuando ese amor auténtico y puro nos elige, pero nos pilla mirando a otro lado o si lo sentimos por alguien que no era “nuestro prototipo”. **¿Y ahora qué?**

**Cuando el amor nos invade.** Somos conscientes de que el amor no es algo meramente romántico cuando afirmamos que una pareja “tiene química”, que otra “no pega ni con Kola Loca” o que “se nos ha acabado el amor”. Estas afirmaciones muestran que sí sabemos que hay cierto componente biológico o fisiológico, pero también esconden nociones de cómo nuestra cultura o influencia social media en nuestra manera de querer.

**Veamos el amor desde la psicología.** Desde el punto de vista puramente psicológico, el amor surge de una necesidad afectiva y sexual. Aunque es el plano social, es la cultura y el momento histórico en el que vivimos, el que juega un papel fundamental en cómo y de quién nos enamoramos. Sí, efectivamente, si hubieras nacido o crecido en otro lugar con mucha probabilidad tu “prototipo de pareja” sería otro. La forma en la que la sociedad modula y define qué es el amor, cuáles son los diferentes roles a desempeñar en una relación amorosa por cada una de las partes y cuál es el mejor partido para “procrear y perpetuar tu código genético” hace que las ideas que tienes relacionadas con el amor cambien.

**“Pescamos los peces que nos son familiares”,** sin embargo, nos estamos perdiendo muchos peces valiosos por miedo. **¿Miedo a qué?** A lo desconocido, porque no contamos con una experiencia previa de referencia que nos sirva de guión a seguir a la hora de concebir a esa persona como tu pareja o por el juicio público al que supones que serías sometido si se conoce que esa persona es de la que estás enamorado.



**Los prejuicios matan el amor.** ¿Qué pasa si tienes ya cuarenta años y te sigue entusiasmando el ideal del amor puro? Absolutamente nada. Seguramente te crean un iluso/a, se burlen de ti o te dirán que deberías ser más realista. Para un momento... Esa es TÚ realidad. Es un completo error negar lo que eres o lo que sientes por los juicios de los demás.

Históricamente se ha tendido a catalogar de forma categórica sobre cómo deberíamos relacionarnos con el sexo opuesto. Sí, digo al sexo opuesto dado que el colectivo **LGBTQQICAPF2K+**, que significa: lesbiana, gay, bisexual, transgénero, transexual, travesti, queer, questioning (cuestionador), intersexual, curioso, asexual, agénero, aliado, pansexual, polisexual, amigos y familia, 2 espíritus, kinky y más, tristemente, aún sigue siendo omitido o tratado como un tabú a la hora de hablar de amor. Catalogar a las personas mayores como seres cándidos e indefensos al igual que ocurre con las personas con discapacidad, al colectivo como “desviados”, etc. conlleva que neguemos sus necesidades afectivas y sexuales y, por tanto, que tampoco se les considere como objeto de deseo factible. Una persona que es psicológicamente abierta, tolerante y está decidida a compartir su vida con una pareja “no prototípica” tiene muchas más probabilidades de encontrar ese amor verdadero. Ya que, **al quererse a sí mismo sin tabús y querer al prójimo tal y como es, sin prejuicios ni reservas, aumenta su autoestima, esperanza y bienestar.**

**Cuando tu relación se ha roto y el mundo se te ha venido encima.** Quizás pienses que has sido el culpable o por el contrario, la otra persona o quizás que hayan sido los dos... Desamor. Nombre masculino Falta de amor, afecto o cariño a una persona o una cosa. Sentimiento de desagrado, rechazo y repugnancia hacia una persona o una cosa.

De uno u otro modo, buscar culpables en una ruptura es una forma de evitar enfrentarnos a la situación y a los sentimientos que origina emprender el duro camino del desamor. Ya nada será como antes y eso nos confunde y nos duele como si tuviéramos una espina clavada en nuestro corazón. La experiencia de desamor es un camino doloroso que hay que atravesar tras poner punto y final a lo que un día fue nuestro sueño.

Ahora, veamos al “**desamor**” cuando el amor no se ha acabado... Resulta más difícil dejar una relación cuando aún estamos enamorados y nos encontramos en esa nube de amor que nos envuelve todo que cuando esta ha desaparecido, porque aquí el amor no ha sido el motivo de la ruptura sino la contribución de otros factores, que si hubieran estado de nuestro parte quizás, hubieran impedido este fin que tanto nos duele.

Desenamorarse no es fácil porque no elegimos estar con alguien para luego tomar distancia y romper todo lo vivido con ella. Pero más allá de la decisión de no continuar con una relación a pesar de estar enamorados existe aún otra experiencia todavía más dura y difícil de afrontar: **Cuando nuestra pareja nos deja o decide finalizar la relación y no tenemos otra opción para elegir,** en este momento quizás pasemos por un periodo en el que no somos conscientes de lo sucedido y nos cueste asimilarlo, **pero cuando nos damos cuenta, el mundo se nos cae encima y nos rompemos en mil pedazos.** Para reconstruirnos necesitaremos tiempo, pues nuestras heridas tienen que sanar la huella de un amor que no ha continuado como esperábamos...

Ser capaces de olvidar nuestro amor o al menos dejar de sentirlo no es tarea fácil, sino un proceso largo que en la mayoría de las ocasiones estará acompañado de nostalgia, tristeza y noches en vela. La cuestión es no culpabilizar ni responsabilizar a nadie ya que cuando nos enamoramos nos estamos arriesgando porque nos exponemos a una serie de circunstancias que no podemos controlar como que la otra persona no nos corresponda o que en algún momento decida no continuar... A pesar de ello, tenemos que prestar atención porque puede que nuestro inconsciente nos lleve a hacer cosas que no deberíamos hacer en esta situación. Acciones inconscientes que cuanto más incidamos en llevarlas a cabo más dolor nos provocarán como: **Mantener un contacto continuo con nuestra ex pareja, Querer saber de nuestra ex pareja, Obsesionarse por buscar qué hemos hecho mal o dónde hemos fallado, Tener esperanzas de volver, Conservar objetos y ropa de la otra persona. Si evitamos todas estas acciones, ayudamos a asumir la ruptura.**

Así que, si aún no has encontrado a “tu príncipe azul” o si “al besarlo te salió rana”, crees que “a las mujeres no hay quién las entienda” o que “las mujeres somos demasiado complicadas”, puede que quizás estés adoptando una perspectiva equivocada.

El amor supone una gran entrega, pero sin perder la identidad. El amor es compartir, aprender, descubrir... Se suele decir a alguien que ha acabado una relación de pareja, que hay muchos peces en el mar, pero ¿te digo algo más? ¡Hay muchos mares con peces! **El amor no entiende de idiomas, colores, ideologías, edades o sexos; no seas tú el que lo aleje por prejuicios o miedos. Así que, abre tu mente y vive, el amor puede encontrarte en el lugar menos esperado.**



Zuleyka Franco  
Perito Grafóloga y Grafoscópica





## Reviven los clásicos en el Remind GNP

El Infield del Hipódromo de las Américas albergó el Remind GNP, un gran festival para recordar la época musical que marcó a varias generaciones, desde la década de los 80 hasta los 90 con bandas como No Funk Society, SZO, Natalia Marrokin, Adishaku, Natálie, San Juan Project, Tlapalería Don Chuy y los más esperados, Buena vista All Stars, Aterciopelados, UB40 y THE JACKSONS. Tuvo áreas para tomarse fotos con artículos que uno podría haber identificado que pertenecieron a nuestros papás o abuelos o a algún familiar, además de escenarios donde tenían expuestas carátulas de viniles para fomentar aún más la nostalgia alrededor del evento, el cual fue pensado para todos los gustos, ya fuera con maquinitas de 'fuercitas', para jugar Mortal Kombat, simulador de autos y motos, así como juegos en tamaño gigante como Jenga, Conecta 4, además de futbolitos, billar humano, rapel y hasta karaoke.

El área de alimentos comprendió una gran zona techada y mesas, con amplia variedad gastronómica, desde tacos hasta churros pasando por postres como pastel, malteadas para el calor, marquesitas y muchas opciones más. A partir de las 2:30 de la tarde los asistentes se deleitaron con las presentaciones de No Funk Society, seguido una hora más tarde por SZO y así sucesivamente con Natalia Marrokin, Adishaku, Natálie. Mientras caía la tarde en el Hipódromo, llegó la lluvia, la cual dio un marco mágico a la velada, con un toque nostálgico a ritmo de Buena vista All

Stars durante un periodo superior a una hora maravillando a los asistentes con sus canciones y su ritmo cubano. Conforme iba oscureciendo, se encendieron las luces, así llegó el turno para Aterciopelados, quienes tocaron un cover de En la ciudad de la Furia de Soda Stereo y una nueva versión de Rompecabezas entre muchas otras. En punto de las 10:30 de la noche, con una luna espectacular se escucharon las notas de reggae con UB40, agrupación británica que con su ritmo puso a bailar a los asistentes con temas con Red Wine (de Neil Diamond), Kingston Town (de Lord Creator), Can't Help Falling in Love (de Elvis Presley), además de Cherry oh baby. La penúltima banda que se presentó fue Tlapalería Don Chuy quienes se encargaron de tranquilizar el ambiente antes de los más esperados: The Jacksons, que sería el último grupo en presentarse para tocar éxitos como Can You Feel It, Blame It on the Boogie, Enjoy Yourself, Show You the Way to Go, también recordando la maravillosa época de The Jackson 5 con temas infaltables como Dancing Machine, I Want You Back/ABC/The Love You Save, I'll Be There además de incluir en su repertorio canciones de su desaparecido hermano Michael Jackson con Rock With You y así reafirmar los grandes Showmans que son y del porqué fueron la primer Boy Band de la historia.

Agradecemos la invitación a Galo PR.

Rodrigo Cervantes 







**EN MÉXICO**  
**70% DE LOS HOGARES**  
**CUENTAN CON ALGÚN TIPO DE MASCOTA**



**CÁMARA DE**  
**DIPUTADOS**  
**LXV LEGISLATURA**

**EN LA CÁMARA DE DIPUTADOS**  
**APROBAMOS LA CREACIÓN DE CLÍNICAS**  
**VETERINARIAS PÚBLICAS.**



**Donde se les proveerá atención preventiva, seguimiento y**  
**tratamientos médicos por **personal capacitado.****

**Con ello, fomentamos el cuidado responsable y protección**  
**para nuestras MASCOTAS Y ANIMALES DE COMPAÑÍA.**



**PORQUE MÉXICO ERES TÚ,**  
**LEGISLAMOS PARA TODAS Y TODOS.**



**SÍGUENOS**



# 2024-2030, AHÍ VIENE UN SEXENIO MÁS

La claridad, poca o mucha, percibida por el electorado para los comicios del 2 de junio de 2024, se incrustó finalmente en la oscuridad de las sombras que cubren al país y son tan pronunciadas que el horizonte queda corto, insolvente, precario para la estabilidad emocional y paz social de los mexicanos.

