

# CAPITEL.

REVISTA TRIMESTRAL  
UNIVERSITARIA //  
PASIÓN POR LA EDUCACIÓN,  
EL ARTE Y LA CULTURA.

---

No. 21

---

Julio 2020  
EMOCIONES

---





Bertel Thorvaldsen, Minerva (Pallas) (1819-1825). Via Thorvaldsen Museum, thevolonosmous. [Instagram, @berthold\_mitmuseum]

# CÓDIGO HUMANITAS

1. Vivo y actúo con respeto.
2. Soy congruente en pensamiento, acción y palabra.
3. Todas mis actividades las realizo con orgullo, pasión y responsabilidad.
4. Encuentro mi camino hacia la superación en la educación.
5. Los obstáculos me permiten caminar cada vez más firme.
6. Lo imposible lo convierto en posible.
7. Sé que mis acciones de hoy determinarán el mañana.
8. Llegar al éxito y concretar mis sueños depende de mi actitud.





## CAPITULAR

- OFERTA EDUCATIVA  
PÁGINA DE CONTACTO DE NUESTROS CAMPUS  
CARTA DE BIENVENIDA  
POR ANDRÉS JOHNSON ISLAS
- EDITORIAL  
CAPITEL  
PROPORCIÓN ÁUREA  
EMOCIONES  
POR MARGARITA
- ACTIVIDADES CULTURALES Y EXPOSICIONES  
EXPOSICIONES VIRTUALES INTERNACIONALES  
TECNOLOGÍA  
ACIERTOS PARA UN PRIMER MUNDO  
LIDERAZGO  
ENTREVISTA A CECILIA CURIEL PIÑA, SOCIA DE SOLCARGO. LA ALEGRÍA COMO ENERGÍA RENOVABLE PARA EL ÁMBITO PROFESIONAL  
POR CAPITEL

## SPIRALIS

- 4 DERECHO  
6 *EL DERECHO Y LAS EMOCIONES (SENTIMIENTOS)*  
POR FERNÁN GONZÁLEZ DE CASTILLA
- 10 CIENCIAS POLÍTICAS  
12 *LAS EMOCIONES, UN VEHÍCULO EN LAS RELACIONES DE PODER*  
POR YOSU FERRÉ
- 20 CONTABILIDAD  
21 *EL JUEGO DE LAS EMOCIONES EN DECISIONES CONTABLES*  
POR MARÍA GUADALUPE DE LEÓN GARRIDO
- 22 EDUCACIÓN  
24 *PEDAGOGÍA DEL AFECTO: EL SILENCIO COMO PERFORMANCE*  
POR ISIS YÉPEZ RODRÍGUEZ
- 26 ADMINISTRACIÓN  
28 *INTELIGENCIA INTRAPERSONAL: EL LÍDER Y SUS EMOCIONES*  
POR OSWALDO P. SANDOVAL
- 36 PSICOLOGÍA  
38 *AFECTOS Y VÍNCULOS EN EL MUNDO VIRTUAL*  
POR CLAUDIA HIRSCH

## COLUMNAS

- DÓRICA  
42 *LAS EMOCIONES Y EL CEREBRO: UNA MIRADA DESDE LAS NEUROCIENCIAS*  
POR ANDRÉS SALDAÑA
- JÓNICA  
46 *LA ESPERANZA DE VOLTEAR EL MARCADOR: OPTIMISMO POR LA TIERRA*  
POR LORENA VILLANUEVA-ALMANZA
- CORINTIA  
50 *¿POR QUÉ ESTAMOS ANGUSTIADOS?*  
POR ROSA MARÍA RAMÍREZ DE GARAY Y VICENTE ZARCO TORRES
- 54
- 58
- 62



## CAMPUS

### CASOS DE ÉXITO

*ENTREVISTA A PEDRO URIARTE MOLINA, LA EMOCIONANTE FORMACIÓN PROFESIONAL POR MEDIO DE LA EDUCACIÓN*  
POR CAPITEL

### CAMPUS HUMANITAS

#### TRASCENDI

#### ENGLISH KINGDOM

*Roy Hodgson on Embracing Language and Culture Through an International Career*  
BY LAUREN PITTS

### PERSONALIDADES DEL CAMPUS

*ENTREVISTA A HEBE ERIKA REYES, LA PASIÓN COMO MOTOR DE CRECIMIENTO PARA LAS ÁREAS ADMINISTRATIVAS*  
POR CAPITEL



## OTRAS MIRADAS, OTROS ÁMBITOS

### ARQUITECTURA

*MUSEO DE ARTE DE TESHIMA*  
POR IAM

### DISEÑO

*EMOCIONES Y DISEÑO. EL EFECTO DE LOS OBJETOS Y ESPACIOS A NUESTRO ALREDEDOR PARA GENERAR EMOCIONES POSITIVAS*  
POR ALEJANDRA ROJO

### LITERATURA

*LA LITERATURA Y LAS EMOCIONES*  
POR CARLOS AZAR

### PERFILES DEL ARTE

*MICHEL BLANCSUBÉ, UN ACTOR DE LAS EMOCIONES DEL ARTE CONTEMPORÁNEO*  
POR CARLOS O. NORIEGA

### INTERSECCIONES

*GOERITZ Y SU LLAMAMIENTO POR LA EMOCIÓN RELEGADA*  
POR JORGE REYNOSO POHLENZ

### DOSSIER

*ELLIOTT ERWITT. LA EMOCIÓN DE UNA BOTELLA DE CHAMPAÑA A PUNTO DE SER ABIERTA*  
POR ABIGAIL PASILLAS



## MANDALA

### NUTRICIÓN

*ALIMENTACIÓN EMOCIONAL*  
POR RAQUEL PÉREZ DE LEÓN

### DEPORTE

*INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRIATLÓN*  
POR VÍCTOR HUGO BUSTAMANTE VALLÍN

### SALUD

*NEUROIMPLANTES FUTURISTAS*  
POR VERÓNICA GUERRERO MOTHELET

*TECNOLOGÍA DIGITAL AL SERVICIO DE LAS EMOCIONES*  
POR VERÓNICA GUERRERO MOTHELET

### CÓMIC

*GUION Y REALIZACIÓN DE ÁNGEL MANRIQUE Y ANDRÉS JOHNSON ISLAS*

# UNIVERSIDAD HUMANITAS

## LICENCIATURAS

LICENCIATURA EN DERECHO  
LICENCIATURA EN CONTABILIDAD  
LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN  
DE EMPRESAS  
LICENCIATURA EN CIENCIAS  
POLÍTICAS Y ADMINISTRACIÓN  
PÚBLICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

## CURSOS DE IDIOMAS

ENGLISH KINGDOM

## MAESTRÍAS

MAESTRÍA EN DERECHO PENAL  
MAESTRÍA EN DERECHO FISCAL  
MAESTRÍA EN DERECHO  
CORPORATIVO  
MAESTRÍA EN JUSTICIA PENAL Y  
SEGURIDAD PÚBLICA  
MAESTRÍA EN ALTA DIRECCIÓN  
CORPORATIVA  
MAESTRÍA EN CONTABILIDAD E  
IMPUESTOS  
MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA CON  
UN ENFOQUE PSICOANALÍTICO

## EDUCACIÓN CONTÍNUA

DIPLOMADO EN BASES DE  
ADMINISTRACIÓN  
DIPLOMADO EN CRIMINOLOGÍA  
DIPLOMADO EN JUICIOS ORALES  
SEMINARIO DE INTRODUCCIÓN AL  
PSICOANÁLISIS  
SEMINARIO DE INTRODUCCIÓN A  
LA PSICOTERAPIA PSICOANALÍTICA  
EN LOS NIÑOS  
SEMINARIO DE REFLEXIONES  
PSICOANALÍTICAS SOBRE EL  
CUERPO, LA ANOREXIA Y LA  
OBESIDAD

## SISTEMAS DE ESTUDIO ESCOLARIZADO, EJECUTIVO Y ONLINE

CDMX • LOS REYES • CUERNAVACA • QUERÉTARO • GUADALAJARA •  
MÉRIDA • CANCÚN • TIJUANA • SANTA FE • PRESA MADÍN • HÍBRIDO / VIRTUAL



# HICE QUE **SUCEDIERA**

GRACIAS HUMANITAS



## TIJUANA

Paseo del Cucapah  
16301, fraccionamiento  
Lago sur, Cerro  
colorado, C.P. 22210,  
Tijuana, Baja California.

Teléfono:  
**664-634-3864**  
[infotijuana@humanitas.edu.mx](mailto:infotijuana@humanitas.edu.mx)

## HÍBRIDO / VIRTUAL

Teléfonos:  
**55-52922214**  
Admisiones.  
**55-52922214**  
Atención administrativa y  
soporte.  
**800-990-0084**  
Fuera de la Ciudad de  
México.  
[soporevirtual@humanitas.edu.mx](mailto:soporevirtual@humanitas.edu.mx)

[humanitas.edu.mx](http://humanitas.edu.mx)



@universidadhumanitas



@universidadhumanitas



@UHumanitas



Universidad Humanitas

## GUADALAJARA

Av. Hidalgo 1788, entre Luis  
Pérez Verdía y Av. Américas,  
Ladrón de Guevara, C.P. 44600,  
Guadalajara, Jalisco.

Teléfono:  
**33-3615-8806**  
[jorgeantonio.villanueva@humanitas.edu.mx](mailto:jorgeantonio.villanueva@humanitas.edu.mx)

## CUERNAVACA

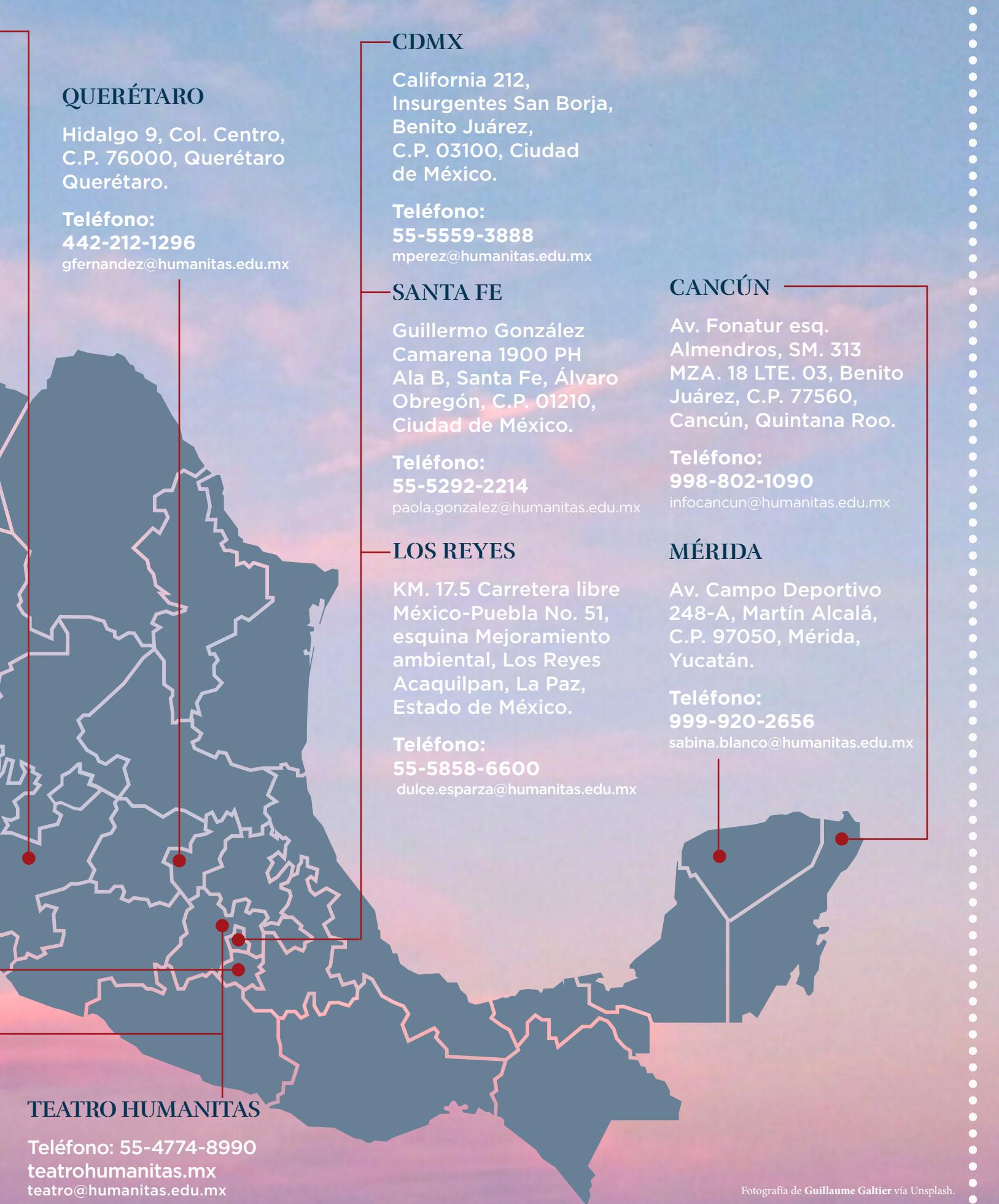
Antinea 7, Delicias,  
C.P. 62330, Cuernavaca,  
Morelos.

Teléfono:  
**777-100-2627**  
[infocuernavaca@humanitas.edu.mx](mailto:infocuernavaca@humanitas.edu.mx)

## PRESA MADÍN

Camino Viejo a Madín 38-b,  
Col. Viejo Madín,  
C.P. 52989,  
Cd. López Mateos, Méx.

Teléfono:  
**55-4774-8990**



## QUERÉTARO

Hidalgo 9, Col. Centro,  
C.P. 76000, Querétaro  
Querétaro.

**Teléfono:**  
**442-212-1296**

[gfernandez@humanitas.edu.mx](mailto:gfernandez@humanitas.edu.mx)

## CDMX

California 212,  
Insurgentes San Borja,  
Benito Juárez,  
C.P. 03100, Ciudad  
de México.

**Teléfono:**  
**55-5559-3888**  
[mperez@humanitas.edu.mx](mailto:mperez@humanitas.edu.mx)

## SANTA FE

Guillermo González  
Camarena 1900 PH  
Ala B, Santa Fe, Álvaro  
Obregón, C.P. 01210,  
Ciudad de México.

**Teléfono:**  
**55-5292-2214**  
[paola.gonzalez@humanitas.edu.mx](mailto:paola.gonzalez@humanitas.edu.mx)

## LOS REYES

KM. 17.5 Carretera libre  
México-Puebla No. 51,  
esquina Mejoramiento  
ambiental, Los Reyes  
Acaquilpan, La Paz,  
Estado de México.

**Teléfono:**  
**55-5858-6600**  
[dulce.esparza@humanitas.edu.mx](mailto:dulce.esparza@humanitas.edu.mx)

## CANCÚN

Av. Fonatur esq.  
Almendros, SM. 313  
MZA. 18 LTE. 03, Benito  
Juárez, C.P. 77560,  
Cancún, Quintana Roo.

**Teléfono:**  
**998-802-1090**  
[infocancun@humanitas.edu.mx](mailto:infocancun@humanitas.edu.mx)

## MÉRIDA

Av. Campo Deportivo  
248-A, Martín Alcalá,  
C.P. 97050, Mérida,  
Yucatán.

**Teléfono:**  
**999-920-2656**  
[sabina.blanco@humanitas.edu.mx](mailto:sabina.blanco@humanitas.edu.mx)

## TEATRO HUMANITAS

Teléfono: 55-4774-8990  
[teatrohumanitas.mx](http://teatrohumanitas.mx)  
[teatro@humanitas.edu.mx](mailto:teatro@humanitas.edu.mx)

**UNIVERSIDAD HUMANITAS**

Rector Honorario

**Doctor Juan Luis González Alcántara Carrancá**

Director General

**Andrés Johnson Islas**

**REVISTA CAPITEL**

Director General

**Andrés Johnson Islas**

Director Editorial

**Carlos O. Noriega**

Coordinación Editorial

**Andrea Bravo Echenique**

Diseño

**Mila Ojeda**

Corrección de Estilo

**Carlos Azar Manzur**

Directora de Relaciones Públicas

**Georgina Mondragón**

[georgina.mondragon@humanitas.edu.mx](mailto:georgina.mondragon@humanitas.edu.mx)

**Agradecimientos:**

Alan Rogerson, Alessi, Anna Devís + Daniel Rueda, British Museum, Carlos Mota / Trascendi, Cecilia Curiel / SOLCARGO, Centro Cultural Tijuana, Claudia Hirsch, Cristina Mittermeier, Editorial Gustavo Gili, Editorial Planeta, Elliott Erwitt / Peter Fetterman Gallery, Elsa Mora, Felice Varini, Felipe Lavín, Francesca Colussi, Fukutake Foundation, George Digalakis / Saatchi Art, Gran Museo del Mundo Maya de Mérida, Héctor Enríquez / SOLCARGO, Ibbini Studio / Julia Ibbini, Instituto Cultural Cabañas, Isla Urbana, Jun Takahashi, Karen Navarro, Lexon, Louvre Abu Dhabi, Ludwig Hofmann, Mara Carver, Marisela Rojas / CENAPRED, Mary Wagner / Saatchi Art, Michel Blancsubé, Museo Amparo, Museo Arqueológico Nacional de Atenas, Museo de Arte Contemporáneo Querétaro, Museo de Arte Moderno, Museo del Oro / Banco de la República de Colombia, Museo del Palacio de Bellas Artes, Museo Experimental el Eco, Museo Gypsotheca Antonio Canova, Museo Morelense de Arte Contemporáneo Juan Soriano, Museo Nacional de Tokio, Museo Nacional del Prado, Obed Nolasco, Oriana Ingber, Oswaldo P. Sandoval, Paola Estrada / CENAPRED, Pinacoteca de Brera, Ryue Nishizawa Studio, SAKO Architects, Saša Buricová, Studio Angélica Dass, Studio Roosegaarde, The Mainichi Newspapers, The Metropolitan Museum of Art, Thomas Danthony, Thorvaldsens Museum, Trash Riot, VR Editoras y Yosuke Hasegawa.

Agradecimientos especiales a Eduardo A. Johnson Okhuysen (*In memoriam*) y Margarita Islas.



[FACEBOOK.COM/CAPITELHUMANITAS/](https://facebook.com/capitelhumanitas/)



[INSTAGRAM.COM/CAPITEL\\_HUMANITAS/](https://instagram.com/capitel_humanitas/)



[CAPITEL@HUMANITAS.EDU.MX](mailto:CAPITEL@HUMANITAS.EDU.MX)



Revista Capitel, Año 6, No. 21, julio-septiembre 2020, es una publicación trimestral editada por Colegio Superior de Ciencias Jurídicas SC, calle California, 212, Col. Del Valle, Delegación Benito Juárez, C.P. 03100, Tel. (0155) 5559-3888, [www.humanitas.edu.mx](http://www.humanitas.edu.mx), [capitel@humanitas.edu.mx](mailto:capitel@humanitas.edu.mx). Editor responsable: Andrés Johnson Islas. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 052411175200-20 ISSN: (En trámite), ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización del editor. Impreso y distribuido en México por Servicios Profesionales de Impresión S.A. de C.V.

Golsa Golchini, *A Silent Wave (Una ola silenciosa)*, 2020. Cortesía de Maze Galler y la artista. [mazegallery.london](http://mazegallery.london) | Instagram @mazegallery y @golsa.golchini

George Digalakis, *Rooted (Enraizada)*. Cortesía de Saatchi Art. [saatchiart.com/georgedigalakis](http://saatchiart.com/georgedigalakis)



# TEMPLANZA

El vigor del alma, como el del cuerpo, es fruto  
de la templanza.

*Jean-François Marmontel*



En Humanitas desde 1979 hemos trabajado bajo nuestro lema y valores. Consideramos que son la base para guiar nuestras acciones e impulsar emociones que logren enaltecer a nuestra comunidad. Cada día es una oportunidad para hacer una mejor versión de nosotros mismos, ya que no sabemos quién nos observa y podemos inspirar a otros por medio del ejemplo.

A continuación, les recomiendo algunas actividades que crean emociones:

- Hacer ejercicio y deporte produce serotonina, la hormona de la felicidad.
- Disfrutar, explorar y cuidar de la naturaleza y de los animales.
- Superar miedos por medio de aventuras y retos que te causen adrenalina.
- Demostrar compromiso y amor a nuestros seres queridos.
- Estudiar y superarse por medio del esfuerzo.
- Trabajar y lograr objetivos nos hace sentir productivos y seguros de nosotros mismos.
- Ayudar e impulsar a los que no tienen las mismas oportunidades.
- Ser espléndido, celebrar y festejar a otros.
- Admirar y aprender del trabajo y cualidades de los demás.
- Enseñar y guiar por medio de experiencias positivas.
- Valorar y ser agradecidos por lo que tenemos.

Debemos vivir con mucha pasión y emoción porque no sabemos cómo y cuándo cambiarán las circunstancias, ni si mañana nuestros seres queridos estarán con nosotros; las pérdidas también son emociones y debemos enfrentarlas con fortaleza para seguir adelante.

Me despido y espero que disfruten de esta gran edición conmemorativa de los cinco años de trayectoria de Capitel, que estoy seguro les causará muchas emociones positivas.

Sólo el conocimiento hace superior al hombre.

Andrés Johnson Islas  
*Director General*  
**Universidad Humanitas · Revista Capitel**



Estimados lectores y queridas lectoras, están por comenzar una nueva edición de la revista Capitol de Universidad Humanitas.

Ésta es una edición especial; estamos celebrando el quinto aniversario de la revista.

¡Cinco años llenos de logros emocionantes e historias impresas en la memoria y en las páginas de cada una de las ediciones!

Y decidimos celebrar este momento dedicando este número a las emociones.

Las emociones nutren el conocimiento, por ejemplo, al graduarse de una licenciatura o una maestría, la aventura emocionante de la vida profesional con sus retos y realizaciones o ese sentimiento que late con satisfacción cuando logramos un objetivo.

A lo largo de estos cinco años editoriales han colaborado muchas personas, galerías, instituciones gubernamentales, organismos culturales, tanto de nuestro país como a nivel internacional, así como todos los campus de nuestra casa de estudios, nuestros egresados y nuestros profesores.

Gracias a cada uno por materializar cada edición de la revista.

Este número comienza con un entrecrece de perspectivas de derecho, administración, ciencias políticas, educación, entre otras disciplinas impartidas en nuestra institución académica, abordando el tema central desde cada uno de sus ángulos.

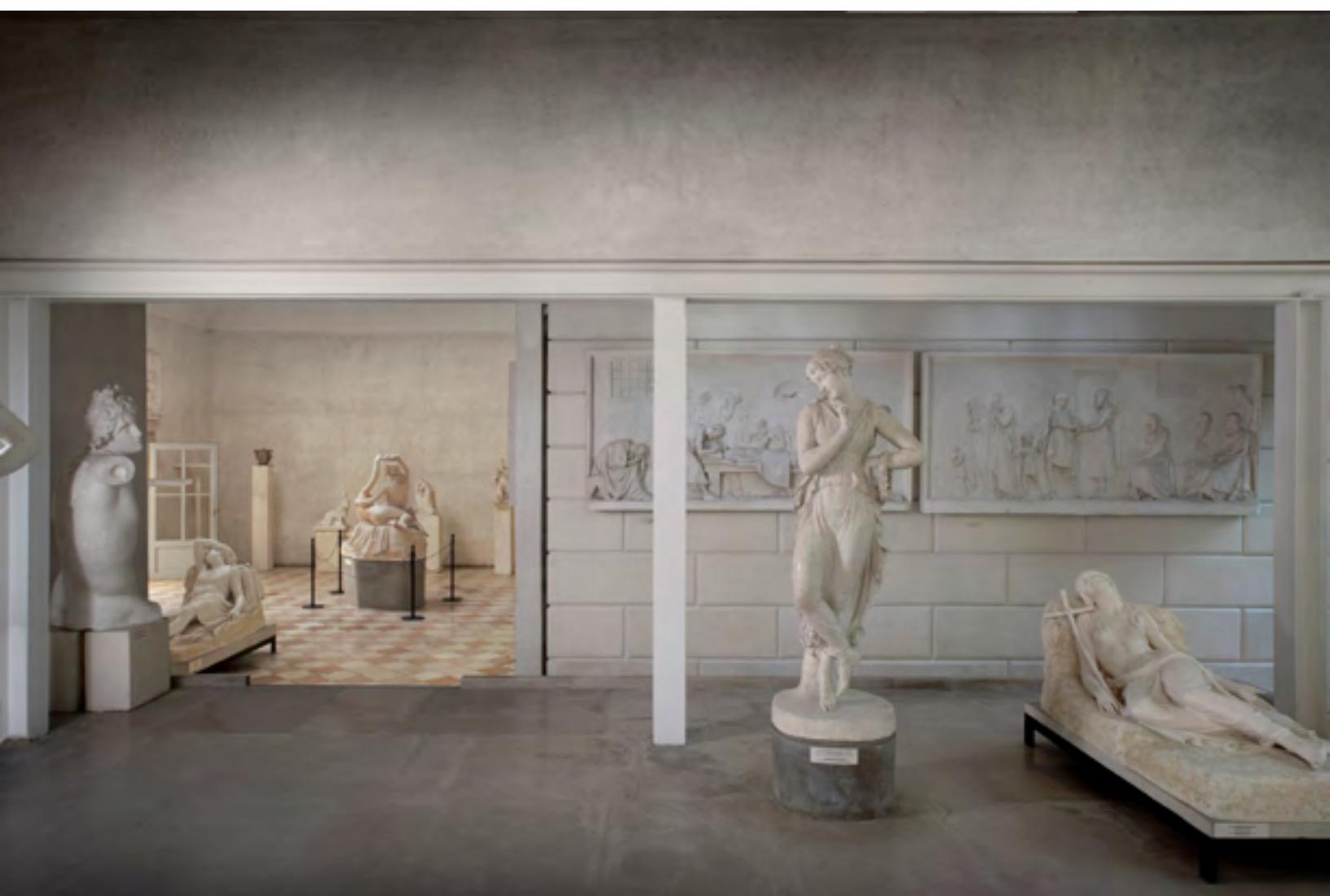
Después, continuamos por proyectos arquitectónicos innovadores, objetos y espacios de diseño que despiertan estados positivos, fotografías que plasman su carácter permanente en la historia, además de obras de arte y entrevistas con representantes destacados de estos ámbitos artísticos y culturales.

Muchas gracias a Universidad Humanitas por creer y realizar este emocionante emprendimiento llamado Capitol y por sostenerlo firmemente en una época de cambios.

Bienvenidos.  
Aquí comienza  
Emociones.

Carlos O. Noriega  
*Director Editorial*

**Revista Capitol**



Cortesía del Museo Gypsotheca Antonio Canova. [museocanova.it](http://museocanova.it) | Instagram @museocanova

CLASSIC BLUE



Thomas Danthony, *Lady With a Hat (Mujer con sombrero)*, 2016. Cortesía del artista. [thomasdanthony.com](http://thomasdanthony.com) | Instagram @thomas\_danthony

# EMOCIONES

ESTE CASETE ESTÁ DEDICADO A LAS EMOCIONES, ESAS ALTERACIONES ANÍMICAS QUE VARÍAN INTENSAS O EFÍMERAS, AGRADABLES O DOLOROSAS, Y QUE EN ALGUNOS CASOS VAN ACOMPAÑADAS DE CIERTOS ESTREMECIMIENTOS DE PLACER O DE AGONÍA.

## Lado A (Emociones positivas)

- ♪ *I Feel Free*
- ♪ *New Sensation*
- ♪ *Girls and Boys*
- ♪ *Sweet Emotion*
- ♪ *I'll Take You There*
- ♪ *Thank You Friends*
- ♪ *This Time Tomorrow*
- ♪ *Sure 'Nuff 'n Yes I Do*
- ♪ *California Dreamin'*
- ♪ *Turn the Light*
- ♪ *Dance Me to the End of Love*
- ♪ *Sweet Jane*

- Cream**
- INXS**
- Blur**
- Aerosmith**
- Staple Singers**
- Big Star**
- The Kinks**
- Captain Beefheart & His Magic Band**
- Bobby Womack**
- Karen O**
- Leonard Cohen**
- Cowboy Junkies**

## Lado B (Emociones oscuras)

- ♪ *Devils Haircut*
- ♪ *Love to Hate You*
- ♪ *Tell Me Now So I Know*
- ♪ *Play with Fire*
- ♪ *Strangelove*
- ♪ *Why Can't I Be You*
- ♪ *Jealous Guy*
- ♪ *Love or Prison*
- ♪ *Everything Reminds Me of Her*
- ♪ *Devil Song*
- ♪ *Mad World*

- Beck**
- Erasure**
- Holly Golightly**
- The Rolling Stones**
- Depeche Mode**
- The Cure**
- John Lennon**
- Blonde Redhead**
- Elliott Smith**
- Beth Orton**
- Tears for Fears**



spotify:capitelhumanitas



## LA INTELIGENCIA ASERTIVA

CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE EXPRESAR LO QUE PIENSAS

Javiera de la Plaza

VR Editoras | 2020

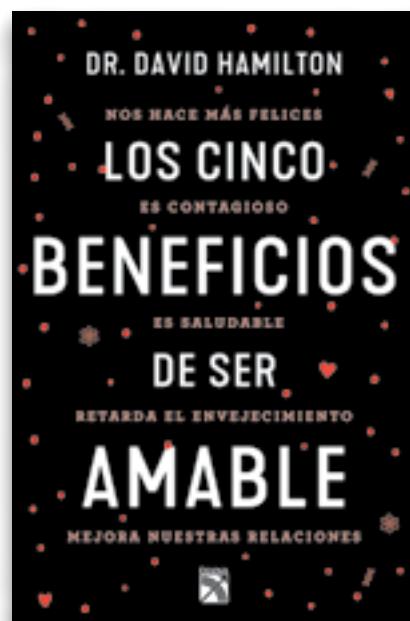
Javiera de la Plaza, psicóloga clínica chilena especializada en la corriente cognitivo-conductual-afectiva, nos ofrece herramientas muy sencillas y efectivas para aprender a comunicar nuestras emociones y pensamientos y sacar el mayor provecho. En el camino, la autora nos enseñará el balance entre el silencio y la palabra, así como estrategias para ponerlo en práctica y saber distinguir los mejores momentos y espacios para expresarnos. *La inteligencia asertiva* nos invita a replantear los modos en que nos relacionamos en distintos ambientes y nos ayuda a desarrollar nuevas formas de comunicar, tomar decisiones y movernos en el mundo, mientras respetamos nuestras opiniones sin ofender a los demás.

## LOS CINCO BENEFICIOS DE SER AMABLE

David R. Hamilton

Editorial Diana | 2020

Desde pequeños aprendemos a tratar con cordialidad a la gente, sin embargo, pocas veces nos detenemos a pensar los efectos físicos y emocionales de los que podemos beneficiarnos por el simple hecho de ser *amables*. En este libro, el químico David R. Hamilton utiliza sus estudios de posgrado en biología y química médica para explicarnos, con sentido del humor y precisión científica, cómo es que nuestra amabilidad puede ayudarnos a curar algunas enfermedades como la ansiedad, el estrés, la fatiga crónica y la depresión. Al mismo tiempo, el autor comparte ejercicios sencillos que podemos practicar para potenciar las propiedades de la amabilidad y sus efectos en el sistema nervioso de nuestro cuerpo.



---

## LA BELLEZA DEL OBJETO COTIDIANO

**Soetsu Yanagi**

Editorial Gustavo Gili | 2020

Sabemos bien que la cultura japonesa está fuertemente anclada a los rituales y pensamientos de la filosofía zen, que privilegia la simplicidad y delicadeza en la vida y en los objetos que nos acompañan en ella. A partir de esa tradición, este libro ofrece una serie de ensayos en los que el crítico de arte y filósofo japonés Soetsu Yanagi nos recuerda el impacto que las cosas tienen en nuestra vida y la importancia de admirar el valor material de las creaciones artesanales, así como su belleza y honestidad. En pocas palabras, *La belleza del objeto cotidiano* invita a mirar con nuevos ojos nuestras posesiones y a cuidar de ellas con respeto y afectividad.

**La belleza del  
objeto cotidiano**  
Soetsu Yanagi



GG

## ALEGRÍA

**Alegría**

Manuel Vilas



FINALISTA PREMIO PLANETA 2019

**Manuel Vilas**

Editorial Planeta | 2019

Esta novela —finalista del Premio Planeta 2019— relata la historia de un escritor afamado que, envuelto en la nostalgia de la edad madura, emprende una gira artística y un viaje interior. En esta travesía autoficcionada, el protagonista va de los encuentros públicos con sus lectores a las reflexiones solitarias sobre la muerte de sus padres, su divorcio, una nueva relación y sus hijos en busca de una verdad propia. En esta obra, el escritor aragonés Manuel Vilas ofrece una historia que busca tejer pasado y futuro, pérdida y éxito con los hilos de la alegría.

# EMOCIONES

---



ESTA SELECCIÓN DE DOCUMENTALES EXPLORA EL MUNDO DE LAS EMOCIONES HUMANAS, DESDE EL ESPECTRO AMPLIO DE SENSIBILIDADES QUE EXPERIMENTAMOS, HASTA LA IMPORTANCIA DE ENTENDER Y VIVIR CADA UNA DE ELLAS PLENAMENTE. ADEMÁS, VALORA EL CONOCIMIENTO SENSIBLE EN LA CONSTRUCCIÓN DEL FUTURO.

---

## HAPPY

Roko Belic | Estados Unidos | 2011 | 73 minutos

**Disponible en [thehappymovie.com](http://thehappymovie.com)**

---

## EL PODER DE LA INTUICIÓN

Hrund Gunnsteinsdottir y Kristin Olafsdottir | Dinamarca, Islandia, Reino Unido | 2016 | 75 minutos

**Disponible en [Amazon Prime, iTunes, YouTube y Google Play](#)**

---

## LIFE LOVE DOGS

Michael Buday y Oreet Rees | Estados Unidos | 2019 | 92 minutos

**Disponible en [Amazon Prime](#)**

---

## MINIMALISM: A DOCUMENTARY ABOUT IMPORTANT THINGS

Matt D'Avella | Estados Unidos | 2016 | 78 minutos

**Disponible en [Netflix](#)**

---

## LA SAL DE LA TIERRA

Wim Wenders y Juliano Ribeiro Salgado | Francia | 2014 | 100 minutos

**Disponible en [Google Play y YouTube](#)**



Francesca Colussi, *The Son (El hijo)*, 2019. Bordado a mano sobre postal. Cortesía de la artista. [colussicramer.bigcartel.com](http://colussicramer.bigcartel.com) | Instagram @francescacrumer





Debido a la contingencia, muchos proyectos expositivos en nuestro país se han tenido que posponer, sin embargo, la cultura no para, y a la par se han desarrollado propuestas virtuales notables para seguir disfrutando de las producciones artísticas y culturales de nuestro país.



Fotografía de Max Bohme, vía Unsplash.

#### CANCÚN | RECORRIDO VIRTUAL POR EL SITIO ARQUEOLÓGICO DE CHICHÉN ITZÁ

Descubre con lujo de detalle la historia y los secretos de Chichén Itzá mediante el recorrido virtual que ofrece el Instituto Nacional de Antropología e Historia. Este sitio presenta imágenes contemporáneas y de archivo, así como información detallada de los acontecimientos más importantes que han marcado la identidad de este lugar declarado Patrimonio Mundial.

<https://bit.ly/2ZsCCQE>

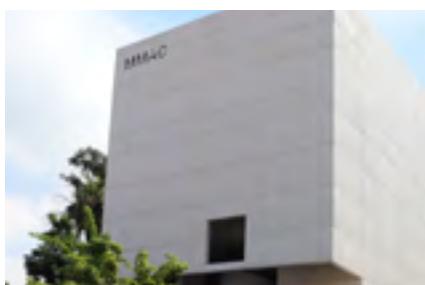


*Kandinsky. Pequeños mundos*, Museo del Palacio de Bellas Artes, 2018. Cortesía del MPBA.

#### CDMX | EXPOSICIÓN KANDINSKY. PEQUEÑOS MUNDOS EN EL MUSEO DEL PALACIO DE BELLAS ARTES

En el contexto actual, el Museo del Palacio de Bellas Artes ha desarrollado una serie de estrategias digitales para seguir acercando a sus públicos al arte. En este marco, el museo rememora la muestra organizada a fines de 2018 en colaboración con la Galería Tretiakov de Rusia. En su versión digital, la muestra ofrece líneas del tiempo, videos y textos didácticos que nos brindan una visión amplia de la producción estética de uno de los artistas más importantes y sensibles del siglo pasado.

<https://bit.ly/31EnZfO> | Instagram @mbellasartes



Cortesía del Museo Morelense de Arte Contemporáneo Juan Soriano.

#### CUERNAVACA | EXPOSICIÓN VIRTUAL PARA DESPEGAR. PROCESO DE CONSTRUCCIÓN DEL MMAC EN EL MUSEO MORELENSE DE ARTE CONTEMPORÁNEO JUAN SORIANO

En el marco del segundo aniversario del Museo Morelense de Arte Contemporáneo Juan Soriano, se presenta una serie de actividades incluida la exposición virtual *Para despegar. Proceso de construcción del MMAC* con obra de los artistas Jaime Navarro, Gabriel Batiz, Tomás Casademunt y el fotógrafo Gabriel Franco. Esta muestra es un primer ejercicio del museo para imaginar otras espacialidades y experimentar las posibilidades de la interacción virtual con sus distintos públicos y usuarios. Te recomendamos, además, consultar la cartelera de actividades y talleres que ofrece el museo y hacer un recorrido virtual por sus espacios arquitectónicos.

[mmacjuansoriano.org](http://mmacjuansoriano.org) | Instagram @mmacjs



Cortesía del Instituto Cultural Cabañas.

#### GUADALAJARA | RECORRIDO VIRTUAL POR LOS MURALES DE JOSÉ CLEMENTE OROZCO DEL INSTITUTO CULTURAL CABANAS

En este sitio creado por Ángel Victoria, se pueden apreciar en todo su esplendor los murales del célebre pintor y muralista mexicano. El recorrido ofrece una mirada meticolosa de 360° a algunos de los murales que Orozco pintó en el Hospicio Cabañas entre 1936 y 1939, después de una estadía larga en Estados Unidos y en una etapa de expresión artística más madura.

<https://bit.ly/2YSI1vD> | Instagram @museocabanas

#### LOS REYES | **SALA DE ESPERA / SALA DE ESTAR DEL MUSEO AMPARO**

Todos los viernes y sábados de julio y agosto a las 13:00 a través de Facebook Live.

Este proyecto de creación artística pensado desde el contexto de confinamiento busca abrir espacios de diálogo entre artistas y público mediante la virtualidad. El objetivo principal es generar nuevas preguntas y reflexiones desde el arte sobre la situación de emergencia actual. Todas las piezas de arte sonoro y visual pueden consultarse en la web y en las distintas plataformas digitales del Museo Amparo.

[museoamparo.com](http://museoamparo.com) | Facebook [@MuseoAmparo.Puebla](https://www.facebook.com/MuseoAmparo.Puebla) | Instagram [@museoamparo](https://www.instagram.com/museoamparo)  
| Twitter [@museoamparo](https://twitter.com/museoamparo) | YouTube **Museo Amparo** | Spotify **Museo Amparo**



Cortesía del Museo Amparo.