Ahora florece un paraíso de dudas e incertidumbre, zozobra justificada por el odio, encono, maledicencia y desencantos sembrados como hierba mala en campo fértil de necesidad y desesperanza. ¿Cómo dejará de matarse la gente, si ya probaron y gozaron la impunidad? La ambición de poder, insolenta, insaciable quitó las pocas cadenas que mediaban entre la sociedad y la justicia; a los demonios de la corrupción, de la simulación e impudicia. Abrieron las páginas más oscuras de la ley salvaje del más fuerte, del más cruel y cínico.

Proscribieron el Estado de Derecho e hicieron de las leyes una mofa, a grado tal de posicionar en la superestructura de la sociedad que cada uno puede hacer lo que le venga en gana y mientras simpatice con el poder en turno, es libre de hacerlo a su antojo.

**¿Cómo enderezar estos caminos, tan torcidos por la inopia de enajenados encumbrados que buscaron llegar a la supremacía, fase superior del poder, si no lograron siquiera entenderlo cuando lo tuvieron en sus manos?**

Serenar al país y restablecer los esquemas de justicia, mediante el fortalecimiento del Estado de Derecho, con leyes vigentes acordes a la nueva realidad que vive y vivirá México, y que éstas sean vigorosas bien representadas y ejecutadas por instituciones transparentes, honorables, éticas; no es tarea sencilla, mucho menos fácil.

El Gobierno tendrá que echar mano de toda su voluntad, inteligencia, sensatez, decisión en la toma de medidas drásticas, para equilibrar los intereses y ahuyentar las ambiciones mezquinas en la sociedad y los grupos de poder que se han visto fortalecidos en el sexenio previo.

Ya se habla de que para lograrlo se necesitan cambios estructurales que apunten a reconstruir ¿Construir? Una democracia progresista, para distender las presiones y abrirle espacios a la reestructuración social, política y

económica que necesita el país, en la convicción de cumplirle las promesas de campaña expuestas al electorado.

El Instituto para la Competitividad (IMCO) precisa que “desarrollar el sursureste de México es el pendiente más urgente en términos de bienestar social para la próxima administración. A diferencia del norte y Bajío, esta región no ha logrado transitar la ruta de la modernización económica e integrarse a la cadena de producción de América del Norte. Esto se debe a múltiples factores, uno de ellos, la falta de infraestructura energética en la región. Esto tiene implicaciones negativas tanto para los hogares, que tienen los mayores niveles de pobreza energética a nivel nacional como para las industrias que no se pueden instalar en la región debido a la falta de acceso a energía competitiva.

“Mejorar las condiciones de vida de los hogares del sursureste mexicano y hacer la región más atractiva para los inversionistas es una tarea apremiante para aprovechar las oportunidades de industrialización que ofrece la relocalización de las cadenas de valor. La pobreza energética del sursureste, en el fondo, es un reflejo de las condiciones



de desarrollo general de estas entidades. Esta región de México presenta deficiencias en múltiples indicadores que se relacionan directa o indirectamente con su competitividad, entendida como su capacidad para generar, atraer y retener talento e inversión. Por ejemplo, en tres entidades de la región (Oaxaca, Chiapas y Guerrero) más de 40% de las viviendas utilizan leña como combustible para cocinar. En Oaxaca este es el principal combustible doméstico con 50.5%, mientras que el promedio nacional es 13.3%. Asimismo, es necesario subrayar la baja penetración del gas natural en viviendas, mientras que el promedio nacional es 8.6%, hay entidades como Campeche donde el acceso a gas natural en viviendas es prácticamente inexistente (0.1%), a pesar de ser el principal productor a nivel nacional”.

Otro tema sensible, por citar lo, y que no debiera perderse de vista aún desde la óptica internacional es **“la tasa de desempleo de las mujeres que en la OCDE aumentó a 5.3%, 0.7 puntos porcentuales más que la tasa de los hombres, que se mantuvo prácticamente estable. La tasa de desempleo de las mujeres superó a la de los hombres en la Unión Europea, la zona del euro y 20 países de la OCDE en marzo de 2024 (o en el último período disponible), y las mayores brechas se observaron en Colombia, Grecia y Turquía. En marzo de 2024, las tasas de desempleo de la OCDE se mantuvieron estables entre los jóvenes (de 15 a 24 años) y los trabajadores de 25 años o más. La tasa de desempleo juvenil se mantuvo cerca o por encima del 20% en 11 países de la OCDE en marzo de 2024 (o en el último período disponible) y aumentó en 15, con aumentos de más de 1,0 punto porcentual en Finlandia, Nueva Zelanda y Suecia”.**

Y si estos temas le pegan al desarrollo económico, existe una situación aún más apremiante que debe ser atendida de inmediato y resulta crítica para la estabilidad emocional, social, política y económica de la sociedad, dado que ha permeado hasta las fibras más sensible de la composición socioeconómica y política del país. Se trata de la inseguridad y el crimen organizado que tienen cooptado al país en su estructura de Gobierno y de poder.

El reto es mayúsculo y ya los gobiernos anteriores han mostrado y demostrado con creces que lograr esos urgentes cambios estructurales y superestructurales no son posibles en un sexenio, aunque también se debe señalar la poca intención que tuvieron por hacerlo. Finalmente se dejaron llevar por la ambición de poder y en ese camino abonaron a la corrupción, impunidad y simulación.



Juan Danell Sánchez 



# Miguel Guadagnini

Traigo escuela  
con los mejores  
pintores de México



Para alguien que ama las historias de castillos y dragones, ver la obra “The path of the dragon” es conectar directamente con su autor, con el artista hiperrealista **Miguel Guadagnini**.

**The path of the dragon es un ojo que te observa, que abstrae todo cuanto mira, desafía... Es una tarde calurosa aún de primavera, le comparto a Mike Guadagnini que su obra me ha hipnotizado, se nota la maestría en sus pinceladas y con ello iniciamos la conversación sobre cómo llega la pintura a su vida o él llega a la pintura...**

Yo tengo muchos años de conocer a Hilda Márquez (Revista Personae No 294) y mi acercamiento fue a través de ella, me invitó a pintar y así lo hice durante algún tiempo -de esto tiene aproximadamente 15 años-, pero en ese momento no lo tomé muy en serio era más como un hobby. Lo que sí me dijo ella es que el talento ya lo tenía, porque se me facilita a mí pintar la figura humana, de hecho, es el tema que más me gusta, me gusta pintar realismo e hiperrealismo en figura humana, sobre todo en cuerpos femeninos, rostros. En ese primer contacto, yo

creo que lo hice aproximadamente durante un año, pero como yo estaba estudiando la carrera de Diseño Gráfico me enfoqué en terminar mi carrera y hasta la fecha me sigo dedicando a eso, a todo lo relacionado con la publicidad, medios impresos, todo lo de artes gráficas...

**Continúa:** “Cuando vino la pandemia en el 2020, que tuvimos que encerrarnos, y yo que soy una persona que debo estar activa, siempre me verás que estoy con mi computadora, o estoy viendo clientes, pero cuando nos tocó estar todo el tiempo en casa, también lo de mis clientes ¡Se frenó! Entonces para entretenerme, retomé la pintura y lo que hice fue empezar a publicar en Facebook algunas obras y todo se vino como una bolita de nieve, porque empezaron a hacer pedidos, me pedían autorretratos y de ahí me buscaron de una revista de España para entrevistarme, y después llegó la oportunidad de empezar a exponer, me invitaron de Playboy México (la revista) para hacer obra con ellos y para algunas fundaciones, también he colaborado con la Cruz Roja Mexicana para subastar y el dinero recaudado fue para apoyar”.

**Mike Guadagnini se preocupa y ocupa, su amor por las causas es muy grande, y la lista de las fundaciones que apoya es numerosa, las hay desde las que apoyan a niños con cáncer hasta de mujeres violentadas, pasando por la de niños abusados: Yo en lo que creo es en el Arte con Causa.**

“Del 2020 a la fecha, he estado muy activo en la pintura, de hecho, mi idea está -eventualmente- dedicarme solo a pintar, porque lo conjugo con mi trabajo. A la par de esto, también he trabajado con el Senado de la República, con la Fundación Sebastián, que también tiene varias causas filantrópicas, la WWF World Wildlife Fund Inc., para la conservación de las especies.

**¡Qué increíble! Por una parte, haces lo que amas que es pintar al tiempo que llenas tu corazón con tu obra con causa. Menciona también a Hilda Márquez y la influencia que ha tenido en tu obra... ¡Sí! Hemos hecho equipo, en esto sí quisiera hacer mucho énfasis porque ha sido mucho de la mano de Hilda. Hemos hecho man-**



cuerna, y es que, a todos estos eventos, hemos ido en conjunto y esto nos ha permitido tener más y más oportunidades. Por ejemplo, Santo Gusana, el mezcal del cantante Carlos Rivera, ya llevamos 2 años trabajando con ellos, hacemos botellas personalizadas que también están a la venta y también hay eventos en los cuales se hacen subastas y también pintamos otras botellas que son específicamente para hacer donaciones.

Explica que por cada obra que tiene a la venta realiza otra para alguna causa, lo que le ha permitido una buena retroalimentación y conocer aún más su trabajo, y al mismo tiempo se le siguen abriendo puertas. Ahora, está patrocinando una obra de teatro para ayudar a los niños con cáncer.

Mike, me encanta que las obras las estén llevando a la mesa como está ocurriendo con las botellas de Santo Gusana. ¡Acercan el arte a la mesa! Para quienes crecimos en los 70, las piezas de arte se admiraban de lejos y en el museo, ahora ustedes desafían formatos y presentaciones, y al mismo tiempo involucran a la gente porque lo ponen en su mesa.