#### MÉRIDA | **RECORRIDO VIRTUAL POR EL GRAN MUSEO DEL MUNDO MAYA DE MÉRIDA**

Este museo cuenta con una colección permanente de más de mil piezas, entre esculturas, estelas, cerámicas, textiles, joyería, objetos religiosos, utensilios, mobiliario, documentos históricos y obras artísticas. Hacer un recorrido virtual por sus salas nos acercará de una manera sensible, crítica e integral a la cultura maya, desde las épocas prehispánica y colonial, hasta la vida cotidiana de las comunidades mayas contemporáneas.

<https://bit.ly/3iq9IJB> | Instagram [@GranMuseoMaya](https://www.instagram.com/GranMuseoMaya)



Cortesía del Gran Museo del Mundo Maya de Mérida.

#### PRESA MADÍN | **¿QUÉ TE HACE SENTIR TU MUSEO? DEL MUSEO DE ARTE MODERNO**

A partir del 10 de agosto, el MAM lanzará una iniciativa colectiva que busca indagar qué es lo que le sucede a los públicos cuando experimentan las obras de arte de su colección. La actividad consiste en que el museo compartirá en sus redes sociales imágenes de su acervo para animar a los participantes a responder preguntas como ¿qué te hace sentir una obra?, ¿qué recuerdos tienes de ella?, ¿qué ideas te despierta? con la intención de construir un catálogo colaborativo de afectos.

[mam.inba.gob.mx](http://mam.inba.gob.mx) | Instagram [@museoartemodernomx](https://www.instagram.com/museoartemodernomx)



Cordelia Urueta, *Astronomía*. Cortesía del Museo de Arte Moderno.

#### QUERÉTARO | **RECORRIDO VIRTUAL POR LA EXPOSICIÓN *ADN, TIERRA IGNOTA* EN EL MUSEO DE ARTE CONTEMPORÁNEO QUERÉTARO**

El MACQ da acceso en formato digital a la exposición *ADN, tierra ignota*, que se presentó físicamente en el museo a principios de este año. La muestra reúne obra de artistas nacionales e internacionales con la intención de revalorar los vestigios en el arte, interrogar los discursos intolerantes y abrir nuevos espacios de reflexión e imaginación social a partir de las prácticas estéticas contemporáneas.

<https://bit.ly/3iq8Jc3> | Facebook [@lmacq](https://www.facebook.com/lmacq) | Instagram [@elmacq](https://www.instagram.com/elmacq)



Cortesía del Museo de Arte Contemporáneo Querétaro.

#### TIJUANA | **EXPOSICIÓN VIRTUAL CONSTRUYENDO PUENTES EN ÉPOCA DE MUROS: ARTE CHICANO / MEXICANO DE LOS ÁNGELES A MÉXICO EN EL CENTRO CULTURAL TIJUANA**

Esta muestra virtual presenta una selección multigeneracional de artistas chicanos y chicanas quienes, desde su experiencia identitaria binacional, exploran la complejidad de sus vínculos enraizados en dos culturas distintas y cómo éstas se extienden más allá de una frontera física. Algunos de los artistas incluidos en la exposición son: Roberto de la Rocha, Frank Romero, Harry Gamboa Jr., Judy Baca, Patssi Valdez y Ana Serrano.

<https://bit.ly/2NRyqEB> | Instagram [@cecutf\\_mx](https://www.instagram.com/cecutf_mx)



Ana Serrano, *Cartolandia*. Cortesía del Centro Cultural Tijuana.

Te recomendamos visitar estas exposiciones y proyectos artísticos digitales en algunos de los museos más importantes del mundo.



*El Templo de Dendur.* Cortesía de The Metropolitan Museum of Art.

### THE METROPOLITAN MUSEUM OF ART | NUEVA YORK, ESTADOS UNIDOS

El MET de Nueva York es uno de los museos de arte más conocidos del mundo. Con el proyecto digital *The Met 360° Project* el museo nos da la oportunidad de recorrer sus pasillos y admirar sus obras más icónicas de manera virtual. Esta herramienta —que ha sido ganadora de varios premios— consiste en una serie de videos creados con tecnología esférica de 360° que permite explorar desde su arquitectura neoclásica hasta el templo egipcio de Dendur. No dejes de consultar la programación digital adicional que el MET ofrece con el hashtag #MetAnywhere.

<https://bit.ly/3dUSyjM> | Instagram @metmuseum



Cortesía del Museo Nacional del Prado.

### MUSEO NACIONAL DEL PRADO | MADRID, ESPAÑA

El Museo del Prado es una institución cultural que tiene 200 años de vida. Fundado por el rey Carlos III hoy es considerado por muchos como el museo de pintura europea más importante del mundo. Su colección está disponible para recorrerla virtualmente, e incluye obras tan importantes como el *Tríptico del Jardín de las Delicias* del Bosco, *Las tres Gracias* de Rubens y *Las meninas* de Velázquez, además de más de 150 pinturas de Goya, el artista más representado en el museo.

[museodelprado.es](http://museodelprado.es) | Instagram @museoprado

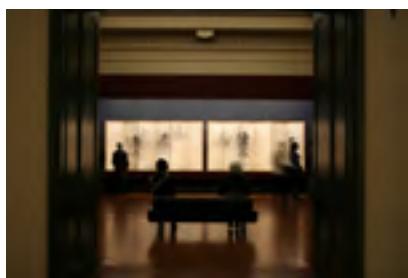


Cortesía del Museo del Oro. Banco de la República.

### MUSEO DEL ORO DEL BANCO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA | BOGOTÁ, COLOMBIA

La colección del Museo del Oro incluye más de 30 mil piezas de orfebrería y alfarería que van desde el periodo precolombino hasta hoy. Recientemente el museo lanzó una aplicación para celular que permite explorar las cuatro salas de exposición permanente mediante audios e imágenes que acercan al público a las técnicas, rituales y cosmovisiones en torno al metal más preciado. La app se puede descargar gratuitamente desde Play Store y App Store.

[banrepultural.org/bogota/museo-del-oro](http://banrepultural.org/bogota/museo-del-oro) | Instagram @museodeloro



Kokuhotsu Shorinzu, *Galería Japonesa (Honkan)* - *Galería Nacional del Tesoro*. Cortesía del Museo Nacional de Tokio.

### MUSEO NACIONAL DE TOKIO | TOKIO, JAPÓN

Fundado en 1872 este museo es el más antiguo de arte asiático en Japón. Su colección alberga pinturas, esculturas, pergaminos, armaduras y textiles, algunos pertenecientes al Tesoro Nacional Japonés, y acerca a los visitantes a la cultura y la historia del país. Gracias a su asociación con el proyecto Google Arts & Culture del Instituto Cultural de Google, se pueden disfrutar en alta resolución, algunas de sus obras maestras, como *Visores de arce* (*Maple Viewers*) de Kano Hideyori o *Fugen Bosatsu* (*El bodhisattva Samantabhadra*).

[artsandculture.google.com/partner/tokyo-national-museum](http://artsandculture.google.com/partner/tokyo-national-museum) | Instagram @tnm\_pr

## MUSEO ARQUEOLÓGICO NACIONAL DE ATENAS | ATENAS, GRECIA

El Museo Arqueológico Nacional de Atenas es el principal museo de arqueología griega a nivel internacional. Su colección incluye más de 10 mil objetos del mundo griego, entre ellos vasijas, esculturas y metales, desde la prehistoria hasta la antigüedad tardía de la región. Hacer una visita virtual por este museo ofrece un panorama muy enriquecedor de la cultura que dio forma al pensamiento de Occidente.

[namuseum.gr](http://namuseum.gr) | Instagram @nationalarchaeologicalmuseum



El jinete de Artemisión en el Museo Arqueológico Nacional de Atenas.

## PINACOTECA DE BRERA | MILÁN, ITALIA

La Academia de Bellas Artes y la Galería Brera se establecieron oficialmente en 1809 por órdenes de María Teresa de Austria para ofrecer a los estudiantes de arte la oportunidad de acercarse a las grandes obras. Hoy, la colección de la Pinacoteca es una de las más destacadas en pintura italiana y puede ser visitada en su sitio web. Sus obras estrella incluyen *El beso* de Francesco Hayez y *Tumulto en la galería* de Umberto Boccioni.

[pinacotecabrera.org](http://pinacotecabrera.org) | Instagram @pinacotecabrera



El beso de Francesco Hayez (1859) en la Pinacoteca de Brera, Milán.

## LOUVRE ABU DABI | ABU DABI, EMIRATOS ÁRABES UNIDOS

Este museo, asociado al Museo Louvre de París, fue inaugurado en 2017 y tiene el objetivo de tender puentes y abrir el diálogo entre el arte occidental y el oriental. Recientemente, con el programa *Art from Home: Stories of Cultural Connections*, el museo va a las casas de su público por medio de videos, audios y actividades para niños que exploran las historias de los objetos de su colección.

[louvreabudhabi.ae/en/Whats-Online/Art-from-Home](http://louvreabudhabi.ae/en/Whats-Online/Art-from-Home) |  
Instagram @LouvreAbu Dhabi

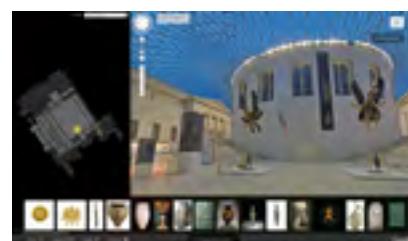


© Departamento de Cultura y Turismo - Abu Dhabi. Fotografía de Mohamed Somji. Cortesía del Louvre Abu Dhabi.

## THE MUSEUM OF THE WORLD

El Museo Británico, en colaboración con el Instituto Cultural de Google, ha diseñado una experiencia interactiva que nos presenta algunos de los objetos más fascinantes de la historia de la humanidad disputando las limitaciones del tiempo, geografía y culturas. Así, The Museum of the World aprovecha la tecnología más innovadora para invitarnos a explorar las colecciones del Museo Británico generando nuestras propias conexiones entre objetos de diferentes culturas y períodos históricos.

[britishmuseum.withgoogle.com](http://britishmuseum.withgoogle.com)



Cortesía de © Trustees of the British Museum.

# TRES CONSEJOS PARA SOBREVIVIR A LA ERA DE LAS VIDEOCONFERENCIAS

por Tania Carrera

EN TIEMPOS DE TRABAJO Y ESTUDIO DESDE CASA, VALE LA PENA ANALIZAR LAS OPCIONES TECNOLÓGICAS DISPONIBLES PARA UTILIZAR LAS QUE SE ADAPTEN MEJOR A NUESTRAS NECESIDADES Y OBJETIVOS.

“A un negociador generalmente le gusta mirar a su socio potencial a los ojos” escribe Steven Levy, colaborador de la revista *Wired*, en su último artículo sobre videoconferencias.<sup>1</sup>

El contacto visual es una herramienta fundamental para los negocios, sí. El acto de sostener la mirada mientras se realiza un compromiso de cualquier índole, es comúnmente reconocido como una señal de transparencia. Esto no es posible en una video llamada: o miras la cámara o miras la pantalla. Quizá por eso, la ciencia ficción ha insistido en configurar el concepto de la “telepresencia” como una herramienta de los villanos al estilo Darth Sith.

Para bien o para mal, la necesidad de colaborar a distancia ya no es una ficción. Si antes la posibilidad de hacer *home office* era concebida como un lujo, a partir de esta pandemia, trabajar desde casa es imperativo. Por eso te compartimos tres consejos fundamentales para optimizar tus resultados laborales en dichas circunstancias.

## I. Elige la herramienta correcta

Independientemente de la innovación de algunas plataformas, procura trabajar con herramientas que la mayoría de tus colaboradores conozcan. Manejar la curva de aprendizaje de un equipo es una tarea

compleja —más aún si estás del otro lado de la ciudad— que requiere constancia y sensibilidad. Si un elemento se siente relegado, es posible que afecte el desempeño de todos.

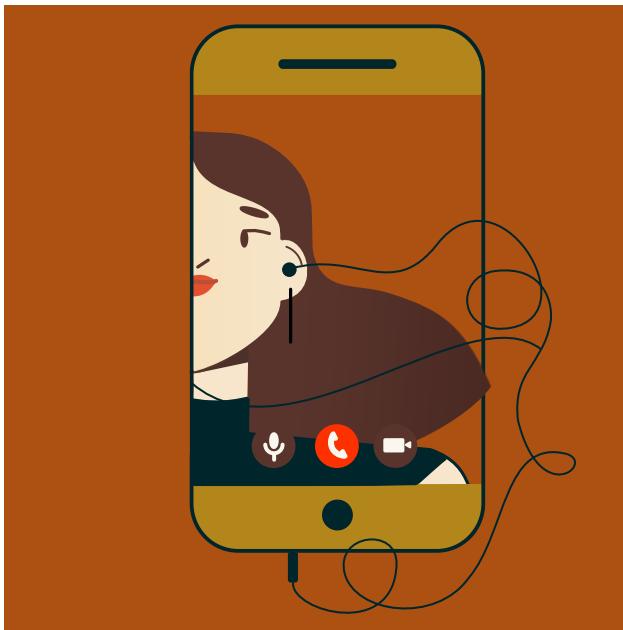
WhatsApp Web, con ayuda de Messenger Rooms, permite realizar videollamadas con hasta 50 personas. En México, la aplicación cuenta con 77 millones de usuarios<sup>2</sup> y, lo más importante, es utilizada por un amplio rango de edades. Sin embargo, debes considerar que los usuarios se conectarán mediante Facebook Messenger, por lo que deberán tener una cuenta.

Por otra parte, si ya trabajan con las plataformas de Google, tu mejor opción es su aplicación Meet (antes llamada Hangouts) que recientemente ha sido mejorada al haber cancelado el ruido y corregido la luz. La aplicación permite hacer videoconferencias con hasta 250 personas, grabarlas y guardarlas para los colaboradores que no puedan asistir. Otra ventaja es que permite hacer llamadas de voz a teléfonos estándar.

Numerosas plataformas de videoconferencias han alcanzado gran popularidad en estos días: Microsoft Teams, Classroom, Houseparty, entre otras. La elección depende de tus necesidades y de las posibilidades de tu equipo, pero considera designar herramientas distintas para tus actividades recreativas y tus actividades laborales.

1 Steven Levy, “Videoconferencing Needs to Climb Out of the Uncanny Valley” en *Wired* (2020). <https://bit.ly/2Zqoxo0>.

2 “WhatsApp tiene 77 millones de usuarios en México” en *La Jornada* (2020). <https://bit.ly/2Wg6E9w>.



Imágenes de Saša Buricová, *Being social in 2020 (Socializando en 2020)*, 2020. Cortesía de la artista.

**[...] procura trabajar con herramientas que la mayoría de tus colaboradores conozcan”.**

## **II. Protege tu información**

En una situación de emergencia, solemos caer en la inercia. Prueba de ello es el uso desmedido de plataformas como Zoom que —dicho con todas sus letras— es *malware*.

Si requieres proteger la información que se maneja en tus videollamadas, no utilices Zoom. Para eso te recomendamos usar aplicaciones como WhatsApp o Skype, ampliamente reconocidas por sus protocolos de seguridad.

## **III. Diseña tu estrategia de trabajo**

Emprender un proyecto de trabajo a distancia es parecido a diseñar una estrategia de comunicación digital. Cada contenido debe encontrar su formato ideal; cada formato, su plataforma. Si se debe realizar una corrección textual, por ejemplo, es probable que lo más conveniente sea trabajar directamente en Google Drive o OneDrive de Microsoft y evitar las videollamadas.

---

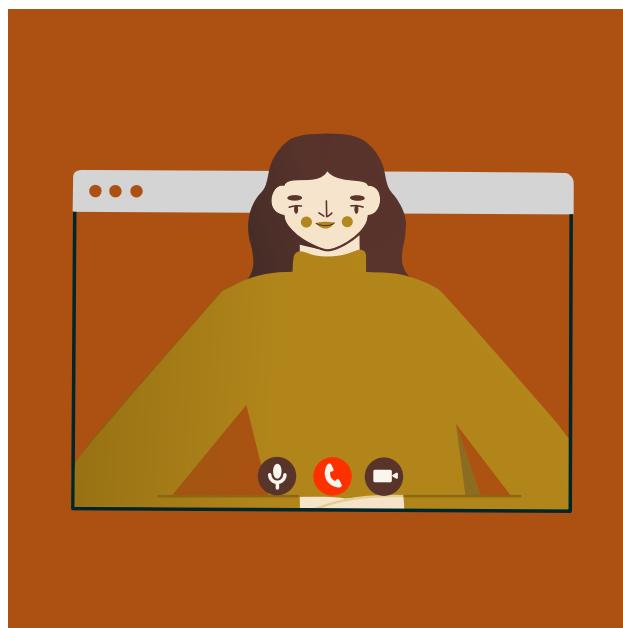
**“Cada contenido debe encontrar su formato ideal; cada formato, su plataforma”.**

---

Una herramienta de planeación que me ha funcionado invariablemente es el diagrama de los procesos de trabajo. No basta saber qué debemos realizar, es necesario visualizar —en conjunto— cómo vamos a hacerlo. Sin importar qué tan eficientes sean las herramientas tecnológicas que elijas para comunicarte, si no diseñas una dinámica, el desgaste será inevitable.

Ahí lo tienes: seguridad, organización y tecnología, los tres pilares para sobrevivir a la era de las videoconferencias. Pero lo más importante de todo, si quieres causar un mayor impacto en tus interlocutores, procura mirar a la cámara. 

**Tania Carrera** es poeta, cantante y editora de contenidos digitales. Ha publicado los poemarios *Espejos* (Gato Negro, 2013) y *Un dios lubricante* ([www.undioslubricante.com](http://www.undioslubricante.com), 2015; Fondo Editorial del Estado de Morelos, 2018). Colaboró en la creación de medios informativos como Código Espagueti o Plumas Atómicas. Ha desarrollado y coordinado diversas estrategias para articular medios masivos y plataformas digitales.



**Saša Buricová** es una ilustradora que vive y trabaja en Bratislava, Eslovaquia. Su trabajo explora temas relacionados con la amistad, el sentido de pertenencia y la igualdad de género por medio de una narrativa minimalista y reconfortante. [behance.net/alexandraburicova](https://behance.net/alexandraburicova) | [Instagram@illustration\\_by\\_sasa](https://Instagram@illustration_by_sasa)

# VIDAS EJEMPLARES: ELEANOR ROOSEVELT, UNA MUJER EN ACCIÓN

por Marlene Lelo de Larrea

LA VIDA Y EL TRABAJO DE ELEANOR ROOSEVELT DEMUESTRAN  
LA IMPORTANCIA Y EL IMPACTO POSITIVO DE DAR UN LUGAR  
PREPONDERANTE A LAS EMOCIONES DENTRO DE LA POLÍTICA EN  
LA BÚSQUEDA DE SOCIEDADES MÁS JUSTAS E IGUALITARIAS.

**A**l recordar su infancia, Eleanor Roosevelt escribió: "No sólo era tímida, tenía miedo. Tenía miedo de casi todo: de los ratones, de la oscuridad, de peligros imaginarios, de mi propia insuficiencia".<sup>1</sup> Sin embargo, el temor ante lo desconocido no la inmovilizó. El miedo resultó una fuerza impulsora para formarse como una mujer preocupada por mejorar su entorno y llegar a revolucionar el papel de la mujer en la política.

Nacida en Nueva York en 1884 en el seno de la adinerada e influyente familia Roosevelt, Eleanor es recordada por su papel como primera dama, en la presidencia de su esposo Franklin Delano Roosevelt. El periodo entre 1933 y 1945, tiempo en el que desempeñó esa función, estuvo marcado por la Gran Depresión y, tras una breve recuperación económica, por el impacto de la Segunda Guerra Mundial. Fueron tiempos de incertidumbre y desesperanza, de sacrificios personales y sociales, de tristeza, pero también de renovación.

Consciente de la oportunidad que representaba su puesto, además de realizar las funciones protocolarias tradicionales, Eleanor decidió aprovechar la visibilidad e influencia de su posición para trabajar por la igualdad de los grupos sociales menos favorecidos.

Sin embargo, este interés no fue repentino sino un paso lógico en su trayectoria como defensora social, que inició a los 19 años cuando expuso las condiciones sociales peligrosas de fábricas en las que se explotaba a niños y adultos. En la Primera Guerra Mundial fue voluntaria de la Cruz Roja y al terminar, se abocó a mejorar las condiciones laborales de las mujeres, no sólo desde organizaciones ya establecidas, sino que fundó la empresa Val-Kil Industries, donde ellas podían ser empleadas restaurando mobiliario colonial.

Precisamente, una de sus primeras acciones como primera dama fue organizar conferencias de prensa periódicas exclusivas para reporteras. De esta manera, impulsó la participación de las mujeres en los medios de comunicación, más allá de cubrir noticias sobre la moda y el hogar.

Resulta imposible abarcar en unas cuantas líneas la intensa actividad que realizó como primera dama, ya que se desempeñó como figura mediática, periodista, columnista, escritora, conferencista, locutora de radio, así como esposa y madre de seis hijos. Pero si algo caracterizó su labor fue el sentido de justicia que guiaba sus acciones en defensa de la equidad de género y la igualdad racial, así como el hecho que siempre buscó escuchar a los distintos grupos de la población para comprender sus inquietudes. Ya fuera visitando a los

<sup>1</sup> Eleanor Roosevelt, *The Autobiography of Eleanor Roosevelt*, (Londres: Zed Books, 2018 (1937).



*Retrato de Eleanor Roosevelt, circa 1945. Via Library of Congress - J38008 U.S. Copyright Office. loc.gov*

---

**“El miedo resultó una fuerza impulsora para formarse como una mujer preocupada por mejorar su entorno y llegar a revolucionar el papel de la mujer en la política”.**

---

veteranos de la Gran Guerra o estableciendo en la Casa Blanca el mismo sistema de racionamiento que sufría la población durante la Segunda Guerra Mundial. La empatía hacia los demás fue fundamental para promover cambios sociales en su país.

Resulta lógico pensar que, al ser una mujer tan activa e independiente, la muerte de su esposo y la consecuente conclusión de sus funciones como primera dama no terminarían con su actividad. En 1946 formó parte de la delegación de los Estados Unidos en la recién formada Organización de las Naciones Unidas. Quizás uno de sus más grandes logros fue su participación en la redacción de la *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. En este documento

cristalizó su interés por garantizar la dignidad de los seres humanos al enunciarse como derechos inalienables, personales y atemporales a todos nosotros.

A lo largo de su vida Eleanor Roosevelt comprendió que las emociones que sentía podían ser un catalizador para sus acciones. Inclusive en los momentos más difíciles, tuvo confianza en su valor como persona y logró apreciar ese mismo valor en todos aquellos a quienes, directa o indirectamente, influyó. **T**

---

**Marlene Lelo de Larrea** es historiadora y educadora en museos. Actualmente se desempeña como Jefa de Educación y Mediación en el Museo de Arte Moderno y es profesora de diversas asignaturas en el Centro Universitario Incarnate Word y la Universidad Anáhuac Norte.

# ISLA URBANA: SENSIBILIZACIÓN Y CONEXIÓN CON EL AGUA

por Sofía Viguri

EL PROYECTO ISLA URBANA CONTRIBUYE AL DESARROLLO SUSTENTABLE EN NUESTRO PAÍS POR MEDIO DE UN MODELO PARA IMPULSAR LA CAPTACIÓN DE AGUA DE LLUVIA. ESTE PROYECTO ES UN CLARO EJEMPLO DE QUE LA MANCUERNA ENTRE TECNOLOGÍA Y SENSIBILIZACIÓN SOCIAL ES UNA VÍA MUY EFECTIVA PARA PROMOVER EL DESARROLLO DE ESTILOS DE VIDA MÁS SOSTENIBLES EN MÉXICO.

“Todos los que habitamos la metrópoli de la Ciudad de México, compartimos una misma gran ‘cisterna’: la Cuenca de México. A todos nos toca cuidar que su agua se capte y recicle sosteniblemente durante muchas generaciones por venir”.

- Nabani Vera, Isla Urbana

**L**a degradación del medio ambiente exige un cambio urgente y profundo en la sociedad: se necesitan estilos de vida mejor alineados a los finos equilibrios de la naturaleza. La tecnología juega un papel fundamental en esta transformación: mediante alternativas de producción y consumo, es posible ser más eficientes, limpios y responsables en el manejo de los recursos naturales.

El *tlaloque* es una de esas soluciones tecnológicas: un dispositivo que forma parte de un sistema sencillo para captar el agua de lluvia en los techos de edificios y filtrarla para su consumo. Isla Urbana es una organización que desde 2009 se dedica a promover la instalación de dichos sistemas en comunidades que sufren escasez de agua. Han trabajado en varios estados del país, pero se enfocan sobre todo a la Ciudad de México, pues ahí la problemática es aguda: la sobreexplotación del manto acuífero a 200% por encima de su capacidad ha causado el hundimiento del suelo<sup>1</sup> y comprometido el acceso al agua,

especialmente en alcaldías con altos índices de pobreza, como Xochimilco, Tláhuac e Iztapalapa.

A la fecha, Isla Urbana ha instalado poco más de 20 mil sistemas, que han logrado captar cerca de 807 millones de litros de agua al año, y así beneficiar a 121 mil usuarios. Su contribución es grande, pues en esta ciudad una de cada seis personas padece al menos un tipo de problema de agua: presión, calidad, cantidad o frecuencia; los tlaloques ofrecen una solución económica y efectiva a esta problemática.



Todas las imágenes son cortesía de Isla Urbana. [islaurbana.org](http://islaurbana.org) | Instagram @isla\_urbana

<sup>1</sup> El suelo de la CDMX presenta una subsidencia de 30 a 40 centímetros anuales por causa de la compactación que resulta de la extracción de agua subterránea. Ver: “Sobreexplotación de mantos acuíferos en la CDMX, causa de fractura de tuberías y fugas de agua” en Boletín UNAM-DGCS-212 (2017). <https://bit.ly/2NYz0k5> (consultado el 1 de julio 2020).



¿Qué sigue? Es preciso pensar en la cosecha de lluvia como una nueva forma de vivir para todos —y no sólo las poblaciones más marginadas—, sobre todo en ciudades con abundante precipitación como la CDMX.

En este sentido, ¿por qué no cuestionar la forma convencional de suministrar agua en las ciudades? Si bien es cierto que los sistemas de agua entubada son magníficos, debido a que brindan un acceso al agua fácil y conveniente, conllevan infraestructuras que tienden a ser ineficientes e invasivas: en la CDMX por cada diez gotas que se extraen, cuatro se pierden en las fugas; además, la construcción de presas, tuberías y bombas altera múltiples geografías y ecosistemas a su paso. Aún más: el carácter subterráneo del sistema de suministro y drenaje invisibiliza la complejidad y el impacto ecológico detrás del manejo del agua en las ciudades, devaluándola a los ojos de quien la consume. Por eso, cuando preguntamos: “¿de dónde viene el agua?” muy pocas personas piensan en la fragilidad de los mantos freáticos o en las cantidades masivas de energía que se requieren para bombear el agua desde cuencas a más de 120 kilómetros de distancia.<sup>2</sup> En pocas palabras, este sistema de tuberías ocultas nos ha desconectado del verdadero origen del agua y ha dificultado dimensionar las implicaciones personales, colectivas, presentes y futuras, de hacer un uso irracional de ella.

Precisamente ahí, encontramos el impacto social más valioso de la cosecha de lluvia: tal y como lo explica Nabani Vera, director de comunicación de Isla Urbana, “los fierros” del sistema son sólo la mitad de la solución a la problemática del agua. La otra mitad está conformada por la “ingeniería social” de su método de implementación, que consiste en entender

“Quien usa un tlaloque comienza a entender cuán interdependientes somos de los ciclos ecológicos [...]”

la problemática y cosmogonía de las comunidades, para después sensibilizarlas sobre la viabilidad, los beneficios y los requerimientos de captar su propia agua de lluvia sosteniblemente.

Así, entre los múltiples impactos positivos que la labor de Isla Urbana ha tenido sobre el medio ambiente y la economía de las familias,<sup>3</sup> quizás el más revolucionario es haber diseñado un modelo que transforma mentalidades. Quien usa un tlaloque comienza a entender cuán interdependientes somos de los ciclos ecológicos: nuestra capacidad para lavar la ropa, bañarnos o incluso beber está sujeta a la disponibilidad del recurso en la naturaleza y de nuestros esfuerzos para cuidarlo y reciclarlo. Por otra parte, quien usa un tlaloque también experimenta el empoderamiento de “cosechar” su propia agua y no depender de la alcaldía. Como atestigua una de las beneficiarias del sistema: “Yo tengo mi agua, soy rica”. **T**

<sup>3</sup> Para más información consultar <http://islaurbana.mx/project/documentos-isla>.

<sup>2</sup> De acuerdo con un estudio del Centro Mario Molina, el manejo del agua en la CDMX demanda el equivalente a 16% del total de energía eléctrica que consumió el gobierno de la ciudad en 2010. Ver: “Evaluación Energética de los Actuales Sistemas de Aguas Urbanas y Propuestas de Manejo de los Recursos Hídricos en la Ciudad de México - 2011” en Centro Mario Molina, <https://bit.ly/2Aq0X0x> (consultado el 13 mayo 2020).

**Sofía Viguri** es urbanista especializada en desarrollo internacional. Se desempeña como consultora en ciudades y medio ambiente, al promover el desarrollo de ciudades más sostenibles. Es egresada de Harvard University Graduate School of Design y del ITESM.

# UNA PLANTA POR PERIÓDICO

por Ariadna Hagerty

EN JAPÓN UNO DE LOS PERIÓDICOS MÁS IMPORTANTES DECIDIÓ IMPRIMIR LAS NOTICIAS EN PAPEL RECICLADO CON SEMILLAS, MISMO QUE SE PUEDE SEMBRAR DESPUÉS DE HABER SIDO LEÍDO. ESTA INICIATIVA PODRÍA SER REPLICADA EN NUESTRO PAÍS CON EL FIN DE REDUCIR LOS RESIDUOS Y PODER REAPROVECHARLOS.



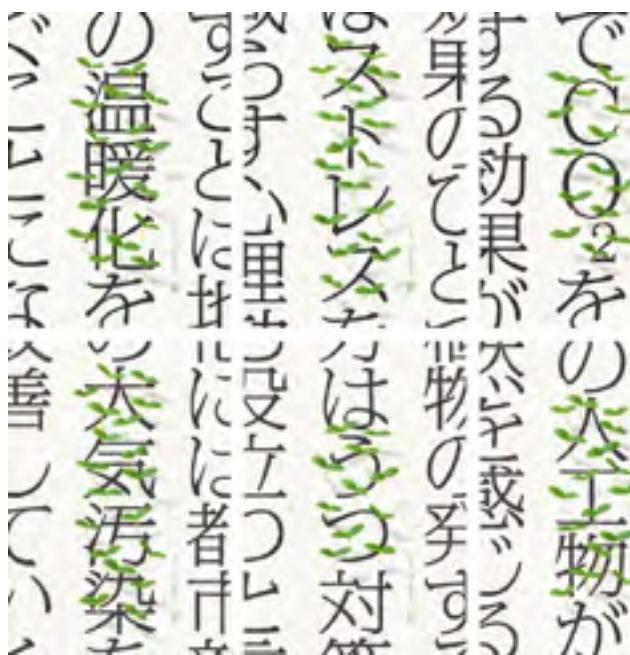
Imagen cortesía de The Mainichi Newspapers. [mainichi.jp/english/](http://mainichi.jp/english/) | Instagram @themainichi.

### ¿Qué?

Determinar la estructura y la estética de una nueva creación en el mundo es un proceso significativo, más aún si dicha invención hará que nuestra relación con el medio ambiente cambie.

El “Green Newspaper” es una mezcla de papel reciclado con agua, pequeñas semillas de flores o hierbas y tinta vegetal. Su propósito es simple y puede ser reusado en maneras muy creativas: una vez que el periódico haya sido leído, en lugar de desecharlo, se corta en trozos, para posteriormente plantarlos y en cuestión de semanas, ver cómo dan vida a diferentes tipos de plantas y flores.

Green Newspaper



### ¿Dónde?

El invento no es noticia nueva, de hecho, la idea ha estado en el mercado desde hace algunos años, pero Japón la materializó. Es sabido que el país se reconoce en materia de desarrollo urbano y económico, pero también por avances que han sumado a la conservación ambiental y al desarrollo de tecnologías ecológicas altamente competitivas a nivel mundial.

La iniciativa de distribuir masivamente un periódico ecológico fue trabajo en conjunto de una de las agencias de marketing más grandes de Japón, Dent-su Inc., y uno de los periódicos de mayor distribución en el país, The Mainichi Shimbunsha.

El mensaje fue un éxito. Por primera vez, cuatro millones de copias de un “Green Newspaper” fueron distribuidas, lo que generó un fuerte impacto en el reciclado en la vida diaria.

### ¿Cómo?

En México, la manera en que se lee noticias ha cambiado, pero si se siguen ejemplos como los del “Green Newspaper” o los de Kül Eco-lápiz,<sup>1</sup> empresa guanajuatense que fabrica lápices con papel reciclado y semillas, se podría impulsar en el país una imprenta nueva con fines altamente sustentables. ▶

<sup>1</sup> [ecolapiz.com](http://ecolapiz.com).

**Ariadna Hagerty** fue locutora de radio pública por 15 años, hoy disfruta una vida simple rodeada de naturaleza en la región del Pacífico Norte.

# INSTAGRAM.

## #UNAHISTORIASINFILTRO

por Rafael Bifano

LA HISTORIA DE INSTAGRAM ES SIN DUDA UNA HISTORIA DE ÉXITO. EN CUESTIÓN DE UNA DÉCADA ESTA PLATAFORMA HA MODIFICADO FORMAS DE COMUNICACIÓN Y PUNTOS DE VISTA ESTÉTICOS, ADEMÁS DE DAR LUGAR A NUEVAS DINÁMICAS SOCIALES Y CULTURALES.

Los teléfonos inteligentes han revolucionado abruptamente al mundo desde su llegada a inicios del siglo XXI. Por primera vez tenemos acceso, en cuestión de segundos, a todo el conocimiento del mundo. Hoy es posible hacer una videollamada a otros continentes y más que nunca, podemos compartir y expresarnos mediante la fotografía cada instante de nuestras vidas. Esta última fue justo la premisa que utilizó Kevin Systrom para crear Instagram.

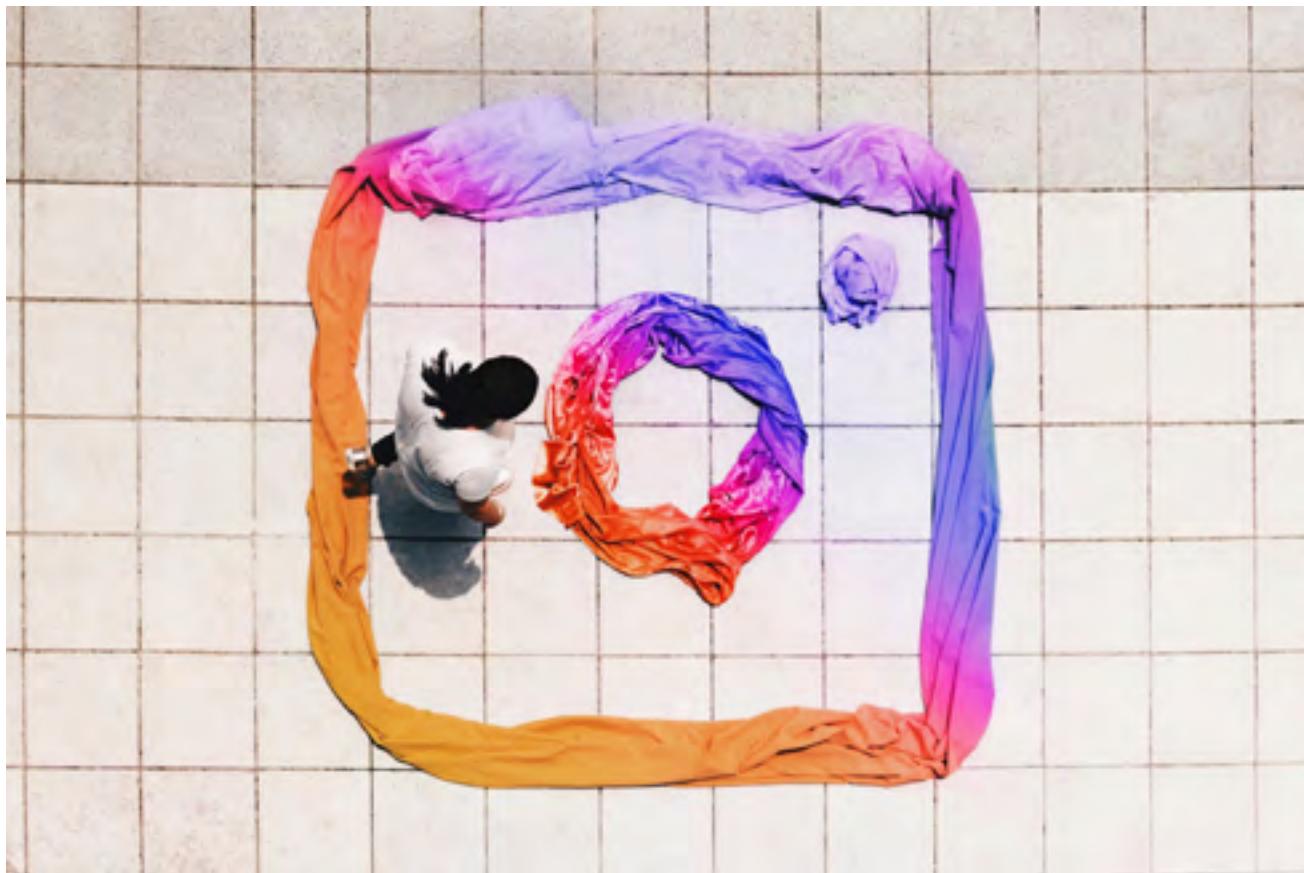
Antes, Systrom había desarrollado la aplicación Burbn, que permitía registrar y compartir los lugares que los usuarios habían visitado, así como subir fotografías de dicho lugar. La forma original de compartir las fotografías de esta aplicación fue lo que llamó la atención de diversos accionistas y en octubre de 2010, después de varias iteraciones, nace Instagram como una red social con el objetivo de compartir fotografías tomadas principalmente desde dispositivos móviles. Instagram tuvo un éxito rotundo, el día de su lanzamiento fue descargada 25 mil veces y para diciembre de ese año la aplicación tenía cerca de un millón de usuarios.

Desde su lanzamiento, Instagram ha vuelto accesible la fotografía a cualquier persona del mundo. Anteriormente, los filtros, los efectos y la edición sólo eran posibles mediante el uso de

computadoras y programas dedicados a la edición de imagen. De igual forma, el uso de estos programas y el proceso de importar y exportar las fotografías en ciertos formatos requerían un cierto grado de conocimiento técnico. Hoy uno puede tomar una foto presionando la pantalla de su teléfono inteligente y en dos segundos aplicar tantos filtros como uno quiera y darle un toque artístico o diferente a la fotografía.

Gracias a Instagram el gusto por la fotografía fue aumentando y los usuarios encontraron maneras diferentes de expresarse mediante este medio. La gente comenzó a capturar y a compartir momentos cada vez más íntimos de su vida y de forma más frecuente. La plataforma ha dado lugar a nuevos contenidos y categorías fotográficas como: comida gourmet, helados, frases de libros, rutinas de ejercicio, mascotas, moda, entre otras.

Mediante el uso del #Hashtag, la gente empezó a clasificar sus fotografías en la red social, lo que facilitó no sólo la búsqueda de un tema sino también la popularidad de una fotografía o usuario en específico. Lo anterior abrió las puertas a uno de los fenómenos del siglo XXI, el de los influencers. La cuenta de Instagram de los influencers ha tomado mucha relevancia, debido al grado de popularidad y autoridad



Fotografía de **Obed Nolasco**; modelo Kerstin Vasquez **@prokerstinator**; asistente Florencia Guerra **@ketzijjiguerra**. Cortesía del artista.