**Nos comparte cómo ha diversificado su propuesta artística que es hacer Body Paint. Señala que recientemente en un evento corporativo de Bodegas Alianza,** «Hicimos un Body paint en vivo, es como hacer arte sobre el lienzo vivo, aparte, interactuar con la gente, que a su vez estaban tomando video, sacándose foto con la modelo. Lo malo del body paint es que dura solo un día». «...Nos hemos metido en varios rubros, por ejemplo, hemos estado en eventos como el de Playboy, llevamos obra y aparte también hicimos body paint, ahí pintamos a seis modelos entre Hilda, yo y otros artistas que estuvimos ahí, es muy bonito porque interactúas con el público y con marcas de renombre, y eso nos ha ayudado muchísimo en cuanto a la difusión y va de la mano con la ayuda».

### La Técnica

**Confiesa que en el momento en que él se tomó en serio la pintura, se puso a perfeccionar su técnica:** “A mí me gusta pintar al estilo de los maestros antiguos, ellos trabajaban con la grisalla, que es un proceso en el cual primero vas a trazar el boceto sobre el lienzo, empiezas a trabajar a blanco y negro la imagen; después se le ponen veladuras de diferentes tonos para que empiece a tomar color y estas técnicas las aprendí de maestros como **Hilda Márquez**, como **Omar Ortiz** -pintor hiperrealista conocido a nivel mundial-, **Francisco Franco** -también hiperrealista- con él aprendo todos los valores tonales para la piel, **José Miguel Villalba** -él da clases en el estudio de Hilda, que es también buenísimo en hiperrealismo-, y también tomé clases con **Santiago Carbonell** -pintor español que radica en Querétaro, fue al primero que vi que me impactaron sus obras, se ven hasta los vellitos de la piel, la textura de la piel es impresionante-, y la técnica de la veladura, es la que él utiliza y yo también. Eso es en cuanto a la base técnica y te puedo decir que traigo una escuela con los mejores pintores de México, eso sí, con mi propio estilo”.

**Hablamos de los programas para computadora y las aplicaciones que te prometen crear “obras de arte...”.** **A lo que él responde:** “Todavía no le llega a la sensibilidad que tú le das como creador. Esto ha provocado que nos disminuya el trabajo, me ha costado más conectarme con los clientes, pero esto es muy de chambear y andar corriendo”.



Fb: Miguel Guadagnini In: miguel.guadagnini  
TikTok: @mikeguadagnini



**Destaca que por mucho que exista la Inteligencia Artificial, jamás se comparará al tiempo que dedica el artista a los lienzos, a elegir los colores, las tonalidades. Señala que el tiempo se le pasa diseñando:** “Yo empiezo a pintar por la mañana y cuando menos me doy cuenta son las 3 de la mañana del día siguiente y no sé cómo se me pasó porque es algo que me apasiona, es algo que disfruto mucho y no hay más paz que eso, es lo que más me hace feliz. Ahora en lo que me estoy enfocando es en perfeccionar mi obra para cotizarme mejor para que en el futuro solo me dedique a pintar”.

**¿Hasta dónde llega el diseñador y hasta dónde llega el pintor?** Durante la carrera llevé muchas disciplinas: aerografía, fotografía, edición de video de edición de fotografía, composición de la imagen, o sea todo lo que es diseño, y éste me ayuda mucho porque, por ejemplo, cuando voy a trabajar una obra, primero la visualizo, yo soy demasiado creativo, entonces, cuando voy a pintar algo ya lo tengo en la cabeza...


**Egresado de la Universidad Latinoamericana, también llevó dibujo y fue con la figura humana con la que se identificó...** “Me han pedido que haga paisajes, pero no es lo mío, en cambio la figura humana, ¡me encanta!” **Entonces, ¿qué significado tienen los ojos?** Para mí los ojos son el espejo del alma y te comento, cuando comienzo a hacer un retrato, invariablemente empiezo por los ojitos, hago así todo, le voy dando volumen, poniendo los párpados y abriéndome para hacer todo el rostro...

**La mayoría casi siempre dejan los ojos hacia el final y tú lo haces a la inversa...** Sí, además las manos, los pies, son algo que es muy difícil de pintar y a mí se me encanta meterle detalles, hacerle las uñas, poner todos los detallitos, y si seguimos con las cosas que me encantan, me gusta mucho pintar tela, me encanta la figura humana...

**Hablas de detalles y es impresionante el minucioso trabajo que realizas, vemos las escamas o los poros según la obra que admiremos... Se ríe y con mucha satisfacción añade:** Y en ciertos casos hasta con relieve, que justo es parte de mi reto actual.

Miguel Guadagnini se declara 100% pro-animal y los autos es su segunda gran pasión en la vida, esto lo condujo a unirse a clubes de autos y después realizar diseños exclusivos para montarlos en los mismos. Ahora tiene la invitación del senado de Estados Unidos para recibir apoyos con el objetivo de que pueda seguir creciendo. Dentro de las satisfacciones que tiene, es que continuamente le escriben de Italia, Egipto, Japón reconociendo su impecable trabajo.


“El arte me ha llevado a conocer a muchas personas como Carlos Rivera, a Sebastián El escultor... Vas conociendo a personas muy interesantes... Yo sí debo agradecer a la pandemia, porque me dio el “empujón” para crecer. Ahora estoy enfocado en ir a eventos, ver lugares para exponer y todo va de la mano con apoyar, porque si mi arte puede apoyar, sin duda lo hago, porque ahora el mundo está tan fracturado que de alguna manera existan cosas buenas que ayuden al mundo”.

Rosaura Cervantes 

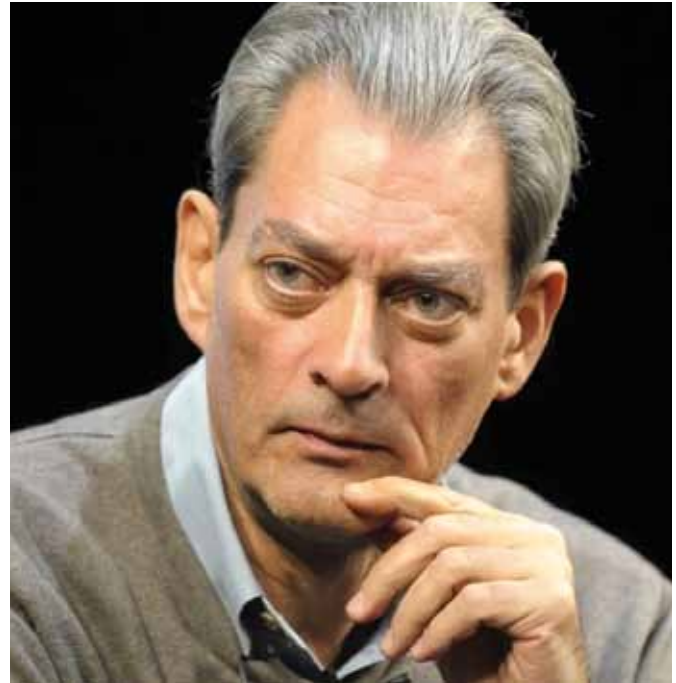




# MUEREN RICO, AUSTER Y MUNRO

Bernardo González Solano 

Con el sarcasmo que lo caracterizaba, Don Ovidio Gondi (el periodista asturiano que nació en Sama de Langreo, Asturias, con el nombre de Ovidio González Díaz, y que pasó a la historia como el “Señor Gondi” desde la redacción de los periódicos en su tierra natal, en México y en New York City, en sus inolvidables pláticas de sobremesa solía decir: **“Para morir se solo hay que estar vivo”**, agregándole lo fundamental: **“Se está muriendo gente que no lo había hecho”**). Verdades de a kilo. En las últimas semanas, para no variar, la prensa ha dado cuenta de algunos fallecimientos que le han puesto los puntos sobre las íes a tan definitivo asunto. En orden cronológico emprendieron el viaje sin retorno —¡qué cursil! —, el filólogo español **Francisco Rico Manrique** (que llegó al mundo en Barcelona, 28 de abril de 1942 y murió en la misma ciudad condal, el 27 de abril del año en curso, un día antes de cumplir los 82 años, o sea cuatro años mayor que su menda. La especialidad de Rico —aparte de su fuerte carácter—, fue la vida y obra de Miguel de Cervantes Saavedra: es decir, todo lo referente a Don Quijote de la Mancha. Decir Rico era lo mismo que decir Cervantes Saavedra y el Quijote de la Mancha. La edición en dos volúmenes del Quijote lo dice todo. Si hay algo sobre el caballero de la triste figura que no esté incluido en esa edición, simplemente no es cierto.



Tres días después de la muerte del fumador empedernido y medievalista de alcurnia, el martes 30 del mismo mes, víctima de cáncer del pulmón, y del tabaco obvio, murió el novelista **Paul Benjamin Auster**, descendiente de una familia judía de ascendencia polaca (Newark, New Jersey, EUA, 1947), que haría de Brooklyn su casa y el escenario de sus novelas, en las últimas décadas del siglo XX.

El prolífico novelista, memorialista y guionista de cine, se convirtió en gran figura literaria desde la publicación de su primera obra en 1982. Auster fue un hombre de letras afortunado y perduró en el oficio hasta convertirse en uno de los novelistas “neoyorquinos” emblemáticos de su generación.

Auster parecía actor cinematográfico de la década de los 50 del siglo pasado, al igual que su hermosa esposa (la segunda, Siri Hustvedt, escritora como la primera, Lydia Davis, madres de sus dos herederos (hijo e hija, respectivamente); con ojos entrecerrados y presencia actoral con frecuencia fue descrito por los medios como “super estrella literaria”. Incluso, el magazine literario del **Times** londinense lo llegó a describir como **“uno de los escritores más espectacularmente creativos de Estados Unidos”**.

Paul Benjamin estudió en la Universidad de Columbia y participó en las manifestaciones universitarias de 1968 en contra de la guerra de Vietnam. Tan recordadas ahora por las que realizan los jóvenes universitarios de EUA y de otras partes del mundo a favor de los palestinos. Parece que la rebeldía juvenil no la olvidó Auster y su esposa Hustvedt. Ambos escritores formaron parte de los grupos intelectuales estadounidenses contrarios a las maniobras golpistas del expresidente Donald Trump, que no reconoció el triunfo electoral del presidente Joe Biden. Además, Auster forma parte del selecto grupo de escritores famosos que mecanografiaba sus originales en máquina mecánica marca Olympia, cuando no lo hacía en forma manuscrita con una estilográfica. Sobre el particular publiqué en **Personae** mis primeras EX LIBRIS hace 13 años, en una iPad2 que todavía utilizo.



“The Story of my Typewriter” (La historia de mi máquina de escribir), empieza la columna en cuestión publicada en el año 2011, con dibujos de Sam Messer. Paul Auster compró la máquina eléctrica a un amigo en 1972; el amigo la había usado desde 1962. La marca de la máquina era Olympia. La historia escrita por el ganador del Premio Príncipe de Asturias en Humanidades es una crónica de la relación de un hombre y una máquina de escribir; relación de mutua ayuda basada en la complementariedad. Sin el uso, la máquina no cumple su función, y sin la estilográfica —ese es el caso de Auster—, el escritor bien poco podría hacer para transmitir sus ideas, sus preocupaciones, sus andanzas. Al paso de los años, la relación entre ambos se vuelve más directa, más real. Los escritos ya pertenecen a los dos, no a uno solo. Su separación es imposible, como la de siameses unidos por el corazón. Si uno muere, el otro también. Por eso la separación entre la máquina y el escritor duele. No decirle unas cuantas palabras antes de empezar a utilizar otro compañero de viaje es por lo menos falta de delicadeza”. “Por todo esto, quiero escribir esta columna, decirle a mi máquina que las últimas dos décadas y un lustro de mi vida hubiesen sido imposible sin ella”. Hasta aquí la cita a mi propia EX LIBRIS.

Su debut como escritor profesional se dio en 1982, con un libro de título de realismo mágico, a la manera del colombiano Gabriel García Márquez: **La invención de la soledad**, que versa sobre la muerte repentina de su padre, aunque la verdadera fama le caería encima con **Trilogía de Nueva York** (1985-1986), la triada que agrupa: **Ciudad de cristal**, **Fantasmas** y **La habitación cerrada**. Después su vida sería lo que fue, hasta que el Quijote neoyorquino fue vencido por el nefasto cáncer que hasta el momento no encuentra un valladar que lo detenga permanentemente.

Bien lo dice Carlos Rubio Rosell, en su excelente esbozo biográfico “Paul Auster: escribir como cura y destino: “(El autor decía no saber por qué se dedicaba a la literatura. Si lo hubiera sabido, confesó en 2006, cuando recibió el Príncipe de Asturias de las Letras, quizás no habría tenido necesidad de hacerlo. Lo único que podía asegurar, y de eso se mantuvo convencido toda su vida, es que había sentido tal necesidad de escribir desde los primeros años de su adolescencia, había sentido tal ímpetu por narrar historias, relatos imaginarios que nunca habían sucedido en eso que denominamos mundo real, que se dedicó a ello en cuerpo y alma porque nunca quiso trabajar en otra cosa. Así llegó a convertirse en un referente internacional al que se le reconoció por la renovación que llevó a cabo uniendo la mejor de las tradiciones estadounidense y europea incorporando algunas de las aportaciones del cine moderno”.

“Contaba que la suya era una extraña manera de pasarse la vida encerrado en una habitación con la pluma en la mano porque no le gustaban las computadoras, hora tras hora, día tras día, año tras año, esforzándose por llenar unas cuartillas con el propósito de dar vida a lo que no existe, salvo en la propia imaginación. **¿Por qué Paul Auster se empeñaba en hacer una cosa así?** La única respuesta que una y otra vez pronunciaba cuando hablaba al respecto era porque no tenía más remedio, porque no podía hacer otra cosa. Esa necesidad de hacer, de crear, de inventar, era para él un impulso fundamental, sin ningún fin práctico, sin otro objetivo que el hecho de imaginar y, en particular, de narrar. “Un libro nunca ha alimentado el estómago de un niño hambriento” consideraba. “Un libro nunca ha

impedido que la bala penetre en el cuerpo de la víctima. Un libro nunca ha evitado que una bomba caiga sobre civiles inocentes en el fragor de una guerra. Hay quien cree que una apreciación entusiasta del arte puede hacernos realmente mejores, más justos, más decentes, más sensibles más comprensivos. Y quizás sea cierto; en algunos casos, raros y aislados”. Pero en otros, como los “mandatarios escritores”, se convierten en cínicos y mentirosos, aunque algunos se atrevan a dar las “Gracias”.

**Last, but not least** (por último, pero no menos importante), hay que citar la información publicada por el periódico canadiense **The Globe and Mail** del pasado lunes 13: la escritora **Alice Ann Laidlaw**, mejor conocida como **Alice Munro**, Premio Nobel de Literatura 2013, falleció en su casa de Ontario, Canadá a los 92 años de edad. No obstante haber recibido el preciado galardón, cabe decir que Munro ha sido, hasta el momento, la única canadiense en recibirlo en la historia. Munro no se presentó a recibir su premio hace nueve años, pero mediante un video grabado de antemano manifestó al jurado: “Quiero que mis historias conmuevan a la gente, no me importa si son hombres, mujeres o niños... quiero que sientan algún tipo de recompensa por la escritura, y eso no significa que deba tener un final feliz o algo así, sino simplemente que todo lo que cuenta la historia conmueva al lector de tal manera que sienta que es una persona diferente al terminar”.



La cuentista —mejor término para definir a una escritora como Munro no hay—, nació el 10 de julio de 1931 en Wingham, provincia de Ontario, Canadá, en un medio rural. Su padre, Robert Eric Laidlaw era criador de zorros y aves de corral y su madre era maestra de educación primaria. Desde la adolescencia supo que sería escritora, nada la desvió de su destino. Hace muchos años declaró: “No tengo ningún otro talento, no soy una intelectual, y me desempeño mal como ama de casa. Nada podría venir a perturbar lo que yo hago”.

Hace 34 años, en una entrevista publicada en el magazine **The Paris Review** contó: “Estuve escribiendo desesperadamente todo el tiempo que estuve embarazada porque pensaba que nunca podría escribir después. Cada embarazo me impulsaba a hacer algo grande antes de que naciera el bebé. En realidad, no hice nada importante”.

Para haber recibido el Nobel de Literatura relativamente hace pocos años, la modestia y la creatividad de Alice Munro, no lo hizo nada mal. Por cierto, el título que más me gusta de Munro es el primero que publicó en 1968, año en que nació mi hija mayor: **Dance of the Happy Shades (Danza de las sombras felices)**. Y, el último que conozco, **Dear Life (Querida vida)**. VALE.



# Teatro Pescadero

Marcela Magdaleno /



Muchos hemos escuchado sobre el mítico festival del [Burning Man](#), organizado, según se dice, por el transgresor e ideólogo, Larry Harvey. En 1989, Larry Harvey y sus amigos se reunieron a festejar el solsticio de verano y dejar claros las nociones de supervivencia, en una civilización, que ya se vaticinaba desastrosa. Los principios se basan en una inclusión radical, es decir, aceptar a todos, absolutamente a todos. La desmercantilización, la autosuficiencia radical, (debes traer todo, absolutamente todo, porque en esa tierra desértica, no hay nada); dar donaciones, la expresión radical, el esfuerzo comunitario, la responsabilidad cívica, el no dejar rastro y limpieza, es decir poseer una conciencia ambiental radical; la espontaneidad de la expresión artística y la participación colectiva al rojo vivo. Por supuesto, que la moda excéntrica es trascendental.

## Parodiando el Burning

Año tras año, esta manifestación existencial ha dado ejemplo de crear y destruir una ciudad atemporal en los ocho días que se vive en el desierto de Black Rock Nevada, para culminar con el muñeco en llamas. Quien ha asistido al Burning Man, se lleva la sorpresa al conocer verdaderos

sobrevivientes de los años 60's, aquellos quienes ya en el verano del 68 asistían a Festivales *Rainbow*, y varios *woodstokers* acostumbrados a vivir en tipis, casas rodantes y encontrarse en bosques, lagos y pequeñas aldeas, para convivir y afianzar sus credos, experimentando la cultura "holística" en aliento, forma de higiene y, por supuesto experimentando con LCD, psilocibina, píldoras naturales, para estimular la imaginación y otros viajes que los llevaban besar los universos paralelos, grupo de *avangarde* considerados, por los "normales", como *outsiders*, en resistencia frente al imperialismo mundial.

Lobos de selvas boscosas, diablas atrevidas veteranos, entrenados para hacer crear campamentos y desafiar las leyes sociales y naturales y vivir entre tormentas de arena, diluvios torrenciales y altas temperaturas que calcinan hasta las ideas. Los personajes que caminan en estos valles yermos son icónicos: capitanes del amor, diosas del arcoíris, gitanas cósmicas que pasan el día leyendo manos y el tarot, unicornios, conejos gigantes, *hippies*, *juppies*, intelectuales, pandillas miembros de la realeza en incognito, incluso algunos legados de los *family dog* es decir, toda una tripulación de *trainspotting*.

## Un calidoscopio de aventuras

Con estos datos enfocamos nuestros binoculares y nos dirigimos a Teatro Pescadero un espacio que invita a dinamitar la mente cuadrada, circo, maroma y teatro, un laboratorio de ideas, un espacio propicio para la erupción creativa y lugar de encuentro para comunidad. Así, [entre el desierto y el mar](#), en un pueblo llamado El pescadero, en Baja California Sur, enclavado entre Los Cerritos y Todos Santos B.C.S aparece esta insólita carpa de fantasías "Teatro Pescadero", su creador y director es Dillon Porter y su cofundadora Mehry, cantante y actriz de Broadway, ambos con una larga trayectoria histriónica internacional, han venido a encender esta zona con sus puestas en escena, antes de montar The Burning Man, el musical, ensamblaron varias obras en este lugar, como poesía en voz alta de Walt Whitman, y The Prophet, del poeta libanés Yibrán Jalil Yibrán, con excelente acogida. Un gran atractivo es que el teatro está ubicado en medio de tierras fértiles y largos horizontes verdes en las faldas de la Sierra de la Laguna, y a unos pasos del océano Pacífico. Este contraste es sumamente interesante ya que *in the middle of the no were* aparece un laboratorio de sue-



ños donde se presenta el Burning Man donde actúan verdaderos combatientes de este movimiento. La arquitectura del teatro al aire libre semeja un corral de comedia, como las primeras carpas teatrales del siglo XVI. El semicírculo de ágora permite una fusión armónica entre público y naturaleza, las dimensiones resultan visualmente interesantes, ya que los actores se presentan en tres planos, provocando una acústica brillante, sin necesidad de *hi tech*. Y a un costado hay un grupo de música en vivo, y el actor principal, Dillon funge como primer narrador, evocando a un sátiro semidesnudo.