---

**“Gracias a Instagram el gusto por la fotografía fue aumentando y los usuarios encontraron maneras diferentes de expresarse mediante este medio”.**

---

sobre uno o muchos temas, lo que los ha llevado a hacer publicidad sobre servicios, productos, o lugares sobre la plataforma con únicamente fotografías y/o videos cortos.

En 2012 Instagram fue adquirido por Facebook, lo que acarreó cierta polémica, ya que Facebook tenía la intención de poder vender las fotografías de cualquier usuario a distintas compañías o grupo de personas. La reacción de los usuarios fue tan negativa, que Facebook decidió revertir la decisión y conservar la plataforma como un espacio de expresión libre.

A lo largo de los años, Instagram ha mostrado ser una plataforma adaptable, tanto a la nueva tecnología como a los movimientos sociales. El último gran ejemplo del poder de la plataforma fue el apoyo a Black Lives Matter después del asesinato de George Floyd. Una gran parte de la comunidad compartió un marco negro en solidaridad y apoyo al movimiento.

Instagram aún tiene mucha vida por delante y aunque ya está en una etapa madura, se ha mantenido relevante a pesar de nuevas redes sociales como TikTok o Snapchat debido al poder único de expresión de la fotografía. 

---

**Rafael Bifano** es Ingeniero en sistemas electrónicos por el TEC de Monterrey, tiene un MBA con especialización en marketing y estrategia por la Schulich School of Business Toronto y es amante de la tecnología, los videojuegos y la ciencia ficción.

---

**Obed Nolasco** es un fotógrafo y creador de contenido que vive y trabaja en Honduras. Tiene una Licenciatura en diseño gráfico con Maestría en dirección creativa. Durante los últimos ocho años se ha especializado en retrato de personas, productos y servicios de manera conceptual. Instagram fue la plataforma en la que descubrió su pasión y vocación, y el espacio donde se dio cuenta que el mundo es pequeño y que, con talento y dedicación, las puertas se abren. Instagram **@el.garrobo**

---

# ENTREVISTA A CECILIA CURIEL PIÑA, SOCIA DE SOLCARGO. LA ALEGRÍA COMO ENERGÍA RENOVABLE PARA EL ÁMBITO PROFESIONAL

por Capitel

fotografías de Munir Hamdan

EN ESTA CONVERSACIÓN, CECILIA CURIEL PIÑA, EXPERTA EN ENERGÍA, PETRÓLEO Y GAS EN MÉXICO Y SOCIA DEL DESPACHO DE ABOGADOS SOLCARGO, NOS INVITA A REFLEXIONAR SOBRE LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ÁMBITO PROFESIONAL CON EL FIN DE LOGRAR UN DESEMPEÑO MEJOR Y MÁS SANO.

**Cuéntenos un poco sobre su recorrido académico, ¿por qué decidió estudiar derecho?, ¿cómo fue su experiencia como estudiante de maestría en la Universidad de Boston?**

Decidí estudiar derecho porque mi hermano, que es un año mayor, comenzó la licenciatura y me platicaba lo increíble que era la carrera. A raíz de eso, empecé a investigar un poco más y no pude resistirme. No tengo ninguna duda de que fue la licenciatura que debía estudiar, disfruto mucho ser abogada.

El tiempo que estudié la maestría en la Universidad de Boston lo describo como uno de los mejores años de mi vida. Aprendí muchísimo sobre el derecho energético y el derecho estadounidense. La Universidad de Boston es una gran institución, con profesores y alumnos muy valiosos. Además, hice grandes amigos de varias partes del mundo, con los que sigo en contacto.



---

**¿Cómo inició su trayectoria en SOLCARGO y qué significa para usted haber sido nombrada socia del despacho a principios de este año?**

Regresé de la maestría en 2016 y en junio de ese año me contactó un *headhunter* y me comentó sobre la oportunidad de encabezar el área de energía en SOLCARGO. Tuve varias entrevistas con todos los socios y me enamoré de la firma, de sus ideales y proyectos. Después de eso, decidí que era el despacho en el que quería trabajar y convertirme en socia.

Significa muchísimo, es el proyecto que me planteé desde que entré a SOLCARGO y me siento muy contenta de haberlo logrado tres años después.

**Sabemos que usted es una de las expertas más reconocidas en energía, petróleo y gas en México, ¿puede platicarnos, a grandes rasgos, sobre la importancia de este sector, su impacto en nuestra vida cotidiana y sus principales responsabilidades?**

A esta pregunta me gustaría responder con una pregunta, ¿imágenes un día en tu vida sin electricidad, gas o gasolina? Así de importante es esta materia en nuestra vida cotidiana. Como abogada, mi responsabilidad es que las transacciones relacionadas con estos recursos se lleven de la forma correcta, que estén debidamente documentadas y que nuestros clientes obtengan los beneficios que esperan, o mayores.

**¿En qué consiste su trabajo como abogada para el desarrollo de proyectos energéticos en México? ¿Cómo es un día laboral para usted?**

Lo primero es entrar en contacto con el cliente que tiene el proyecto a desarrollar, preferiblemente en una reunión presencial, pero si no es posible lo hacemos por teléfono o videollamada. En esa reunión nos explican la idea que traen en mente.

Lo siguiente es ofrecer los servicios de la firma para que el cliente pueda llevar a cabo dicho proyecto, puede ser desde ayudarlo a encontrar la estrategia más conveniente, conseguir los permisos y autorizaciones que requiere el proyecto, redactar y negociar los contratos con los prestadores de servicios que van a participar, así como los contratos con los compradores de productos (por ejemplo: energía eléctrica) y realizar consultas a las autoridades que correspondan (por ejemplo: la Comisión Reguladora de Energía).

---

**“¿Imaginas un día en tu vida sin electricidad, gas o gasolina?”**

---

**¿Qué implicaciones tiene el uso de la energía eléctrica por fuentes renovables y convencionales? ¿Cómo ayuda esto a mejorar la situación social en nuestro país?**

El uso de energías renovables implica un reto muy importante para un país como México. La mayoría de las fuentes de energías renovables son intermitentes, es decir, hay momentos en el mismo día que inyectan mucha energía eléctrica a la red y otros en los que no se inyecta nada. Por ejemplo, si en la mañana hay viento la central eólica inyectará mucha energía, pero si en la tarde no lo hay, dicha central no lo hará. Son factores de la naturaleza que no se pueden controlar ni planear.

Aunado a lo anterior, las líneas de transmisión en México son muy antiguas y no han recibido el mantenimiento que requieren. Por lo tanto, no tienen la capacidad de transportar la energía que resulta de las fuentes renovables.

Por otro lado, las fuentes convencionales son estables. El CENACE, como ente controlador del sistema eléctrico nacional, puede instruir al operador de una central eléctrica convencional que aumente o reduzca su inyección de energía a la red. En función de la tecnología de la central no será tan difícil cumplir con las indicaciones del CENACE.

**Esta edición de Capitel está dedicada a pensar sobre las emociones desde distintas perspectivas, ¿qué son para usted las emociones?**

Reacciones que experimentamos ante determinadas situaciones. Por lo general, según nuestras experiencias de vida estas reacciones se van adaptando.

**¿Puede decírnos qué relación tienen las emociones con su trabajo profesional?**

Mucha, es algo que me propongo trabajar y mejorar todos los días. Por ejemplo, la inteligencia emocional



---

**“La alegría es algo que me gusta mucho transmitir en el ámbito profesional, eso mejora las relaciones con todo el equipo de SOLCARGO, así como con los clientes”.**

---

que debo tener ante ciertas situaciones diarias, que he tenido que aprender a manejar como he ido creciendo y madurando. La alegría es algo que me gusta mucho transmitir en el ámbito profesional, mejora las relaciones con todo el equipo de SOLCARGO, así como con los clientes.

#### **¿Cuáles son los desafíos y oportunidades actuales del sector energético en nuestro país?**

El desafío más importante en nuestro país es que la administración actual siga permitiendo la existencia de inversión privada en el sector energético. En mi opinión, estas inversiones han traído grandes beneficios a México y en específico a la industria energética.

Las oportunidades son muy grandes, México tiene magníficos recursos que pueden ser explotados, sin embargo, el gobierno no tiene los recursos económicos para hacerlo. Para ello, lo recomendable es permitir que los particulares lo hagan.

#### **¿De qué manera la comunidad de Universidad Humanitas puede participar para generalizar el uso de energías limpias?**

Dando información confiable a sus lectores. Por ejemplo, actualmente existen muchas formas en que los particulares podemos instalar paneles solares en nuestros techos y con eso generar la electricidad que consumimos en nuestra casa. Si tenemos un sobrante de energía, podemos entregarla a la CFE (en específico, a su empresa productiva subsidiaria, denominada Suministro Básico) y obtener un beneficio por dicha energía excedente.

Además, la Comisión Reguladora de Energía está por publicar un acuerdo para regular el esquema colectivo de generación. Con este acuerdo, por ejemplo, varios habitantes de un fraccionamiento podrán instalar paneles solares y en conjunto asumir el costo, y en función de su inversión será la energía eléctrica que la central les asignará para consumo. Con esto se aprovechan economías de escala en la inversión de energías renovables entre los particulares. **T**



**Felice Varini, *Cercles concentriques excentriques* (Círculos concéntricos excéntricos), Carcasona 2018, Instalación presentada en la ciudad de Carcasona, Francia como parte de la 7<sup>a</sup> edición del Festival IN SITU Patrimoine et Art Contemporain. Fotografía de André Morin. Cortesía del artista ©felicevarini. [varini.org](http://varini.org)**

SPIRALIS



# EL DERECHO Y LAS EMOCIONES (SENTIMIENTOS)

por Fernán González de Castilla

EN LA ESFERA DEL DERECHO, LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES  
TIENEN MUCHO MÁS IMPACTO DEL QUE NORMALMENTE  
RECONOCEMOS. ASÍ, RESULTA CRUCIAL DISTINGUIR LOS  
RASGOS ESPECÍFICOS DE UNOS Y OTRAS PARA LUEGO  
CONSIDERAR DE MANERA INDIVIDUAL EL IMPACTO QUE LA VIDA  
PSÍQUICA DE LAS PERSONAS TIENE EN LA LEY.

**E**moción. “Del lat. emotio, -ónis.1.f. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.

*Sentimiento*: “estado afectivo del ánimo”.

Innumerables parcelas del conocimiento se encargan de las emociones y los sentimientos. Ahora nos corresponde tratar el tema desde el punto de vista del derecho, vaya tarea.

Existen diferencias entre los conceptos *emoción* y *sentimiento*. Según los expertos (otra menuda tarea): básicamente, las emociones son algo transitorio que nos saca de nuestro estado habitual y nos empujan a la acción.

Un sentimiento, nos dicen, es una emoción que se transforma en la medida en que uno toma conciencia de ella. Los sentimientos son más duraderos que las

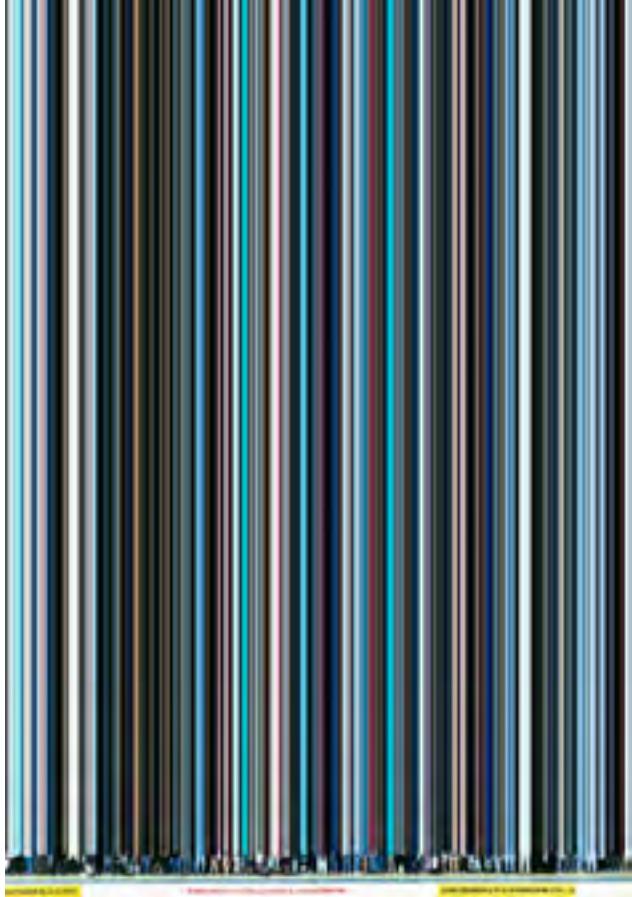
emociones. Ambos afectan somática y psicosomáticamente, es decir, a la psique. La emoción es una reacción inconsciente, rápida y se transforma en sentimiento como resultado de pensar en la emoción, se le interpreta.

Hay una relación estrecha entre ambos conceptos, aunque su diferencia puede ser importante para el derecho, por ejemplo, en el derecho penal puede ser determinante esa diferencia, porque puede interferir en el juzgador respecto del delincuente y de la víctima.

Como es evidente, el derecho carece de emociones, pero los sujetos del derecho las tienen, por lo que a la hora de legislar y en su aplicación por parte del Poder Ejecutivo o del Poder Judicial, pueden ser determinantes. Si esas emociones se razonan, los sentimientos pueden determinar que una ley se genere en uno u otro sentido o se aplique de forma diferente o matizada.

Todas las imágenes son de **Felipe Lavín**, de la serie *Desvanecidos*, 2018-2020. Cortesía del artista.





---

**“[...] hoy en día los sentimientos están claramente protegidos por la norma, como resultado de una larga evolución”.**

---

La creación o aplicación de una ley de manera emocional nos va a llevar, sobre poco más o menos, a desastres (RAE: “desgracia grande, suceso infeliz y lamentable”).

Las ideologías, las creencias religiosas, la magia y los radicalismos, en suma, los tiempos y las costumbres llevadas al extremo, alteran el sistema jurídico, que debe ser armónico, con una idea de justicia y de orden para regular las relaciones humanas. No deben existir contradicciones internas, Kelsen enuncia la identidad del derecho y del Estado: La ley “es” el derecho y un orden coactivo de la conducta humana.

Las emociones y los sentimientos del legislador siempre influirán en la ley, así, es fundamental pensar en ellos, ubicarlos en el sistema para que la ley no se oponga al derecho, conforme a sus principios generales.

Ahora, ¿qué ocurre con los sujetos del derecho: las personas a las que se aplica un conjunto de normas?, ¿qué pasa con las emociones y los sentimientos de las personas? Como se dijo al comienzo, para la aplicación del derecho penal las emociones son fundamentales, por lo que es un tema complejo que debe analizar esa rama de la ciencia jurídica.

En otras ramas del derecho, hoy en día los sentimientos están claramente protegidos por la norma, como resultado de una larga evolución. El orden coactivo de la conducta humana no implica desproteger la psique, en otras palabras, la ley protege





---

**“La emoción es una reacción inconsciente, rápida y se transforma en sentimiento como resultado de pensar en la emoción, se le interpreta”.**

---

los sentimientos mediante, precisamente, el orden coactivo. Sólo se requería dar existencia a la norma respectiva, lo cual, hasta hace poco, no existía.

Si partimos de que el derecho civil es el de aplicación general, dado que todas las ramas se rigen en última instancia por él, tras la aplicación de las normas especiales de cada rama, tenemos que considerar al daño, en sus diversas acepciones, como el punto de partida para tutelar los sentimientos, sin perder de vista que nada impide la creación de normas que procuren medidas preventivas para evitarlo.

Claro, detrás del daño se requiere llevar a cabo una conducta antijurídica que lo cause, que puede tener su origen, a su vez, en una emoción o un sentimiento. En concreto, se protege a quien sufre daño moral que en el artículo 1916 del Código Civil Federal se entiende como “la afectación que una persona sufre en sus

sentimientos, afectos, creencias, decoro, honor, reputación, vida privada, configuración y aspectos físicos, o bien las consideraciones que de sí misma tienen los demás”. Continúa diciendo el mismo precepto que “se presumirá que hubo daño moral cuando se vulnere o menoscabe ilegítimamente la libertad o la integridad física o psíquica de las personas”.

El criterio de la protección de sentimientos e integridad psíquica, muchas veces acompañado de la protección física, se encuentra ya plasmado en diversas leyes en nuestro país, desde la Constitución Federal, hasta la legislación en materia de género, de violencia contra la mujer, protección de niños y niñas, entre otras.

Conviene analizar si actos u omisiones del Estado, encargado de aplicar el derecho mediante el orden coactivo a la conducta humana tiene una responsabilidad efectiva, por acción u omisión, cuando rompe el equilibrio entre el respeto a los derechos humanos y la no aplicación del orden coactivo, que hiera a la comunidad al pretender resolver situaciones y no aplicar la norma, aún en caso de flagrancia. **T**

---

**Fernán González de Castilla** es un abogado dedicado al libre ejercicio de la profesión, socio del despacho González de Castilla y Ávila Abogados S. C.

---

**Felipe Lavín** es un fotógrafo y artista chileno, con estudios en construcción civil y fotografía. En su serie *Desvanecidos*, Lavín reflexiona sobre la idea de ideología y el borramiento de las individualidades al tiempo que, mediante los detalles y cuerpos, defiende la subjetividad y humanidad que nos corresponde. [felipelavin.com](http://felipelavin.com) | Instagram @pollolavín.

---

# LAS EMOCIONES, UN VEHÍCULO EN LAS RELACIONES DE PODER

por Yosu Ferré

EN LA HISTORIA DEL PODER Y LA POLÍTICA VEMOS UNA Y OTRA VEZ QUE EXISTE UNA RELACIÓN DE CODEPENDENCIA ENTRE LAS EMOCIONES DE LOS QUE GOBIERNAN Y LAS DE LOS GOBERNADOS. ENTENDER ESTAS DINÁMICAS ES UN PUNTO CLAVE EN EL CAMINO PARA LOGRAR GOBIERNOS Y DEMOCRACIAS MÁS JUSTAS Y SÓLIDAS.

“La permanencia de una dinastía [en China] está refrendada por el ‘Mandato del cielo’ (Tianming). El cielo (Tian) permite a los emperadores gobernar, sólo si administran de forma acertada el poder. Si el gobierno entra en decadencia, los emperadores pierden el mandato del cielo”.

—Daniel Tubau<sup>1</sup>

Sería difícil encontrar un pensador político afamado en Occidente que no haya dedicado a las emociones suficiente atención. Desde Aristóteles y Platón, hasta Hobbes, Descartes y Smith,<sup>2</sup> han dedicado parte de su análisis al “ejercicio, la distribución y organización del poder”<sup>3</sup> y su intrínseca relación con las emociones humanas.

Para algunos politólogos es difícil hablar de ellas, no sólo por el posible estigma cultural que cargan, sino porque “las emociones parecen menos firmemente

observables”.<sup>4</sup> Es decir, es menos sencillo distinguirlas y mucho menos esquematizarlas y medirlas.

La relación entre las emociones y la política es aún más compleja en la actualidad, ya que una de las características de las democracias liberales en las que vivimos y del pensamiento político actual es la desestimación de la perspectiva emocional en lo referente al ámbito político. Es decir, “la visión de la teoría política dominante es que las políticas del progreso y la democracia requieren más razón y menos emoción”.<sup>5</sup> A pesar de lo anterior, las emociones no dejan de tener un rol sustancial en el ejercicio y la instauración de las relaciones de poder.