### Burning Man, el musical

Esta una obra deliberativa ya que los personajes defienden sus puntos de vista, y el texto teatral se diferencia del narrativo, al jugar con diálogos y monólogos que narran la acción. La estructura de los arquetipos representa vicios e imágenes comunes, que al contradecirse llevan a la reflexión como es la picardía, la avaricia y la exageración, que a veces son llevados al extremo figurando situaciones ridículas, absurdas, extrapolándose con un vestuario excéntrico, con elementos como lentejuelas, plumas, incluso ciertos *striptease*, que dan un toque de cabaret, sugestivo y provocador. La persuasión y el conflicto de los personajes resulta bilateral, ya que existe un intercambio comunicativo con el público que eleva el ritmo cardíaco. Excelente producción teatral con recursos más que limitados, excesivamente imaginativos y siempre introduciendo un toque shakesperiano, donde impera la risa, las tramas enredosas y burlescas. La obra musical en dos actos compuesta de canciones, bailes y coreografías es irónica, busca hilarse para hacer un todo integrado reflejando las parodias, incongruencias y la subcultura que se gesta en la tierra mítica del Burning Man. Otro punto interesante es que los actores no son profesionales, sino que ejercen comúnmente otras disciplinas, (músicos, pintores, maestros de yoga, etc.) y se han subido al proyecto, expresando sus potencialidades explorando y transformando su vida, acercándose al método Stanislavski, a través del arte de la experimentación.

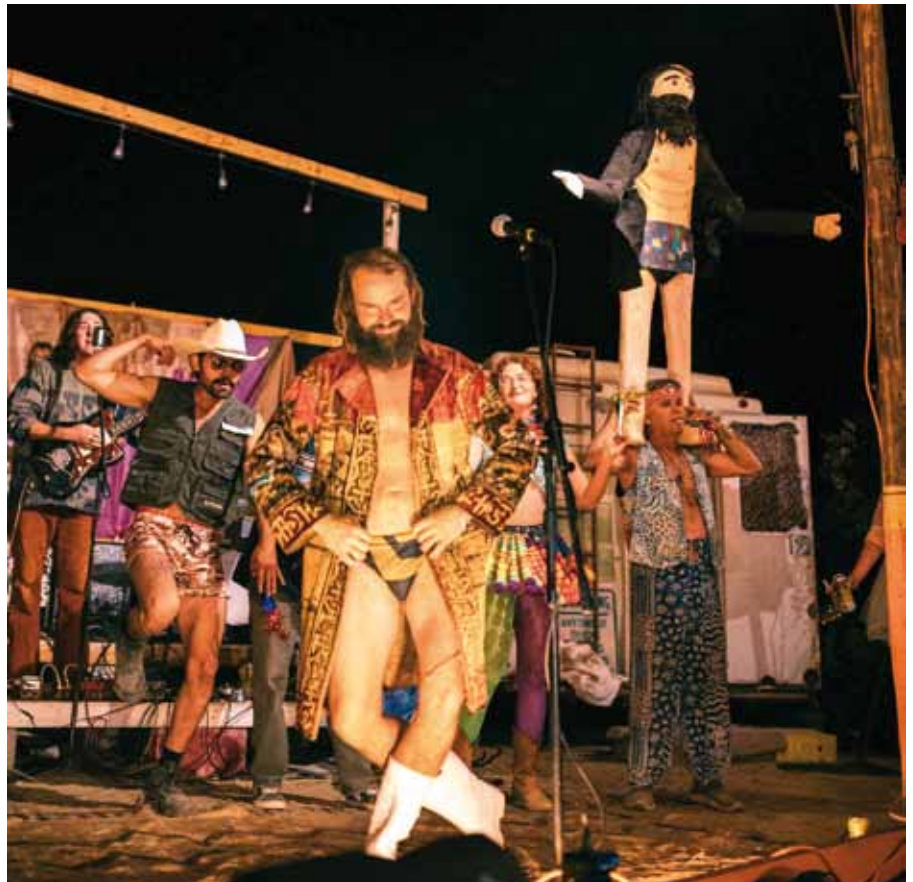
@mehryiris

@teatropescadero

@Dillon\_porter

@marcelcass

Fotografía Sasha Golyanova





**“NO TENGO TRONO,  
NI REINA...  
PERO SIGO SIENDO  
EL REY”**



## **JOSÉ ALFREDO JIMÉNEZ**

L.C.C. Margarita Estrada Ávila ✍

Hablar de José Alfredo Jiménez, es hablar de un referente en la música vernácula de nuestro país, compositor e intérprete de sus canciones, figura presente en muchas películas mexicanas, en teatro, televisión y radio, quien supo llegar al alma del pueblo mexicano y cautivar con sus composiciones los sentimientos de hombres y mujeres; el poeta y filósofo del pueblo: José Alfredo Jiménez Sandoval. El artista nació el 19 de enero de 1926, en Dolores Hidalgo cuna de nuestra Independencia, en el estado de Guanajuato, lugar en el que pasó su infancia. Sus padres, Agustín Jiménez Albo y Carmen Sandoval, tenían una farmacia llamada “San Vicente”, ubicada en la Parroquia del pueblo, donde se dice pasa casi toda su niñez; a los 11 años muere su padre, lo que da un giro a su vida, razón por la que toda su familia se traslada a la Ciudad de México. Para apoyar económicamente a su familia, José Alfredo desempeña distintos oficios y actividades: fue portero del equipo de fútbol Marte, en la Primera División en nuestro país. Fue hasta 1948 que canta por primera vez, lo hace con el trío “Los Rebeldes” en la XEX, como dato curioso el guitarrista del trío era hijo del dueño del restaurante “La Sirena”, lugar donde él trabajaba como mesero. Meses más tarde es invitado a cantar en la XEW, y es en 1950 cuando graba “Yo” título de la canción que le abrió las puertas a una prolífica y exitosa carrera

como compositor e intérprete. A lo largo de su trayectoria, el artista obtuvo infinidad de premios y reconocimientos, entre ellos, 16 discos de oro. Sus canciones traspasaron las fronteras de nuestro país, y se volvieron éxitos internacionales, como la canción “El rey”. El mismo afirmaba que no sabía cantar, ni tocar ningún instrumento, en la mayoría de sus canciones fue acompañado por el Mariachi Vargas de Tecalitlán, con arreglos de Rubén Fuentes a quien simplemente le silbaba las canciones. Siempre externó que componer versos era lo suyo, basados en sus experiencias; su observación de las pasiones humanas, su fuente de inspiración fue el amor y lo que este conlleva el dolor, la traición, el desengaño, pero también le cantó a la mujer, a la vida, a la muerte, a su tierra; narró anécdotas de su niñez. Sus composiciones han sido interpretadas por Lola Beltrán, Miguel Aceves Mejía, Jorge Negrete, Pedro infante, Javier Solís, Chavela Vargas, Plácido Domingo, Luis Miguel y muchos más que quieren seguir interpretándolo. Participó en películas como “Martín Corona”, “Póker de ases”, “Ni pobres, ni ricos”, “Caminos de Guanajuato”, “Guitarras de medianoche”, “La feria de San Marcos”, “Mis padres se divorcian”, “El hombre del alazán” y “Ferias de México, entre otras. La magia de las frases en sus canciones, encierran su filosofía de vida, que supo plasmar en ellas y conectar con los senti-

mientos del pueblo mexicano. Su música cautiva y atrapa, traspasó las barreras del tiempo y el espacio, y han permeado en los sentimientos y emociones de diferentes generaciones y hoy forman parte del imaginario colectivo, en el arraigo a nuestras raíces, la música vernácula. La poesía de sus canciones entra en lo profundo de nuestras emociones, cala el alma y nos lleva a la reflexión ante la frase «La vida no vale nada, comienza siempre llorando y así llorando se acaba». Como negarlo, nuestra vida empieza con nuestro llanto, y cuando partimos nos despiden llorando... Quién no al final de una relación amorosa, entiende que hay que retirarse con dignidad, como lo plasmó José Alfredo Jiménez en su canción “Ella”: «Me cansé de rogarle, me cansé de decirle que yo sin ella de pena muero... Con el llanto en mis ojos, alcé mi copa y brindé por ella... ella quiso quedarse cuando vio mi tristeza, pero ya estaba escrito que aquella noche perdiera su amor...». Supo describir en una frase el dolor por la traición, «Quien no sabe en esta vida la traición tan conocida que nos deja un mal amor». Un filósofo, un poeta del pueblo que supo desentrañar de lo profundo, de manera sencilla, las emociones que nos unen como seres humanos; su legado sigue permeando en nuestro corazón y lo vuelve una figura inolvidable, murió el 23 de noviembre de 1973, a la edad de 46 años por una cirrosis hepática”.





“Sonidos lejanos:  
Algunos recuerdos  
que merecen la  
pena”  
De Claudia  
Cohen Añorve

Es junio, es el mes de los padres, y este texto es para recordarlos, recordar en especial a Don Jaime Cohen. “Sonidos lejanos”, escrito por Claudia Cohen Añorve, nos lleva con cada línea de los 21 capítulos que lo integran, a recordar a aquel México de los 80 y 90, en los que seguramente aparecerá a veces la nostalgia de aquellas reuniones familiares, en otras la cotidianidad de la vida que vivíamos como niños y que no valoramos porque... porque simplemente la creíamos eterna.

Por su formación académica, la autora consigue involucrar al lector de manera tal, que, al paso de la lectura, podemos “escuchar” los sonidos incidentales de la ciudad los cuales describe magistralmente, al señor ‘de los fierros viejos’, al camotero, al globero, así como transportarnos a su niñez, sentirnos a veces ‘mirones’, observando a través del ojillo de la puerta, en otras hacernos sentir protagonistas, transportarnos a esa intimidad y llevarnos a saborear los sabores... de la vida. Nos comparte que hace mucho quería escribir algunas historias autobiográficas, “pero no me atrevía... Tomé de pretexto mi cumpleaños número 50 para lanzarme al vacío de la página en blanco. Lo hice de la mano de mi maestra Laura Engstrøm en sesiones semanales por Zoom en plena pandemia del COVID-19. Me divertí mucho en el proceso. Recordar, escribir y corregir. Compartir los textos, leerlos en voz alta y sobre todo reírme a carcajadas de las cosas que fueron importantes y que con el tiempo se han suavizado, se han domesticado... Me parecía importante que mis hijas conocieran esas historias por si me moría “joven” y tuvieran algo para recordarme”. “En estas historias no hay grandes descubrimientos, ni secretos. Son vivencias comunes y corrientes. Mi padre murió cuando él tenía cincuenta y cinco, casi cincuenta y seis, y lo que más me pesa es no haber escuchado como adulta sus historias. ¿Cómo fue su vida antes de que yo naciera o cuando yo era chica? ¿A dónde viajó?, ¿A quién conoció?, ¿Qué travesuras hizo o cuáles fueron sus miedos?”