Es posible abordar la relación entre las emociones y el poder desde dos perspectivas: por un lado, la influencia que ejercen las emociones en quien detenta el poder, por otro, el impacto que tienen sobre los sometidos o dominados bajo el mismo poder. En otras palabras, una fija su atención en las emociones del sujeto que ejerce el poder (el principio para Maquiavelo, por ejemplo), mientras que la otra se concentra en las emociones colectivas de los sujetos

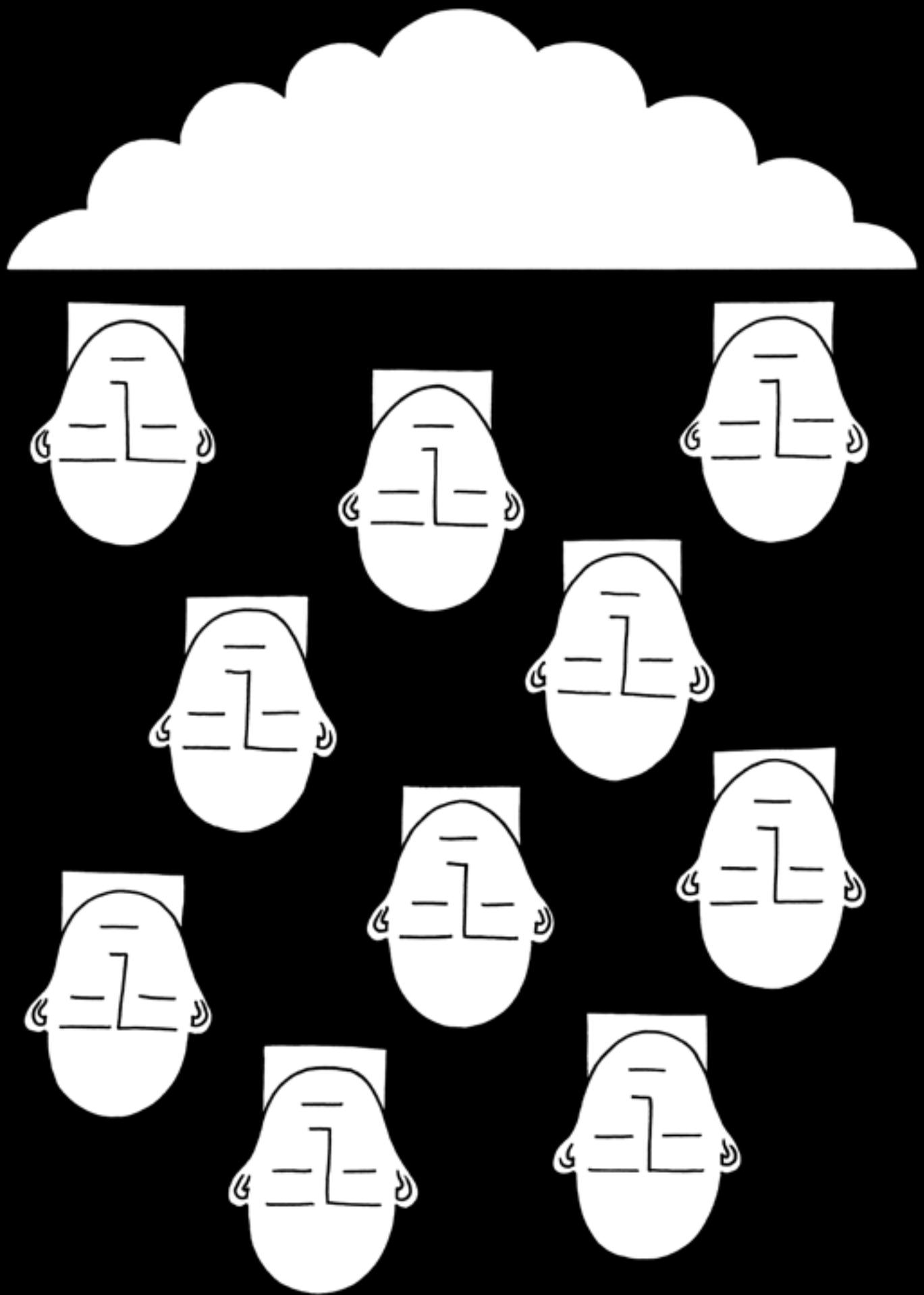
1 Daniel Tubau, *El arte del engaño* (Barcelona: Planeta, 2018).

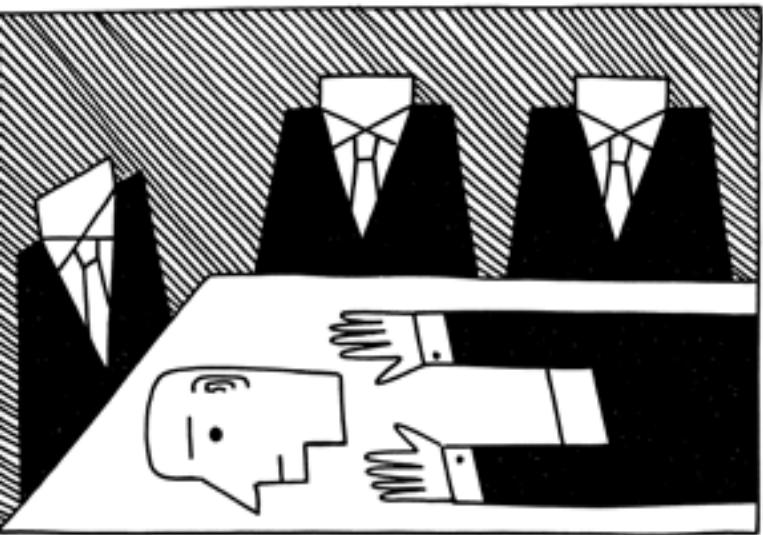
2 G.E. Marcus, “Emotions in Politics” en *Annual Review of Political Science*, volumen 3 (2000).

3 Luz Marina Vanegas Avilés, “La ciencia política en las ciencias sociales” en *Reflexiones*, volumen 89, número 1, Universidad De Costa Rica San José, Costa Rica (2010).

4 Craig Calhoun, “Putting Emotions in Their Place” en *Passionate Politics: Emotions and Social Movements*, editado por Jeff Goodwin, James M. Jasper, Francesca Polletta (EEUU: University of Chicago Press, 2001).

5 G.E. Marcus, *Op. Cit.*





“[...] el proceso político en el que se instaura una relación de poder [...] es en verdad un proceso dialéctico en el que las emociones juegan un papel sustancial [...]”.



objetivados sometidos al poder (los cuerpos disciplinados para Foucault).

Para la primera perspectiva, el énfasis suele ponerse en las disposiciones emocionales fijadas temprano en la vida de los líderes políticos, que se utilizan para dar cuenta de las orientaciones estables que muestran al lidiar con las situaciones recurrentes, las crisis y las decisiones que enfrentan.<sup>6</sup> Para la segunda se suele concentrar en cómo las emociones de individuos se agregan a grupos y cómo éstas estructuran e impactan las relaciones,<sup>7</sup> al generar emociones colectivas que tienen distintas consecuencias, algunas de ellas —reflejadas en encuestas y sondeos, por ejemplo— claramente políticas.

A pesar de que la relación entre ambas perspectivas —la que se concentra en el sujeto detentador y la que se enfoca en el sujeto sometido al poder— aparenta ser una simple relación de opuestos, no es estrictamente binaria ni estática, sino que es característicamente diversa y dialéctica. Ambos se encuentran en una relación de codependencia en la que las emociones constituyen el vehículo perfecto para imponer y perpetuar los roles de superioridad y de sumisión, dominio y dominación, pertenencia y otredad. Más aún, la interiorización a un nivel emocional de ambos roles crea una ilusión de naturalidad en la desigualdad de las relaciones de poder, azuzando las asimetrías.

Es posible entonces argumentar que el proceso político en el que se instaura una relación de poder, que podría concebirse exclusivamente vertical —en el sentido de colocación del rol de superioridad de unos sobre otros— es en verdad un proceso dialéctico en el que las emociones juegan un papel sustancial y de cuyo balance depende, en última instancia, la existencia misma del poder. En otras palabras, tan sustancial es a la relación de poder la interiorización emocional del rol de superioridad, como la propia aceptación de la imposición de un rol de sumisión.

Si bien este proceso político, en el que intervienen las emociones, tiende a perpetuar los roles asignados, gracias a su carácter dialéctico y dinámico, puede destruir las mismas relaciones e incluso intercambiar los roles de dominación-sumisión.

Se podría pensar que cuando el nivel emocional se cruza con las relaciones de poder, el sistema de

6 G.E. Marcus, *Op. Cit.*

7 Brent E. Sasley, “Theorizing States’ Emotions” en *International Studies Review*, volumen 13, número 3 (2011).

dominación-sumisión prima al imponer la superioridad de las emociones de uno sobre las del otro, pero en la realidad existe un cierto balance emocional entre ambos que permite esta situación. Si dicho balance llega a modificarse en alguno de los casos, se afecta la relación completa y se extingue la relación de poder en las condiciones tal y como se constitúa.

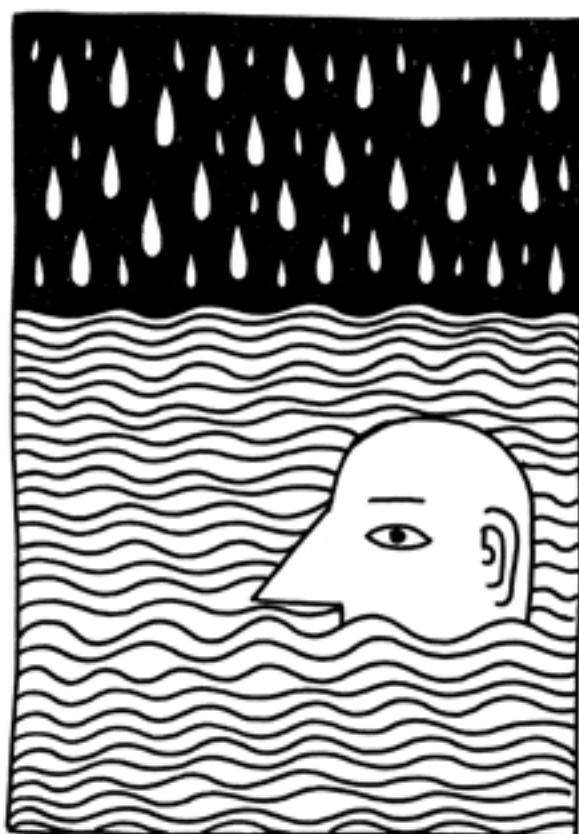
En otras palabras, las emociones, al fungir como un vehículo para instaurar los procesos del poder, pueden llegar a prevalecer sobre las mismas relaciones de poder, al alterar sus tendencias y crear nuevas estructuras de relación.

Desde los niveles interpersonales hasta en la política de Estado, el balance emocional entre ambos sujetos de la relación de poder es condición necesaria para su existencia y no es en ningún momento un acto unilateral, exclusivamente vertical o estático, ya que las emociones pueden desbalancear el equilibrio de la relación de poder, terminándola.

A modo de ejemplo, aún en las dinastías chinas antiguas o en las democracias contemporáneas, el ejercicio del poder, de manera injusta o tiránica, que afecte el balance antes mencionado, provoca



**“Desde los niveles interpersonales hasta en la política de Estado, el balance emocional entre ambos sujetos de la relación de poder es condición necesaria para su existencia [...]”.**



emociones opuestas a las relaciones de poder establecidas, como la rebeldía. Es posible encontrar ejemplos como en la terminología confuciana clásica, la pérdida del “mandato del cielo” haciendo referencia a la legitimidad de los gobernantes para con el pueblo.

Lo anterior es cierto incluso en distintos contextos históricos, pues aun contando con medios de fuerza para establecer y perpetuar relaciones de poder —valiéndose de las facultades verticales para inferir el control mediante el uso de la fuerza pública, por ejemplo— la interiorización del rol de sumisión a un nivel emocional forma la característica sustancial que facilita la existencia de la relación. **T**

**Yosu Ferré Berjón** estudió relaciones internacionales en la UNAM. Ha hecho trabajos de investigación para el Colegio de la Defensa Nacional y para FLACSO. También ha trabajado para el Programa de Derechos Humanos México-Unión Europea, la Secretaría de Relaciones Exteriores y la Embajada de México en Estados Unidos.

**Alan Rogerson** es un artista, ilustrador y caricaturista que vive en Cambridge, una pequeña ciudad medieval en el Reino Unido. En su trabajo explora con mucho ingenio y perspicacia las relaciones de poder. Con la traspalación de tiempos y símbolos nos invita a acercarnos al espectro de emociones humanas que resultan incómodas y repensar la manera en que construimos nuestras relaciones sociales y políticas. [thealan.co.uk](http://thealan.co.uk) | Instagram @thebaggelboy

# EL JUEGO DE LAS EMOCIONES EN DECISIONES CONTABLES

por María Guadalupe de León Garrido

LOS PROFESIONALES DE LA CONTABILIDAD DEBEN APRENDER A DISTINGUIR Y MANEJAR LA CARGA EMOCIONAL QUE DEMANDA SU TRABAJO PARA LABORAR ÓPTIMAMENTE Y OFRECER LOS MEJORES RESULTADOS A SUS CLIENTES.

Derivada de las invariables oportunidades y el amplio abanico de posibilidades que ofrece la profesión contable en el ámbito laboral, podemos señalar que en ocasiones los contadores se pueden ver inmersos en situaciones en las que tanto su labor, como el rol que desempeñan, deja un poco de lado el concepto de ser una profesión puramente racional. Por lo general, su relación con los números no solamente forma parte de su cotidianidad, sino que también se involucran y entremezclan con la parte emocional.

Para ver de qué forma, habrá que recordar lo que una emoción significa. De acuerdo con la definición que la Real Academia Española brinda, emoción deriva del latín *emotio, -ōnis*; que significa “movimiento” o “impulso”, y la define de la siguiente forma:

*1. f. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.*

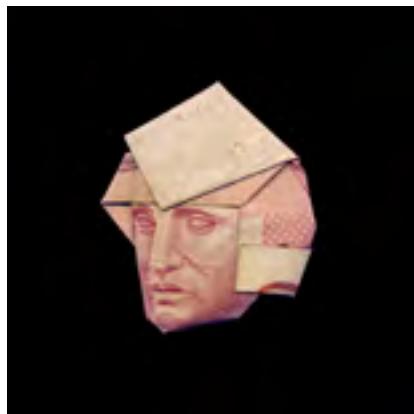
Desde mi punto de vista, las emociones son estímulos que nos conducen y acompañan hacia reacciones

indeterminadas. Una emoción significa movimiento, y con ello, es la fuerza interna que nos impulsa o moviliza a actuar de ciertas formas. Por supuesto, en cada ser humano será de distinta forma porque cada mente es un mundo y, por lo tanto, cada vivencia tendrá sus peculiares emociones integradas, ya sea en el ámbito familiar, social o laboral.

Ahora bien, un contador puede desenvolverse en el sector público y/o privado, ya sea a nivel nacional o internacional, en áreas como la banca, gestión de inversiones y análisis, consultoría, gestión de la contabilidad, auditoría externa e interna, gestión financiera e inclusive trabajar como asesor independiente para cualquier tipo de negocio. Si trasladamos lo anterior hacia el trabajo de un contador, existen varios escenarios en los que pueden suscitarse acontecimientos que generen esta correlación emoción-labor. Por ejemplo, en el caso de desempeñarse como asesor o consultor independiente, sabemos que el contador se encuentra inmerso en la situación financiera de un negocio, y si fuera el caso, cuando un negocio se encuentra en una posición en la que ha perdido

Todas las imágenes son de **Yosuke Hasegawa**, de la serie *Money Origami* (*Origami de dinero*). Cortesía del artista.





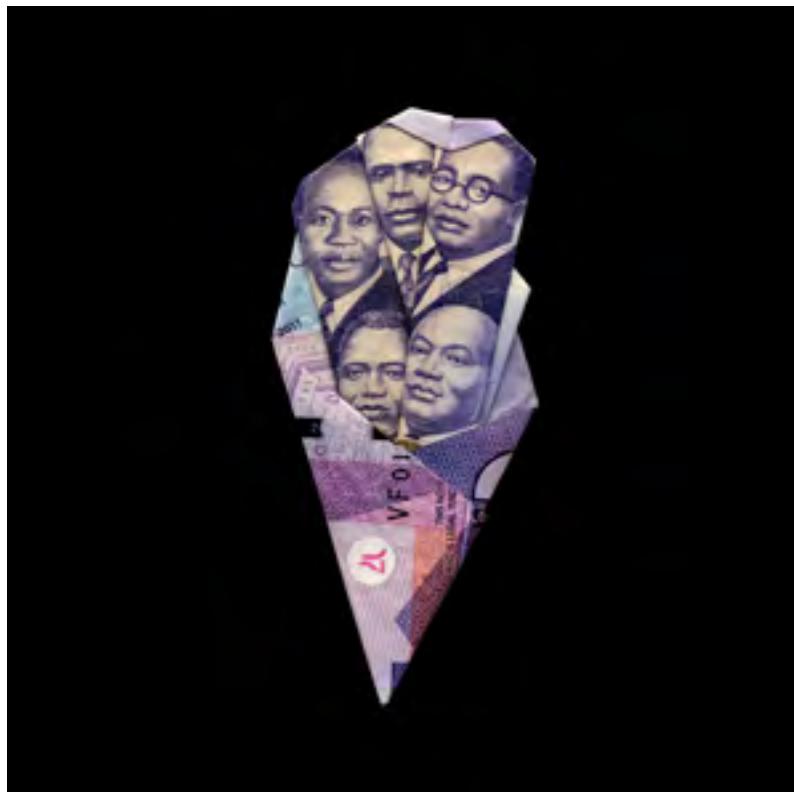
El contador, al relacionarse con sus clientes, está en constante convivencia no solamente con emociones propias al momento de transmitir información, sino que también convive con las reacciones de sus clientes. ¿Qué pasa si el cliente, motivado por alguna de las suposiciones anteriores, considera que el hecho de clausurar el negocio no es una opción atinada, a pesar de saber que no es más rentable? ¿Acaso no nos encontramos una situación en la que las emociones se involucran en el trabajo del contador, aunque pretenda apoyar y evitar cortar las alas de aquel negocio?

---

**“Una emoción significa movimiento, y con ello, es la fuerza interna que nos impulsa o moviliza a actuar de ciertas formas”.**

---

su productividad, rentabilidad o liquidez, el contador debe transmitir esa información junto a las decisiones más oportunas y asertivas para el cliente. Es cierto que, debido a la información financiera que posee, el trabajo del contador es tratar de instruir acerca de cómo abrir un camino que reverse la situación de aquel ente económico hacia un panorama positivo, pero cuando ya no lo hay porque es mejor dejar de invertir tiempo y capital en él, transmitir dicha información conlleva una carga emocional, ya que no es sencillo comunicar noticias con tonos grises y mucho menos, anunciar o plantear decisiones que no se espera escuchar. Recordemos que, aunque estamos hablando de un ámbito laboral y en un mundo de negocios, las emociones siempre están detrás de cada decisión, ya que existe un motor racional y emocional que motivó a tomarla. Es posible que aquel negocio haya pasado de generación en generación y por ende hay en él un valor sentimental, además del económico, o puede que sea un negocio formado como proyecto de emprendimiento y por lo tanto hay una ilusión por el futuro puesta en él. Entonces podemos relacionar cierta interactividad con emociones en estos supuestos.





---

**“El contador [...] está en constante convivencia [...] con las reacciones de sus clientes”.**

---

Pienso que el contador hará todo lo correctamente posible para ser empático con las emociones de su cliente, pero para eso hay que ser introspectivos en ambas partes e identificar qué emoción es la que está conquistando u orillando la decisión que se pretende tomar. Entonces, después de haber vivido esta emoción con fuerza y ahora bajo un pensamiento más racional para darle salida, se tratará de encarrilar dicha emoción hacia el lado que más encaje o cuadre con los intereses del negocio.

No se trata de que en la profesión contable se tenga forzosamente que elegir la razón sobre la emoción, o viceversa, ni de encontrarse en una constante guerra entre lo que sabe que es y lo que se siente al transmitirlo, sino más bien de canalizar todos esos estímulos

hacia el mejor camino que abra paso al objetivo que ambas partes proyectan.

Considero que cada emoción tiene un nivel de conflicto en cada circunstancia. Como contadores nos podemos encontrar al final del trayecto, como profesional y como persona, pero hay que tratar de tener un balance en la manera en que se entrelazan las emociones en la cotidianidad del ámbito laboral. **¶**

---

**María Guadalupe de León Garrido** es contadora pública y participó de un proyecto de emprendimiento propio.

**Yosuke Hasegawa** es un diseñador gráfico japonés que vive en Taiwán. En 2016 comenzó el proyecto *Money Origami* con el que explora con mucho humor las posibilidades estéticas y formales de la imaginería impresa en los billetes alrededor del mundo. Ha publicado varios libros sobre origami y participado en exposiciones de arte colectivas y en solitario. [yosuke89.wixsite.com/moneyart](http://yosuke89.wixsite.com/moneyart) | Instagram @yosukehasegawa.moneyartwork

---



# PEDAGOGÍA DEL AFECTO: EL SILENCIO COMO PERFORMANCE

por Isis Yépez Rodríguez

ANTE LA VORÁGINE DE LA VIDA CONTEMPORÁNEA, ES IMPORTANTE CONSIDERAR EL GIRO AFECTIVO COMO UN PROCESO INDISPENSABLE DE LA EDUCACIÓN PARA OFRECER ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS QUE, POR MEDIO DEL SILENCIO NOS AYUDEN A CONOCER, MANEJAR Y LIBERAR LAS EMOCIONES CONTENIDAS CORPORALMENTE.

Se le pide a la audiencia que se deje afectar, que atrape el beso lanzado al aire y que responda como le apetezca.<sup>1</sup> Dejar afectarnos es permitir sentir la emoción que nos toca, perturba, sacude y alcanza. Significa también abrir y desplegar nuestros cuerpos a procesos de socialización y vinculación con los otros, en la posibilidad y la potencia que poseemos de crear mundos. Es lo que Suely Rolnik nombró como *saber-del-cuerpo* o *saber-de-lo-vivido*.<sup>2</sup>

Esto es el poder corporal de elegir hacia dónde conducir el deseo, entendido como esa energía necesaria para seguir viviendo. Para ello, es preciso ser responsable del cuerpo, entrar en contacto con nuestro saber corporal, pues el mundo vive en nuestro cuerpo encarnado por afectos y preceptos.

Por eso, es importante considerar el giro afectivo<sup>3</sup> como un proceso indispensable en la “práctica-pedagógica” —práctica que sea inmanente a la teoría—. Una de las condiciones de posibilidad para este giro es reconocer esos rituales corporales que se

encuentran más allá de nuestra *visión de mundo*,<sup>4</sup> que, como menciona el filósofo Raimon Panikkar, sí precisan de la afectividad.

Entre esos saberes se encuentra la contemplación, la posibilidad de silencio. No me refiero al silencio que acalla o enmudece, más bien, entendido como un símbolo con varias dimensiones y que proviene de distintas profundidades de la vida.<sup>5</sup> Esta vida puede ser vivida en varias profundidades y si nos abrimos a un silencio que se dé libremente, éste nos puede guiar hacia el interior de ellas.

La pedagogía puede posibilitar ese impulso afectivo que dé paso al silencio, a la escucha corporal y emocional y así, poder reactivar la capacidad de sentir el mundo, que, efectivamente, vive en nuestro cuerpo. Esto puede llevarnos a un performance corporal que se asume en una experiencia espiritual entre el silencio y la palabra: la contemplación, o mejor conocida como, la meditación.

Desde la pedagogía esto implica, por un lado, comenzar a hablar del cuerpo, de las emociones y permitir el silencio. Por el otro, conlleva recuperar

1 Alí Lara y Giazú Enciso Domínguez, “El giro afectivo” en *Athenea Digital. Revista de pensamiento e investigación social*, noviembre, (2013).

2 Suely Rolnik, “La escucha de los afectos: notas para combatir el inconsciente colonial capitalístico” en Errata#19. *Afectos, afectividades y afectaciones*, 19 (2018).

3 El giro afectivo o *Affective Turn* es una línea de investigación que parte de una serie de estudios culturales, antropológicos y psicosociales que pretenden comprender esa experiencia sensible que pasa por nuestros cuerpos y puede ser nombrada de diferentes maneras: afecto, emoción, sentimiento, pasión, intimidad, atmósfera.

4 Término acuñado por el filósofo mexicano Luis Villoro al referirse al paradigma epistemológico por el que nos regimos, que es, la hegemonía de la modernidad occidental. Luis Villoro, “Otra visión del mundo” en *La Jornada* (2009).

5 Raimon Panikkar, *Mística, plenitud de Vida* (Barcelona: Herder, 2015).



los valores contemplativos de la humanidad, como la capacidad de admiración, el deseo, la creación, la conexión intercorporal, es decir, crearnos libres. Las emociones, diría el antropólogo David Le Breton, parecen ser una emanación de nuestra intimidad más secreta frente al mundo y si bloqueamos la capacidad que tienen nuestros cuerpos de descifrar el mundo, bloqueamos nuestra posibilidad de existencia corporal en él.

En medio de esta vorágine de emociones, además de la información, contaminación visual y ruido que nos invaden a diario, pocas veces se nos permite escuchar o estar realmente en silencio. Es importante reconocer qué nos afecta, pero también de qué manera se pueden liberar esas emociones contenidas corporalmente.

Para ello se requiere volver al encuentro intersubjetivo, acceder a nuestra intimidad emocional mediante el silencio y entrar en contacto con nuestra propia voz. Esto significa también escuchar y sentir las “incomodidades” corporales de las que huimos, como la ansiedad, el estrés, la tristeza, la angustia. Darles tiempo, espacio y la palabra, la escucha, aceptarlas, ubicarlas físicamente en el cuerpo y dejarlas ir por medio de una experiencia corporal como el llanto, la carcajada, el movimiento, la calma.

Eso dará vía libre a la emoción, el cuerpo reconocerá la rebelión ante los hechos y evitará la momificación del afecto, que para Le Breton sería como vivir a la sombra de sí mismo. Todo ello mediante la paciencia y el amor propio, sentir las emociones desde el

---

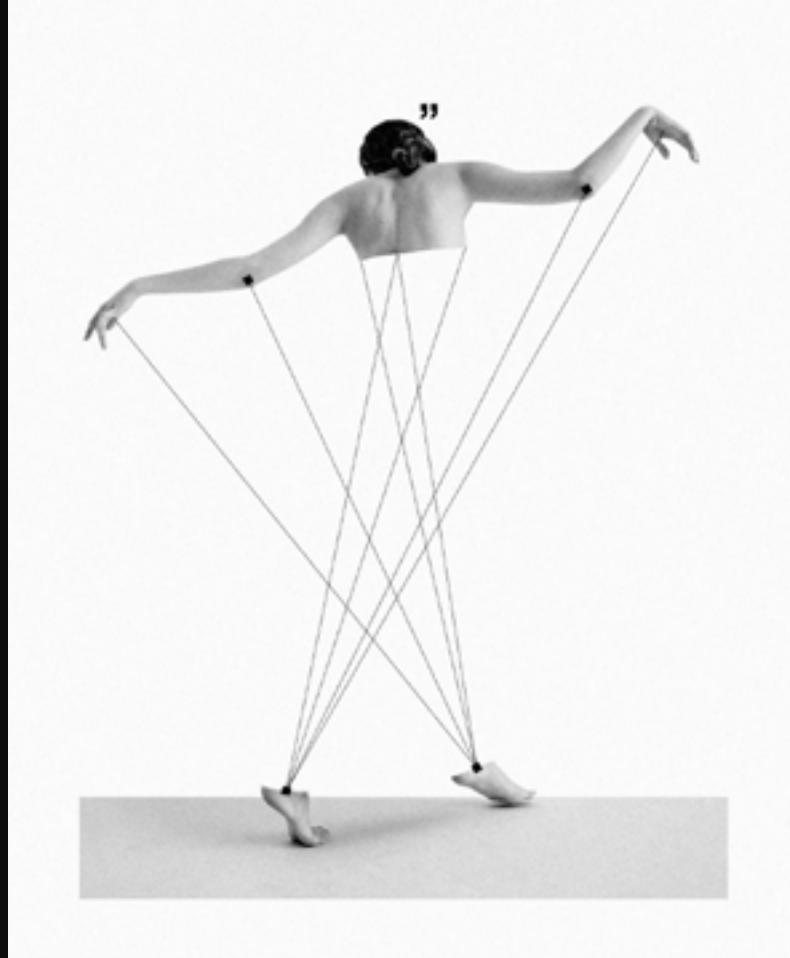
**“[...] es necesario ser responsable del cuerpo, entrar en contacto con nuestro saber corporal, pues el mundo vive en nuestro cuerpo encarnado por afectos y preceptos”.**

---

afecto significa no juzgarlas. Abrazarnos y agradecernos permite la difuminación de la barrera de nuestra más secreta intimidad, alcanzar y vivir simplemente nuestra propia libertad.

Como menciona Panikkar, no hay que huirle a la experiencia de la vida, hay que enfrentarla tal como venga. Descubrir el significado de la vida en el gozo,





“[...] acceder a nuestra intimidad emocional mediante el silencio [...].”

en el sufrimiento y en las pasiones, significa encontrar su sentido en cada momento. La contemplación implica recuperar la admiración por lo cotidiano, silenciar la mente y el intelecto para poder ver la majestuosidad de las cosas.

La contemplación ha de entenderse, no como una manera de escaparse a la realidad del mundo, sino como la vía de encuentro con los demás, es más bien, una relación *nosótrica*.<sup>6</sup> En este sentido, se necesita una pedagogía que nos entregue al disfrute de sentirnos, emocionarnos, expresarnos y gozar el placer de vivir individual y *nosótricamente*. Esto también implica una pedagogía de los afectos, que posibilite conocimientos y *saberes-del-cuerpo* que den sentido a nuestra existencia como subjetividades plenas, libres y en relación con el mundo. **T**

<sup>6</sup> El “nosotros”, *tik*, que utilizan las comunidades mayas tojolabal y tzeltal es un concepto central para conformar su idea de comunidad. Estas culturas organizan su vida social centrándose más en la idea de “nosotros” que en la del “yo”. En consecuencia, el filósofo Carlos Lenkersdorf acuñó la palabra “nosotrificación” o relación “nosótrica” para hablar de esta manera de entender y vivir el mundo.

#### BIBLIOGRAFÍA

- Lara, Alíy Enciso Domínguez, Giazú. “El giro afectivo” en *Athenea Digital. Revista de pensamiento e investigación social* noviembre (2013).
- Le Breton, David. *El silencio. Aproximaciones*. Madrid: Ediciones Sequitur, 2016.
- Le Breton, David. *Las pasiones ordinarias. Antropología de las emociones*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión, 1998.
- Panikkar, Raimon. *Mística, plenitud de Vida*. Barcelona: Herder, 2015.
- Rolnik, Suely. “La escucha de los afectos: notas para combatir el inconsciente colonial capitalístico” en *Errata #19. Afectos, afectividades y afectaciones* 19 (2018).
- Villoro, Luis. “Otra visión del mundo” en *La Jornada* (2009).

**Isis Yépez** tiene estudios en pedagogía por la UNAM y en Historia del arte y cultura visual por la Universidad Autónoma de Madrid. Formó parte del equipo curatorial de *Modernidades extraviadas. Bauhaus y España* (MNCARS) y de proyectos interdisciplinarios como *Modos de hacer, formas de saber, historias que narrar. Etiquetando el malestar* (MNCARS).

**Ludwig Hofmann** es un artista chileno. Sus trabajos gráficos se basan en procesos experimentales análogos y digitales. Su práctica artística tiene influencias de los procesos de László Moholy-Nagy y del movimiento International Typographic Style. Ha participado en una gran cantidad de proyectos de arte gráfica, *packaging*, editorial y de *branding*. Instagram @experimental\_hofmann

# INTELIGENCIA INTRAPERSONAL: EL LÍDER Y SUS EMOCIONES

por **Oswaldo P. Sandoval**

EN LAS DINÁMICAS INTERNAS DE UNA EMPRESA RESULTA  
CRUCIAL CONTAR CON LÍDERES QUE, MÁS ALLÁ DE SUS  
CAPACIDADES DE GESTIÓN Y ADMINISTRACIÓN, DESARROLLEN  
UNA INTELIGENCIA EMOCIONAL AGUDA PARA IDENTIFICAR Y  
GUIAR LAS SENSIBILIDADES DE SUS TRABAJADORES Y LOGRAR  
UN MEJOR DESEMPEÑO.

“No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta”.

—Vincent van Gogh

“Quienes se hallan a merced de sus impulsos —quienes carecen de autocontrol— adolecen de una deficiencia moral porque la capacidad de controlar los impulsos constituye el fundamento de la voluntad y del carácter”.

—Daniel Goleman

Las empresas actuales se enfrentan a grandes retos. Por una parte, está el enfoque externo: ofrecer los productos y servicios que la organización genera a fin de cumplir con las expectativas del cliente; en la otra, trabajar con la parte interna de las empresas: estructura, toma de decisiones, productividad, eficiencia organizacional y el recurso humano. Como estos elementos son necesarios para que el negocio funcione, las organizaciones deben trabajar constantemente en mejorar los aspectos internos y externos. En este artículo se abordará la parte interna de las empresas con énfasis en el recurso humano, ya que juega un papel fundamental para cumplir con las metas.

El reto de las organizaciones es desarrollar a grandes líderes que posean diversas capacidades y habilidades, como tomar decisiones, guiar equipos eficientes de trabajo y relacionarse con el cliente interno y externo de la empresa. Por ello se debe trabajar en conocerse a uno mismo, evaluarnos objetivamente y modificar comportamientos para ganar mayor influencia entre las personas. Por lo anterior la inteligencia intrapersonal tiene que ser una de las habilidades directivas que debe poseer el líder de hoy: conocer las fortalezas y áreas de oportunidad, además de autoconocerse, autoevaluarse y poder controlar las emociones.

Las emociones juegan un papel sumamente importante en nuestras vidas. ¿Cuántas veces hemos escuchado decir que “los problemas de la empresa se quedan en la empresa”? Sin embargo, esta forma de pensar no es correcta ya que no es posible cambiar de chip y listo. Las emociones las cargamos todo el tiempo y pueden llegar a dominar nuestro juicio e impactar nuestra forma de expresarnos y dirigirnos a la hora de cumplir con los objetivos y metas, interactuar con las personas y tomar decisiones. Así se comprueba la relación administración-emoción.

Todos los días en las empresas surgen situaciones en las que los supervisores, coordinadores y/o personal

Todas las imágenes son fotografías de las instalaciones alrededor del mundo del proyecto *Humanae* de Angélica Dass. Cortesía de Studio Angélica Dass. Instalación de *Humanae* en Valencia, España. Fotografía de ©Juan Miguel Ponce.



PANTONE 77-6 C



PANTONE 57-7 C



PANTONE 51-8 C



PANTONE 100-6 C



PANTONE 66-3 C



PANTONE 77-7 C



PANTONE 322-7 C



PANTONE 38-8 C



PANTONE 38-6 C



PANTONE 97-7 C



PANTONE 85-3 C



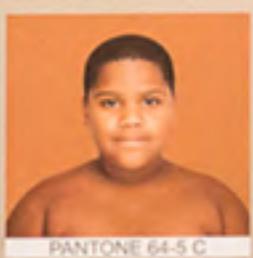
PANTONE 99-9 C



PANTONE 316-5 C



PANTONE 323-1 C



PANTONE 64-5 C



PANTONE 62-7 C



PANTONE 77-7 C



PANTONE 75-9 C



PANTONE 53-7 C



PANTONE 57-8 C



PANTONE 62-7 C



PANTONE 71-4 C



PANTONE 51-5 C



PANTONE 88-9 C



PANTONE 53-8 C



PANTONE 62-6 C



PANTONE 51-5 C



PANTONE 88-9 C



PANTONE 51-5 C



PANTONE 51-5 C



PANTONE 51-5 C

directivo se enfrentan con los colaboradores. Muchos de esos conflictos tienen como base las emociones. Tal como lo menciona van Gogh, las emociones toman el control de las personas y las influyen en determinado momento. La ira, el miedo o la frustración, incluso sentirse amenazado, pueden resultar en actos impulsivos al no ser manejados adecuadamente.

En alguna ocasión, una llamada de atención por parte del supervisor y la subsecuente reacción del empleado culminaron en golpes en el área de trabajo; el supervisor no supo manejar el enojo del colaborador. Si se hubiera manejado de otra forma, este tipo de situaciones pueden generar empatía al tratar de entender y buscar en la medida de lo posible ayudar y ser de apoyo para el empleado.

Aquellas situaciones en las que no somos capaces de frenar los impulsos generan sentimientos que perduran y que arrastramos a otros ámbitos de nuestra vida. Como consultor he sido testigo de cómo los directivos de algunas empresas no toman buenas decisiones al enfrentarse a problemas personales que sin duda afectan su desenvolvimiento. Por otra parte, ser tolerantes a la frustración ante situaciones caóticas puede servir para enfrentar las dificultades.

---

**“Nos debe quedar claro que somos los administradores de nuestro propio bienestar, así como los directores del camino que habremos de seguir en conjunto con nuestros colaboradores”.**

---

Por ejemplo, la situación actual de la pandemia a nivel mundial ha impactado a las empresas porque han caído las ventas, y algunas empresas han cerrado parcial o definitivamente sus operaciones, o han recurrido a despidos de personal. Estos momentos emocionales vulnerables, aun con el miedo latente del contagio, se deben controlar y seguir aplicando los conocimientos en administración y dar dirección a la empresa.

El líder debe aplicar la resiliencia, esa capacidad de hacer frente a las adversidades y salir fortalecido, tanto en el ámbito personal como en el profesional. Nos debe quedar claro que somos los administradores



Instalación de *Humanae* en Quito, Ecuador- Habitat III. Fotografía de © Edu León.



Instalación de *Humanae* en Madrid, España - Max Estrella. © Angélica Dass.

## “El líder debe aplicar la resiliencia, esa capacidad de hacer frente a las adversidades [...]”

de nuestro propio bienestar, así como los directores del camino que habremos de seguir en conjunto con nuestros colaboradores. Una de las herramientas necesarias para lograr nuestras metas es poder entender las emociones y aprender de ellas.

En el Modelo de Inteligencias Múltiples de Howard Gardner se mencionan ocho tipos de inteligencias diferentes que se pueden poseer. Entre ellas habla de la inteligencia intrapersonal como el “grado en el que conocemos los aspectos internos de nuestra propia manera de pensar, sentir y actuar”. Dicho de otra manera, representa nuestra habilidad para conocernos

a nosotros mismos, de manera objetiva y ecuánime, para identificar los diversos sentimientos que definen nuestra propia manera de ser y el tipo de estímulos que pueden inducirnos a cada uno de ellos, discernir entre distintos estados de ánimo y aprovechar los conocimientos para buscar regular nuestra conducta hacia objetivos determinados.

Además, nos ayuda a ser más assertivos en la forma de dirigirnos a nuestros colaboradores, jefes y compañeros de trabajo. De este modo, la inteligencia intrapersonal hace posible que podamos conocer los aspectos internos de nuestra mente y utilizar esta información a nuestro favor, además de ser un camino para el desarrollo personal y profesional.

Hoy las empresas le apuestan a que los ejecutivos desarrollen esta habilidad. Incluso al momento de ingresar se busca que el nuevo personal posea esta inteligencia, que controle las emociones y ayude en la administración correcta de la organización. **T**

**Oswaldo Papaqui Sandoval**, egresado de la Licenciatura de administración de empresas y Maestría en administración de negocios. Es consultor de empresas y docente a nivel licenciatura y maestría en materias de administración, liderazgo y recursos humanos.