“Hay veintinueve relatos, el mismo número de años que yo tenía cuando murió mi papá. La misma edad de mi hija mayor cuando terminé de escribirlos. Con estas historias no pretendo aclarar todas las preguntas o dudas de mis hijas, pero es una buena manera para que armen el rompecabezas de eventos claves en la vida de su madre y por ende en su propia vida. Porque

al final de cuentas, uno siempre está en la búsqueda de quién es, a dónde va, de dónde viene. En estos relatos les brindo un testimonio de primera mano del pasado y con suerte ese conocimiento las puede guiar cuando anden un poco perdidas en sus propios caminos. Además del beneficio de entender que las historias tienen muchas versiones, ésta es la mía, y que los recuerdos tienen un fuerte componente de ficción y de mala memoria y aunque parezcan factuales, no lo son. Así es el pasado”.

La autora vive en Copenhague desde hace 18 años con su esposo y sus dos hijas, lugar hasta donde ha llevado su México querido como la tradición del día de Muertos entre otras cosas. Es escritora, maestra de español, educadora, viajera, lectora, fotógrafa aficionada -con unas imágenes extraordinarias-. El gobierno mexicano le otorgó el Premio Ohtli 2021 por su labor en la divulgación de la cultura mexicana y del idioma español en Dinamarca. Fundadora de la asociación cultural en Dinamarca CkulturaA, junto con la fotógrafa y curadora Claudia Adeath y el músico Fernando Massino. Es Licenciada en Administración por el Instituto Tecnológico Autónomo de México (ITAM) y Maestra en Environmental and Resource Economics por University College London (UCL). Diplomada de Historia del arte, Administración de las artes, Apreciación y creación cinematográfica, Cine silente, Historia del cine, Cine y literatura, entre otros más. Estudios en la Maestría de Letras Inglesas en la UNAM con enfoque en los sueños en el cine y la literatura.

La portada del libro es obra de la artista Iliana Theodoropoulou titulada Thalassa y la de su rostro es de Claudia Adeath. Sonidos lejanos: Algunos recuerdos que merecen la pena (Spanish Edition) se presenta este sábado 1 de junio en la Feria del libro de Malmö 2024; está el podcast Encuentarnos en el que abordan las labores que hacen los hispanoparlantes en esta parte del mundo <https://youtu.be/gJLYZQRrjtc?si=6Wa7OA6QaWf6tJx8>, y el libro se puede adquirir a través de Amazon <https://a.co/d/7mm9Le8>

**Contacto:**

**Página web:** <http://www.ckultura.org/dk/>

**E-mail:** [cc@ckultura.org](mailto:cc@ckultura.org)

Rosaura Cervantes ✍



# Depredador del Alma. Primera parte



Hay miradas que esconden una profunda tristeza y decepción como resultado de involucrarse emocionalmente con una persona con rasgos psicopáticos. Normalmente la víctima se desconecta del presente para atormentarse por lo que ya pasó, recriminarse y preguntarse ¿por qué no se dio cuenta de los focos rojos que le advertían del peligro que estaba latente? El daño que deja este tipo de relación tóxica se manifiesta en la salud mental y emocional de la persona afectada: depresión, baja autoestima, paranoia, ansiedad acompañada de culpa y vergüenza. Al tomar conciencia de todo lo que ha perdido, queda muy vulnerable y debilitada física y emocionalmente.

Esta es la fotografía interior de cómo se puede sentir la persona agredida que estuvo en una mala relación, abrazada de un **vampiro energético/psicópata** que fue su ofensor, lo que en salud mental se conoce como **psicopatía funcional**. (Trastorno de la personalidad). Aparentemente este individuo se desempeña bien socialmente y posee la habilidad de desarrollar un alto nivel de capacidad de seducción para atraer a su víctima. La hace creer que tiene un buen corazón, da muestras de ser bondadoso y solidario, pero en el fondo esconde una per-

sonalidad negativa y su estrategia para conquistar a su presa pasa por varias fases hasta que se quita la máscara y muestra su verdadera esencia. (**“Depredador del alma”**). **Es difícil detectarlo a tiempo ya que tiene la habilidad de manipular.** Dispone de facilidad de palabra/encanto superficial y puede llegar a confundir a psiquiatras y psicólogos dado su alto nivel de conducta de control y mentira patológica, ya que moldea su comportamiento como si fuera un gran actor del engaño. Cabe señalar, que los rasgos del espectro de personalidad de la psicopatía son mucho más amplios.

En el inicio de la relación se presenta, encantador, capaz de satisfacer hasta el más mínimo deseo. No obstante, si se le observa bajo la lupa, podrán aparecer señales que van mostrando su verdadera personalidad: **narcisismo, comportamiento egocéntrico, nula empatía, necesidad de poder, impulsividad, manipulación, mitomanía y egoísmo exacerbado.**

Es importante resaltar que la psicopatía se da en ambos sexos, aunque en el caso de las mujeres difieren las manifestaciones de conducta. Ahora bien, en el presente artículo nos vamos a centrar en el psicópata integral masculino.

## Relación con un psicópata

- 1.-La víctima es presa del “depredador del alma”.
- 2.-Idealiza la etapa del enamoramiento.
- 3.-Focos rojos en la relación que los deja pasar.
- 4.-Malos tratos que perdona pensando que el psicópata puede cambiar.
- 5.-Maltrato en sus diferentes vertientes. (Psicológico, físico, sexual, bullying y económico).
- 6.-En algunos casos la víctima padece el síndrome de Estocolmo.
- 7.-Se siente atrapada en un laberinto emocional.
- 9.-Decide sobrevivir al verdugo por mantener la relación.
- 10.-Secuelas emocionales.

La víctima presenta una reacción psicológica conocida como disonancia cognitiva, se encuentra vulnerable y por ello decide permanecer y no puede alejarse al carecer de criterio y discernimiento. A través de la manipulación está a merced del psicópata en un atrapamiento afectivo.

## Signos de una relación tóxica.

- 1.- Dependencia emocional.
- 2.- Necesidad de aprobación.
- 3.- Inestabilidad en la relación.
- 4.- Insultos y humillación.



A continuación, vamos a plantear las diferentes características que indican que se puede estar ante una persona que coincide con el perfil del psicópata.

### Primera fase: Enamoramiento

Es interesante cómo se construye este tipo de relación tóxica con base al deseo destructivo de la psicopatía funcional del agresor. Lo que proyecta este personaje es un marcado dominio perverso, ya que tiene la capacidad de engañar fácilmente a su víctima por el alto grado de manipulación que ostenta. Emplea diferentes tácticas, entre ellas, su aptitud de seducción al mostrarse encantador. Utiliza también el sexo como parte de su ritual de conquista e induce a una especie de trance para que se sienta complacida. De esta manera, engatusa a la víctima hasta poder controlarla.

Aunado a lo anterior, manifiesta intensidad en las atenciones: bombardeo amoroso, llamadas telefónicas, mensajes constantes, regalos, veladas, halagos y detalles. El psicópata difícilmente tendría la creatividad para escribir poemas o frases que sean de su autoría; copia algún escrito y se lo envía a su prospecto. La víctima está convencida que nadie la había hecho sentir como si estuviera en el paraíso y agradece que el individuo tóxico esté en su vida satisfaciendo sus necesidades. Se desconecta de la realidad ya que su mente se encuentra hipnotizada y anestesiada para darse cuenta de que la realidad es muy diferente a lo que percibe y vive en un hermoso sueño del cuál no desea despertar.

La comunicación que establece la personalidad psicopática se basa en frases como: "Eres mi alma gemela, mi media naranja. Te amo como nunca había amado a otra persona. Eres mi todo, el amor de mi vida". La hace sentir hermosa, especial, sabe que está empezando a cazar a su presa y cada conquista representa un trofeo y él es un coleccionista de recompensas. Utiliza todo tipo de estrategias de manipulación para lograr su propósito, ya que su objetivo es enamorar a su candidata, seducirla y envolverla en los brazos del pulpo controlador. En esta fase la confianza con su verdugo crece, sin imaginar que es algo planificado para lograr sus bajos instintos. En este instante la persona idealiza al agresor, se inclina a creer ciegamente todo lo que le dice.

Ahora bien, en esta etapa de la relación el agresor trae puesta una máscara y le hace pensar que son uno solo y que su alma gemela por fin apareció, al simular que es, su otro yo. Por su parte, ella se siente identificada, comprendida y cada vez más atraída al suponer que tiene a su lado a su alma mimetizada. (Eleva a la mujer a lo más alto, la pone en un pedestal y le sube el ego. Comenta constantemente que es especial y maravillosa, comparada con todas las demás personas).

El siguiente paso: Es introducirse en el círculo social y familiar de manera hábil, se hace amigo de los familiares y amistades de su conquista. Mostrando una personalidad impecable, analiza el comportamiento humano y les dice a las personas lo que quieren escuchar. Las amistades le dan el visto bueno y expresan buenos comentarios del psicópata.

Cabe señalar que el espectro de los rasgos de personalidad narcisista quiere todo muy rápido y hace propuestas impulsivas. La convence de vivir juntos, normalmente evade hablar de casamiento y si lo hace, es para tratar de persuadir que le apuesta a algo serio y formal.

Asimismo, fabrica la situación para que ella decida que lo mejor es que vivan juntos, sin que se dé el tiempo de conocerlo bien. Es especialista en utilizar los hechos consumados, hace las cosas desde su nivel de interés e impone sus deseos. No le da tiempo a la víctima a reaccionar, cuando se da cuenta, ya le abrió la puerta de su casa y no se imagina que va a estar viviendo con el enemigo. (Compartir la vida con alguien tóxico se convierte en un muerto viviente).

Por esa razón, se recomienda que las personas no se guíen por la primera impresión, deben conocer bien con quién se relacionan y analizar con la cabeza fría antes de tomar decisiones precipitadas para no correr el riesgo de involucrarse con un individuo muy peligroso que puede ser un psicópata. También es importante cuidar los sentimientos y apegos para no caer en las redes de un hombre cruel.

Psicoterapeuta Raquel Estrada ✍  
racheles\_03@outlook.com  
55-55035476





# SILENCIO Y SEXUALIDAD



Para llegar a este nivel de silencio en tu sexualidad has de haber pasado ya por muchas experiencias sexuales tanto satisfactorias como dolorosas. El silencio en tu sexualidad requiere la unión de tu luz y sombra. ¿A qué me refiero con esto? Bien, respecto a la parte de la sombra me refiero a que en tu desarrollo sexual, lo más seguro es que has crecido en ambientes restrictivos y reprimidos en cuanto a comportamientos sexuales, se refiere como la mayoría de los seres humanos y ello ha contribuido a que, para ti, muchos aspectos de la sexualidad te causen culpa o formen parte de tu tabú sexual, por ejemplo la masturbación, las relaciones sexuales prematrimoniales, el mostrar excitación y pasión como realmente sientes y muchos más; ello te pudo haber orillado a manifestarte sexualmente, con el tiempo, de una forma que no eres tú realmente y, ejemplos de ello pueden ser: ceder a relaciones sexuales cuando no quieres, demostrar tu hombría para no quedar mal, fingir que el sexo no te afecta y que eres capaz de experimentar lo que sea, abusar de sustancias para tener “mejor sexo”, manipular, dominar y someter al(a) otro(a), condicionar un encuentro sexual, decir si cuando querías decir *NO* y viceversa, fingir orgasmos que no sientes, exagerar tú excitación con jadeos y movimientos grotescos, etc... todo esto, en el fondo, produce interferencia y ruido entre tu ego personal y tu yo esencial.

Para llegar hasta tu yo esencial, que es el que te brindará la experiencia de vivir la plenitud del silencio en tu sexualidad, es importante romper todas esas barreras que se han forjado alrededor de tu ego personal y que te forma una identidad y te hace creer que eres tú y que no te puedes comportar y vivir diferente. En cuanto a **la parte de luz**, me refiero a todas aquellas experiencias sexuales en las que pudiste sentir placer sin culpa y que fueron tan plenas que quisiste repetir esas experiencias todo el tiempo y que, al buscar volver a experimentar “lo mismo” caíste en comportamientos obsesivos que te llevaron a la frustración de no poder vivirlo de nuevo. Es la parte de luz porque ya te comprobaste que se puede disfrutar sin culpa ni represión y tampoco rebeldía.

Cuando analizas y profundizas en ti mismo(a), estás listo(a) para unir ambas polaridades (luz y sombra sexuales) e iniciarte en el camino que te conduce a experiencias de silencio sexual en las que empiezas a “escuchar” los misterios del sexo y el enigma de tu cuerpo. **¿Eres capaz de imaginar el silencio en tu vida sexual?...** Cierra un momento tus ojos y empieza a explorar tu cuerpo, con el poder de tu imaginación recórrelo cada centímetro, respira, suspira, escúchate respirar, siente ese espacio interior, si de verdad sientes que eres merecedor(a) del placer, sabes que siempre hay tiem-

po para ti. **Llegar a Tu Silencio Sexual implica intimidad contigo e intimidad contigo significa paciencia y aceptación total.** El cerrar los ojos facilita esta intimidad. ¿No sueñas con placeres exquisitos? ¿Acaso no tienes deliciosas fantasías? ¿Sueñas con no sentirte juzgado(a) en la intimidad? Sabes que en una u otra forma el miedo y la ansiedad se manifiestan en algún punto de tu vida sexual, también sabes que, aunque no lo expreses y no lo reconocas, te gustaría no sentirlo. Hay una infinidad de máscaras que te impiden llegar a tu propio Silencio Sexual, algunas de ellas están tan intrínsecamente integradas a tu personalidad que crees que forman parte de ti, que te describen; no es así, no eres tu.

Por otro lado, si pretendes pensar positivo y, con base a ello, actuar en tu sexualidad, notarás que no siempre te funciona. La mente no puede sanar por sí sola al cuerpo. Es importante accionar. **Primero tienes que accionar contigo, abrir brecha hacia ti mismo(a). Hablo de sanar al cuerpo porque nuestro cuerpo, desde muy temprana edad empieza a ser censurado en el “sentir”.** Se le condiciona tanto y de tantas maneras (con códigos de familia, sociales, religiosos, culturales y educativos) que mas que portar tu cuerpo con orgullo y agradecimiento, te manifiestas como portando una armadura que impide acercarte real-





mente a los demás y viceversa, con una sutil, pero constante insatisfacción, con un anhelo de sentir plenitud y éxtasis; pero sobretodo: **con demasiado ruido en tu interior**. Ahora, tal vez, el que te hable del Silencio Sexual ya no te suene tan disparatado y cursi. Para poder llegar a este Silencio es necesario que acciones a tu ritmo y empieces por identificar cuáles son tus miedos al “sentir”, sentir placer asusta por paradójico que suene. Anhelas libertad sexual, no libertinaje; anhelas libertad sexual, no control, manipulación y condicionamiento; anhelas libertad sexual, no sometimiento. Y aunque estas condiciones se manifiestan en forma diferente en mujeres y hombres no son excluyentes en ninguno de los dos casos. Dicho anhelo de libertad se complementa con un anhelo de paz sexual, si, paz sexual y ésta no es sinónimo de abstinencia ni nada por el estilo, tampoco implica la represión de la pasión. **El Silencio Sexual te conduce hacia tu libertad y paz sexuales;** menciono “tú” libertad y paz porque eres único(a), te permite empujar tus propios límites hacia afuera de ti mismo(a) y con ello vivir una experiencia sin intimidación. Es importante que tomes en cuenta que: el cuerpo físico exige, el cuerpo emocional grita, el cuerpo mental habla y el cuerpo espiritual susurra y el alma, en silencio: **al Éxtasis**.

El silencio integrado en tu vida sexual te permite fluir en libertad, en cada instante moviéndote desde el presente aquí y ahora donde todo el ruido exterior (creencias, conflictos, traumas, dramas, etc.) se diluye y el esfuerzo y la voluntad desaparecen. Las personas que se viven sexualmente plenas, erotizadas y sensuales fluyen sin esfuerzo en sus experiencias coitales (de

copulación), de caricias, besos, fantasías y entrega al placer. Al fluir de este modo, el miedo, los complejos y los conflictos sexuales se esfuman porque no hay un esfuerzo por cumplir, no hay un esfuerzo por quedar bien, tampoco hay preocupación, ansiedad, tedio ni obsesión.

Mediante el esfuerzo se puede hacer mucho, pero lo que se puede hacer a través de la ausencia de esfuerzo es mucho más y lo mismo sucede en el caso de la voluntad al momento de encontrarte con el(a) otro(a) en una cita o como resultado de una salida casual. Es mas lo que se logra sin voluntad, porque sea lo que sea que se logre en tu encuentro sexual mediante la voluntad, siempre quedará una carga, una tensión, un conflicto. Una tensión interna porque existe el sen-

timiento y la sensación de mantener la experiencia misma, que en cualquier momento podrás perder, entonces, requiere que te ocupes de ello y, para eso, hace falta una gran energía que te desgasta porque quieres mantener tu experiencia y ello te disipa y te vuelve disperso(a).

Sin embargo, cuando te vives pleno(a) y dinámico(a) en tu sexualidad tus experiencias sexuales fluyen naturalmente a través de la ausencia de esfuerzo y, por lo tanto, ni tu sexo ni el del(a) otro(a) representan una carga, lo cual significa que puedes acceder a la eternidad del placer sexual porque es dinámico en su evolución constante y, como es natural, permanece contigo siempre



Jaquelin Machado G. - Psicóloga  
c-ha-p@hotmail.com f Sexualidad Sagrada  
Índigo y Desarrollo de Consciencia  
Tel: (222) 6171475 , +52 1 222 6171475





## Cielito Querido Café presentó su Cafetería Cielito Querido Legado



Retomando su experiencia, y el interés de su público por degustar alimentos típicos mexicanos o que nos evocan momentos agradables, Cielito Querido Café presenta su primer restaurant & Cafetería que fusiona la tradición mexicana con un enfoque contemporáneo de servicio gourmet a través de cinco pilares: México, Cielo, tierra, café y sabores. Situado al interior del hotel Hyatt Regency Insurgentes (CDMX), el nuevo concepto Cielito Querido Legado, abrió las puertas de su nueva sucursal para ofrecer a los comensales una experiencia culinaria de alta gastronomía, que fusiona platillos tradicionales de la cocina mexicana con la alta cocina a través de un menú compuesto por platillos y bebidas inspiradas en los sabores de diferentes estados del país. Los comensales disfrutarán la alta gastronomía mexicana de Cielito Querido Legado en un ambiente multisensorial, que incluye cambios de iluminación, la decoración con madera, música y aromas a lo largo del día.

## Convenio para promover la transformación digital



## El Comité Olímpico Mexicano y Grupo Modelo concretan alianza



Grupo Modelo anunció una alianza con el Comité Olímpico Mexicano para convertirse en patrocinador oficial de los atletas mexicanos que participarán en los Juegos Olímpicos de París 2024 a través de su marca de cerveza sin alcohol, Corona Cero. Esta unión pone de manifiesto el compromiso de ambas organizaciones con la moderación y el consumo responsable en uno de los escenarios más relevantes en el mundo del deporte. Mediante su apoyo al Comité Olímpico Mexicano, Grupo Modelo y Corona Cero proporcionarán beneficios a los deportistas que integrarán la delegación mexicana en los Juegos Olímpicos de París 2024. Esta alianza también incluye al Comité Paralímpico Mexicano y los Juegos Paralímpicos a través de la colaboración a largo plazo, que se extenderá hasta el 2028 en los Juegos de Los Ángeles. Tanto Grupo Modelo como Corona Cero han sido un pilar en los momentos más significativos del deporte mexicano y ahora buscan ampliar su apoyo para que los atletas mexicanos brillen en los escenarios más prestigiosos.

El Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT) y la Asociación Mexicana de Data Centers, MEXDC, firmaron un convenio general de colaboración que establece las bases para trabajar de manera coordinada en promover la transformación digital, el desarrollo del ecosistema digital y las infraestructuras digitales del país mediante el aprovechamiento de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), la alfabetización digital, la cultura de la ciberseguridad, el uso responsable de los servicios digitales, la inclusión digital, los derechos de las personas usuarias y la competencia económica. La firma de este acuerdo destaca la importancia de los centros de datos como la base de toda la infraestructura digital, pues son motores fundamentales en la transformación digital. En este sentido, el trabajo colaborativo entre el IFT y la MEXDC promoverá el desarrollo de la cultura de ciberseguridad en empresas del país que recurren a los data centers para manejar, proteger y resguardar los datos que usan, con el fin de contribuir con acciones que permitan el desarrollo digital de manera segura. Se realizará el intercambio de información estadística, diseño de programas, proyectos y acciones, además de participar de manera conjunta en diferentes foros, conferencias, seminarios, simposios, talleres, cursos presenciales y cursos online con organismos nacionales e internacionales.



## Campaña invita a hombres a hacerse la prueba de embarazo



La campaña “Test-Icles”, desarrollada por Ogilvy México y Ogilvy Health Nueva York en asociación con la Fundación Alba, tiene como objetivo promover la detección temprana del cáncer testicular mediante la autoexploración y el uso de pruebas de embarazo. Esta iniciativa pionera destaca que la hormona detectada por las pruebas de embarazo también está presente en ciertos tipos de cáncer testicular. Según el Dr. Miguel Ángel Álvarez Avitia, oncólogo médico y experto en cáncer genitourinario del Instituto Nacional del Cáncer, el cáncer de testículo afecta a más de 3,337 personas anualmente en México y se estima que cerca de 10,000 hombres desarrollan este cáncer cada año en los Estados Unidos. Sorprendentemente, la tasa de incidencia más alta se da entre personas de 15 a 35 años. Sin embargo, muchos casos se detectan en estadios avanzados, lo que subraya la importancia de la detección temprana. La campaña Test-Icles aborda las barreras culturales que impiden a los hombres buscar atención médica, ya que entre el 60% y el 90% de la población masculina evita las citas médicas debido a la vergüenza, el miedo o la falta de percepción de necesidad. Rafael Reina, CCO de Ogilvy México & Miami, señala la necesidad de inspirar a más hombres a superar estas barreras, destacando la importancia de la campaña Test-Icles para transmitir un mensaje claro y amigable sobre el cáncer testicular. La creatividad de la campaña radica en el uso inesperado y valiente de las pruebas de embarazo como herramienta de detección del cáncer testicular. Los “Test-Icles” rompen barreras y son sorprendentemente efectivos, como señala Renata Maia, CCO de Ogilvy Health North America. La innovación en el uso de productos abre un nuevo método de diagnóstico que mejora la atención médica y fomenta cambios de hábitos para una mejor calidad de vida.

## La Llama Olímpica comenzó su recorrido desde Grecia hacia París 2024



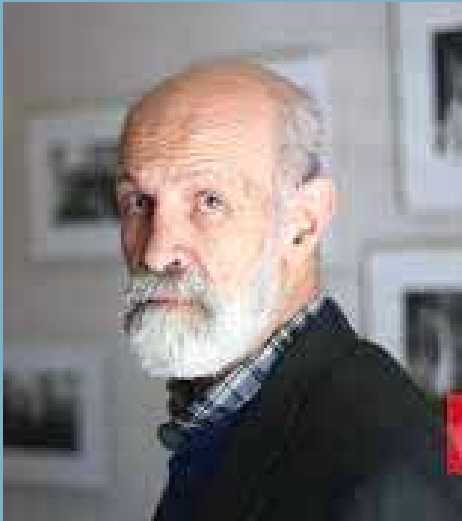
A 100 días del inicio de los Juegos Olímpicos de París 2024, se llevó a cabo el encendido de la Llama Olímpica en el histórico lugar de nacimiento de los Juegos, Grecia. Este evento marcó el inicio de un viaje lleno de significado para la llama, que emprendió un recorrido por Grecia antes de llegar a su destino final en Francia. El encendido de la Llama Olímpica en el Templo de Hera, un tributo a la rica herencia griega de los Juegos refuerza el vínculo entre las tradiciones antiguas y los Juegos modernos. La antorcha fue entregada al primer portador, el remero griego Stéfanos Douskos, medallista de oro olímpico en Tokio 2020, quien luego la pasó a Laure Manaudou, campeona olímpica en Atenas 2004, marcando así el inicio del viaje de la Llama por Grecia. El recorrido griego de la antorcha duró 11 días, durante los cuales la llama se llevó a través de más de 5,000 kilómetros y 43 municipios. Posteriormente, la antorcha fue entregada al Comité Organizador de París 2024 en el Estadio Panatenaico en Atenas, antes de comenzar su viaje a través del Mediterráneo hacia Francia a bordo del histórico barco francés, el Belem. En Francia, alrededor de 10,000 portadores de la antorcha llevarán la llama a través de más de 400 ciudades y seis territorios de ultramar, reflejando la amistad entre Grecia y Francia. Este viaje culminará en la ceremonia de apertura, en París, el 26 de julio, marcando el inicio de los Juegos Olímpicos. El Relevé de la Antorcha Olímpica es un momento de gran importancia y emoción, que une a las naciones y celebra el espíritu olímpico. Los Juegos Olímpicos París 2024 prometen ser un evento espectacular que inspirará a millones en todo el mundo, mostrando lo mejor del deporte y la camaradería global.



Carlos Bonilla  
carlosbonilla\_98@hotmail.com



# Teatrikando



## Ya viene “La última paciente” en el Nuevo Teatro Versalles

Obra de suspenso psicológico, adaptación de la novela de **Miguel Ángel Díaz Barriga**. Es producida por Acto Segundo. La dirección y protagonismo están a cargo de **Alejandro Faugier**, con las destacadas actuaciones de **Guada Espinoza y Anahí Medina, quienes alternan con Xareni Aguilar**. Gira alrededor de Jacobo, psicoanalista cansado de su vida monótona en un pueblo aburrido. Las pacientes, Zaira y Melissa, inicialmente parecen tener problemas típicos como anorexia y dilemas de madre adolescente. Sin embargo, a medida que avanza la historia, se revelan las complejidades y oscuridades en las vidas de estos personajes. ¿Qué lleva a Jacobo a involucrarse personalmente? ¿Qué secretos ocultan Zaira y Melissa? ¿Qué oscuros eventos desencadenarán una serie de consecuencias inesperadas? Narración de suspenso psicológico que le impresionará, “La última paciente” estará en el Nuevo Teatro Versalles (junto al **Teatro Silvia Pinal**), con mínimo seis funciones programadas en domingo. Su estreno está previsto para el 7 de julio, con recepción a las 5:30 p.m. La obra se presentará cada domingo, en el **Nuevo Versalles** ubicado en Versalles 27-Piso 4, Juárez, Cuauhtémoc, a una calle de Reforma.

## El Padre. Actuaciones y escenografía, sorprendentes

Una de las incógnitas que se tienen al acudir al teatro es pensar: ¿me voy a maravillar con algo de este montaje? Y sí, El Padre nos guardaba muchas sorpresas. Ya conocía la obra con don Ignacio López Tarso (†) al frente y el filme que ha visto varias veces, con Anthony Hopkins, ambas con sus valores y trascendencia. Me maravilló la iluminación que sirve de marco azul al escenario, luego, los cambios de escenografía representan las alteraciones que sufre la mente de aquel hombre que nos resulta simpático, además de que produce ternura y solidaridad con su especial forma de estar en la vida... En un instante hay un apagón, y ya, surgieron nuevos elementos en la ambientación escénica. O bien, con una lenta disminución de la iluminación se crea una imagen pictórica, un *long shot narrativo*. La escenografía es de Jorge Ballina; tanto como la iluminación forman parte del montaje, más allá del

simple embellecimiento de las acciones. El maestro **Luis de Tavira**, que sí lo es por los muchos actores y actrices que ha formado en su escuela, en sus obras dirigidas, lo mismo que en la CNT; da una muestra de la sencillez del bien actuar, con ritmo y entrega sin los trucos o clichés más vistos. Con la naturalidad del que sabe pedir una acción y la puede ejecutar, se comporta con las actitudes que esperaba ver; otras que saca del enorme bagaje que carga sobre sus hombros. **Nailea Norvind** le acompaña en la primera escena para ir desgranando las palabras, hilvanando las partes de esa ceremonia llamada teatro. Interpretando dulcemente. Cada uno de los demás: los hombres ¿brotados de su imaginación? los cumplen **David Calderón y Pedro de Tavira** con exactitud. Las mujeres que participan son **Úrsula Pruneda y Alejandrina González**. Bajo la dirección exacta y pulcra de **Angélica Rogel**. Una fina obra que no se puede, ni debe, perder. Conjunto Teatral **Manolo Fábregas**.

## “Angela Peralta. El Ruiseñor Mexicano” En radio UNAM

Con dramaturgia de Gilda Salinas y la gran creatividad de **Mario Ficachi** al dirigir, complementada con la limpia y exacta actuación de **Fany Sarfati**, logran revivir y cambiar la vaga idea que tenemos de esta gran diva para transformarla en la diosa de los escenarios que realmente fue. Nació en 1845 en la ciudad de México, murió en Mazatlán en 1883. No le tocaron las mieles de las grabaciones en magnetófono de alambre o discos de 78 revoluciones, menos la pantalla grande. Eso se va viendo en los cortos minutos de la escenificación que nos platica de manera actuada, en monólogo Fanny Sarfati. Excelente el desempeño de la autora compilando y dando vida a esos diálogos, ilustrando el unipersonal que no es nada fácil y dirigiendo esa vida que merecía ser actuada de esta ágil y vistosa forma para hacer presente a esta enorme intérprete del *bel canto*... Un gran trabajo de Fanny, con gran dirección de Ficachi. En el **Teatro de Radio UNAM**, ubicado en Adolfo Prieto 133, col. Narvarte, CDMX.

Jorge Benjamín Bernal y Bifano ✍  
Presidente de la Agrupación  
de Periodistas Teatrales  
Of. 56 88 02 80 Cel. 55 32 22 94 62





Conoce este y más productos para tu salud.



# Mangas de bambú



[www.farmacio.com.mx](http://www.farmacio.com.mx)



Escríbenos vía whatsapp