Iniciado por la fotógrafa brasileña **Angélica Dass**, *Humanae* es un proyecto en proceso que busca desplegar el espectro amplísimo del color de las pieles humanas a través del retrato de voluntarios que se ofrecen a participar. La adopción taxonómica del sistema Pantone sirve para desjerarquizar cualquier rasgo de género, raza o edad y hacernos repensar la falsa predominancia de alguna raza. [humanae.tumblr.com](http://humanae.tumblr.com) | [angelicadass.com/humanae-project](http://angelicadass.com/humanae-project) | Instagram @humanae\_project



Instalación de *Humanae* en São Paulo, Brasil. © Angélica Dass.

# AFFECTOS Y VÍNCULOS EN EL MUNDO VIRTUAL

por Claudia Hirsch

LOS TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL NOS INVITAN A  
REFLEXIONAR SOBRE LOS EFECTOS DE LA TECNOLOGÍA, ASÍ  
COMO LAS IMPLICACIONES EMOCIONALES Y VINCULARES QUE  
CONLLEVA EL MUNDO VIRTUAL.

Mucho se habla de las consecuencias del abuso de los dispositivos en diversas áreas. A nivel de la salud, se encuentran los riesgos en la visión, la postura, las alteraciones en el sueño, los dolores de cabeza, la tendinitis, la obesidad a causa del sedentarismo e incluso, crisis convulsivas. En los niños se han estudiado los efectos de algunos videojuegos a nivel neurológico por la intensidad y cambio de colores y luces a gran velocidad.

En cuanto a los lazos sociales, era común escuchar a varios profesores quejarse de que los padres no ponían límites ni horarios a sus hijos en cuanto al empleo de tabletas o computadoras, dejándolos en manos de la “niñera-teléfono”. Es decir, se culpaba al aparato de destruir las conversaciones familiares en las comidas o la falta de atención en los niños.

Por un lado, aparece la crítica inmediata hacia la fascinación por las pantallas y la sobreexposición a las mismas como una forma de evadir la realidad. Por otra parte, no podemos olvidar ciertos imperativos de goce absoluto aunados a un consumismo desbordado que promueve comprar el último gadget para sentir que se pertenece y que somos “iguales”.

En ese sentido, la aparición de una pandemia nos uniforma, ya que es una realidad compartida en la que no sólo las relaciones económicas, de poder y ambientales están en tela de juicio; los mismos vínculos afectivos cobran otra dimensión al pasar de una realidad paralela a una virtualidad que se posiciona en primer plano.

La humanidad se ha enfrentado con anterioridad a otros tipos de confinamiento; sin embargo, en 2020 contamos con el recurso tecnológico para no sentir el agujero que el aislamiento impone. Aumentan los mensajes por WhatsApp, las fiestas por Zoom, las videoconferencias por Meet y las clases en diversas plataformas.

Si bien estos medios ofrecen ventajas relacionadas con la inmediatez, acarrean interrogantes en cuanto a la invasión y la disolución de los límites del tiempo. Pareciera que uno puede entrar al hogar del otro en cualquier momento y sin pedir permiso y acceder a una intimidad que implica borrar los espacios. Sin importar el día y la hora, siempre habrá alguien para comentar, dar “like” o agregar un emoticón en los blogs o los chats. Aun como terapeutas, descubrimos nuevos rincones de la vida de nuestros pacientes en una conferencia por Skype.



Anna Devís + Daniel Rueda, *Corri-door*, 2018. Cortesía de los artistas.



Anna Devís + Daniel Rueda, *Key-solation*, 2017. Cortesía de los artistas.

---

**“[...] lo virtual se ha convertido en la forma de sostener lazos preexistentes y sobrellevar los estudios y el trabajo”.**

---

Por un lado, esto representa una salida laboral y afectiva que en otras épocas era impensable y nos ha permitido mitigar, aunque sea de forma mínima, la crisis mundial. Por otro, aparecen estos medios para tratar de tapar la angustia que la incertidumbre nos genera.

Las pantallas surgen como una forma de protegernos ante el “otro” que se convierte en una amenaza. Portamos caretas para tratar de evitar contagios al tiempo que nos refugiamos en nuestros dispositivos para sentirnos cerca, pero a los kilómetros necesarios para sentirnos seguros.

Encontramos alumnos que en clase presencial se mostraban sumamente tímidos y ahora son más participativos en la computadora. Lo cibernetico aparece como una forma en la que el sujeto logra mostrarse sin temor a salir lastimado porque, en el

peor de los casos, basta con desconectarse y echarle la culpa a las máquinas, para así evitar el conflicto que puede surgir en una relación cara a cara.

Para algunos, el mundo digital continúa sirviendo como un escudo que les permite adoptar una identidad alterna (como en el caso del *cyberbullying* o los adolescentes que tratan de iniciar una relación con algún extraño que aparenta ser alguien más). Para otros, ha aumentado la necesidad de ser vistos, lo que nos lleva a pensar en el exhibicionismo de aquellos que dedican horas a subir fotos a las redes o publicar cada acontecimiento de su vida privada para convertirlo en algo público y el voyeurismo de quienes gozan espiando la vida de los demás.

Finalmente, para la gran mayoría, en la actualidad, lo virtual se ha convertido en la forma de sostener lazos preexistentes y sobrellevar los estudios y el trabajo. El *home office* se consolida como una opción que tiene varias ventajas, pero que también representa no poder desconectarse de una actividad para concentrarse en otra, es decir, esto nos confronta con una simultaneidad en la que prevalece la sensación de “estar y no estar” en ningún lado y en todos a la vez.

Por su parte, los maestros se encuentran agotados ante la necesidad de actualizarse y conocer las Tecnologías Informáticas y de Comunicación Social (TICS). La comunicación digital implica sostener un esfuerzo adicional desde la parte física: elevar el tono



Anna Devís + Daniel Rueda, *Two-gether*, 2018. Cortesía de los artistas.

---

“[...] los mismos vínculos afectivos cobran otra dimensión al pasar de una realidad paralela a una virtualidad que se posiciona en primer plano”.

---

de voz, no saber si los alumnos están escuchando y carecer de retroalimentación visual cuando muchas veces mantienen apagadas sus cámaras. Uno vuelve a sentirse solo en un mundo globalizado; vuelve a ser evidente que la exposición de un docente no puede competir con un video animado o un contenido educativo interactivo.

Lo casual se pierde ya que ahora se aprende a respetar turnos para hablar debido a que las interferencias en el sonido hacen imposible sostener una conversación grupal de manera simultánea, como se hacía naturalmente en reuniones sociales, y surgen nuevos malestares en la comunicación con los de “afuera” debido a fallas con internet, mientras que con los de “adentro” (los que se encuentran en nuestros hogares) surgen dificultades en la convivencia debido al encierro.



Anna Devís + Daniel Rueda, *Team-work (Trabajo en equipo)*, 2019. Cortesía de los artistas.

Podemos concluir que la presencia va más allá del encuentro entre los cuerpos. El mundo virtual aparece como una forma más de estar conectados y que, como todo vínculo, implica retos. 

---

#### BIBLIOGRAFÍA

Hodelín, Yasnay; de los Reyes, Zaida; Hurtado, Gleidis y Batista, Milton. “Riesgos sobre el tiempo prolongado frente a un ordenador” en *Revista Información Científica* (2016). Recuperado de <https://bit.ly/2ZCDMZR> (consultado el 10 de mayo de 2020).

Sahovaler de Litvinoff, Diana. *El sujeto escondido en la realidad virtual*. Argentina: Letra Viva, 2016.

Zelmanovich, Perla. “Aportes para abordar el malestar educativo actual en tiempos de lazos virtualizados” en *Programa de Psicoanálisis y Prácticas Socioeducativas - FLACSO Argentina* (2020). Recuperado de <https://bit.ly/3eWMh0R> (consultado el 11 de mayo de 2020).

---

**Claudia Hirsch Montoya** es pedagoga y psicoterapeuta psicoanalítica. Atiende a niños, adolescentes y adultos; organiza seminarios, imparte conferencias para padres y docentes en diversos niveles educativos y es profesora de licenciatura y maestría de Universidad Humanitas campus Presa Madin.

---

**Anna Devís y Daniel Rueda** son dos fotógrafos españoles. Se conocieron en la Universitat Politècnica de Valencia, donde ambos se graduaron en la Escuela Técnica Superior de Arquitectura. El dúo creativo utiliza su bagaje arquitectónico para contar historias mediante imágenes divertidas y originales que transforman la fotografía de arquitectura convencional. Su trabajo se caracteriza por el uso del humor, la creatividad, la precisión y una delicada estética inspirada en la ciudad, la geometría y el minimalismo. [annandaniel.com](http://annandaniel.com) | Instagram @anniset + @drcuerda

---



Anna Devís + Daniel Rueda, *Digital Rain (Lluvia digital)*, 2017. Cortesía de los artistas.



Daan Roosegaarde, *Gates of Light (Puertas de luz)*, 2017. Cortesía de Studio Roosegaarde. Proyecto ganador de The International Architecture Transportation Award 2019, Europe 40 Under 40 Awards y A' Design Awards Platinum 2018. [studioroosegaarde.net](http://studioroosegaarde.net) | Instagram @roosegaarde

# COLUMNAS



# LAS EMOCIONES Y EL CEREBRO: UNA MIRADA DESDE LAS NEUROSCIENCIAS

por Andrés Saldaña

LA RELACIÓN ENTRE EL CEREBRO Y LAS EMOCIONES ES PROFUNDA Y TIENE UN IMPACTO DIRECTO EN NUESTRAS FORMAS COTIDIANAS DE PENSAR Y VIVIR. POR ESTO, CUIDAR Y REGULAR LA INFORMACIÓN Y LOS ESTÍMULOS QUE LE DAMOS A NUESTRA MENTE ES CRUCIAL PARA LOGRAR ESTILOS DE VIDA MÁS SANOS.

El cerebro es uno de los órganos más complejos e interesantes, responde a los estímulos del exterior, estímulos que se vuelven fundamentales a la hora de aprender y de sentir. Se podría decir que es como una simbiosis entre estímulo y respuesta, aunque estas respuestas son proporcionales a la producción de ciertas sustancias químicas llamadas neurotransmisores, como la dopamina, la serotonina y la oxitocina, responsables de hacernos sentir felices o en estado de enamoramiento. Sin embargo, si hubiera carencias o desbalance en su producción, se empezaría a experimentar depresión y ansiedad y son los responsables de enfermedades como la esquizofrenia y el parkinson. Además de todo esto, dichos neurotransmisores son la esencia del aprendizaje, lo que se conoce como *biofeedback* o retroalimentación cerebral.

Los neurocientíficos creemos que el exceso de estímulos satura nuestro sistema nervioso central dificultando el procesamiento y el análisis correcto de la información, al generar problemas a la hora de discriminar de forma adecuada entre lo que es o debe ser prioritario para un adecuado funcionamiento conductual. Pretendemos abarcarlo todo: redes sociales, nuevas tecnologías de comunicación, pero no podemos. Es más, sufrimos un proceso de dispersión al querer asimilar y controlar tanta estimulación informativa que hace que se pierda, o, en el mejor de los casos, se reduzca sensiblemente la capacidad de enfocar nuestra atención. Además, al no poder alcanzar todo lo que se le ofrece, el individuo acaba por generar sentimientos profundos de frustración, lo que repercute de forma directa en su estilo de vida.

Estudios neurocientíficos han demostrado que el exceso de estimulación mantenida a largo plazo puede generar alteraciones en la transmisión neuronal, que ocasionan fatiga sináptica y afectan la función cerebral y los mecanismos neurofisiológicos. Esto repercutirá en los procesos de atención, una de las funciones cognitivas fundamentales para funcionar adecuadamente en la vida cotidiana. En otras palabras, la sociedad actual se siente capaz de realizar múltiples tareas (celular, computadora, tv, leer, interactuar) sin embargo, la evidencia científica nos muestra que no somos más eficaces<sup>1</sup> y cada día perdemos capacidades en la calidad de ejecución de actividades básicas diarias, al exponer a la persona a situaciones de alto riesgo, como accidentes domésticos, errores en el trabajo cotidiano, incluso accidentes de tránsito, que pueden poner en peligro desde la estabilidad laboral, hasta la propia vida.

No todo está perdido, universidades europeas como la de Salamanca<sup>2</sup> o la de Valencia y universidades estadounidenses (Wisconsin-Madison<sup>3</sup>, Emory<sup>4</sup> o el MIT), han invertido tiempo y dinero en investigar los beneficios

1 T. Harmony, T. Fernández, J. Silva, J. Bernal, L. Díaz-Comas, A. Reyes, ... M. Rodríguez, "EEG Delta Activity: An Indicator of Attention to Internal Processing During Performance of Mental Tasks" en *International Journal of Psychophysiology*, 24(1) (1996).

2 A.H. Saldaña, *Estudio de la modificación en la frecuencia de la actividad electroencefalográfica mediante un procedimiento de neurofeedback y técnicas de meditación Shamata*. Tesis de Doctorado, Universidad de Salamanca, 2016.

3 R. J. Davidson, J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkranz, D. Muller, S.F. Santorelli, ... J. F. Sheridan, "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation" en *Psychosomatic Medicine*, 65(4) (2003).

4 G. Desbordes, L. T. Negi, T. W. W. Pace, B. A. Wallace, C. L. Raison, E. L. Schwartz, "Effects of Mindful-Attention and Compassion Meditation Training on Amygdala Response to Emotional Stimuli in an Ordinary, Non-Meditative State" en *Frontiers in Human Neuroscience*, 6. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00292> (2012).





Sujeto no. 6.



Sujeto no. 4; variación.

“[...] la meditación les ha permitido captar y ser dueños de su atención, de sus emociones, así como fomentar la concentración para obtener respuestas adecuadas a los desafíos diarios [...]”.

de la meditación y a partir de los resultados, decidieron implementarla e impulsar nuevos experimentos en sus centros, ya que ha tenido una repercusión favorable en el desarrollo de sus estudiantes e investigadores. Según estudios, la meditación les ha permitido captar y ser dueños de su atención, de sus emociones, así como fomentar la concentración para obtener respuestas adecuadas a los desafíos diarios y notar una reducción significativa en los niveles de la hormona del estrés (cortisol). Una de las técnicas investigadas es la meditación Shamata, que consiste en estar sentado con la espalda recta, la mirada fija hacia abajo y hacer una serie de respiraciones, contando mentalmente del 1001 al 1010, pasando de un número con cada inhalación y exhalación y repetir. Este ejercicio gradualmente incrementará la capacidad de control y atención, mejorará la eficiencia, se consumirá menor energía y hará un cerebro muy ágil y rápido. Es fundamental mencionar que meditar constantemente es la clave para generar los cambios en el cerebro. **T**

#### BIBLIOGRAFÍA

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... Sheridan, J. F. “Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation” en *Psychosomatic Medicine*, 65(4) (2003).

Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W. W., Wallace, B. A., Raison, C. L., & Schwartz, E. L. “Effects of Mindful-Attention and Compassion Meditation Training on Amygdala Response to Emotional Stimuli in an Ordinary, Non-Meditative State” en *Frontiers in Human Neuroscience*, 6. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00292> (2012).

Harmony, T., Fernández, T., Silva, J., Bernal, J., Díaz-Comas, L., Reyes, A., ... Rodríguez, M. “EEG Delta Activity: An Indicator of Attention to Internal Processing During Performance of Mental Tasks” en *International Journal of Psychophysiology*, 24(1) (1996).

Saldaña Ramos, A. H. *Estudio de la modificación en la frecuencia de la actividad electroencefalográfica mediante un procedimiento de neurofeedback y técnicas de meditación Shamata*. Tesis de Doctorado, Universidad de Salamanca (2016).

**Andrés Saldaña** obtuvo un Ph.D en neurociencias, graduado con honores de la Universidad de Salamanca, logró fusionar un protocolo en retroalimentación cerebral (NFB Neurofeedback), para evaluar procesos atencionales objetivamente en prácticas subjetivas como la meditación en los grandes monasterios budistas en la India.

**Karen Navarro** es una artista argentina que vive y trabaja en Houston. Su trabajo utiliza distintos medios como la fotografía, el collage y la escultura para explorar la construcción de las identidades y el espectro de sensibilidades que se conjugan en este proceso. Sus retratos, que hacen guiños a la teoría del color, el surrealismo y minimalismo, nos invitan a reflexionar sobre los procesos emocionales que nos atraviesan. [karennavarroph.com](http://karennavarroph.com) | Instagram @karennavarroph

# LA ESPERANZA DE VOLTEAR EL MARCADOR: OPTIMISMO POR LA TIERRA

por Lorena Villanueva-Almanza

EN LA LUCHA POR PRESERVAR EL MEDIO AMBIENTE HAY MUCHAS BUENAS NOTICIAS QUE NO ESCUCHAMOS CON TANTA FRECUENCIA. EL MOVIMIENTO OPTIMISMO POR LA TIERRA PROPONE CONCENTRAR NUESTRA ATENCIÓN EN LOS MILES DE CASOS DE ÉXITO DE LA CONSERVACIÓN BIOLÓGICA Y CON ELLO SEMBRAR NUESTRA ESPERANZA EN EL FUTURO.



Viajar tras la estela de un tiburón oceánico de punta blanca en el sur de Bahamas revela la belleza y la majestuosidad de una especie que alguna vez fue el depredador más abundante, terrestre o marino, en nuestro planeta. Está en nuestro poder ayudar a la supervivencia de estos tiburones, cuya población se reduce a 10%, si sólo limitáramos nuestro consumo de atún, dado que los tiburones son susceptibles de quedar atrapados en las redes de pesca.

Todas las fotografías son de Cristina Mittermeier.



Los habitantes indígenas del mar de los Salish (en el estrecho de Georgia), ahora conocidos como el estado de Washington y Columbia Británica, son el pueblo de Salish. Sus descendientes aún viven en comunidades tribales y aún recuerdan las enseñanzas de sus antepasados. Ta'Kaiya Blaney, de la Primera Nación Amin de Tla, fotografiada aquí con la capa y el sombrero de cedro de su abuela, es una joven activista indígena y oradora de su pueblo.

Es cierto que el movimiento conservacionista no atraviesa su mejor momento. Nos enfrentamos a retos importantes —el cambio climático quizás sea el más urgente—, pero para continuar en la lucha por la recuperación de la naturaleza hace falta más que comunicar la gravedad de la situación. Es preciso recobrar fuerza e inspiración: conocer historias que nos den aliento e inspiren a imaginar nuevos caminos por los que todos podamos transitar. Por eso muchos biólogos de la conservación nos hemos sumado a un movimiento de esperanza: el del *Optimismo por la Tierra*.<sup>1</sup> Iniciado en Estados Unidos en 2017 este movimiento muestra las historias de éxito de la conservación biológica. A la primera conferencia en Washington asistieron cerca de 1500 personas, mientras que en la última edición, en abril de este año, la conferencia digital llegó a tener una audiencia de 55 mil personas de 170 países. Nuestro movimiento crece.

La mexicana Cristina Mittermeier, una de las figuras más reconocidas de la fotografía de la conservación,

compartió sus experiencias en la última conferencia de *Optimismo por la Tierra*. Sus imágenes nos transportan al mundo natural que sostiene la vida en nuestro planeta. Con ellas busca inspirar a la mayor cantidad de personas para unirse al movimiento. Pero Cristina no está sola; comunidades enteras en nuestro país han apostado por la recuperación del capital natural para su propia subsistencia.

En junio de este año, Cabo Pulmo —uno de los ecosistemas más importantes del Mar de Cortés— cumplió 25 años como Parque Nacional. Previo al decreto, la región atravesaba una intensa sobre pesca y los habitantes buscaron alternativas. Tras una década de intensa colaboración entre personas de la comunidad e investigadores científicos, la vida submarina volvió con fuerza inusitada en 2009. La biomasa total de peces en el arrecife de coral se incrementó 463%, el aumento más alto del que se tuviera registro en el mundo hasta ese momento. La comunidad de Cabo Pulmo había anotado un gol por nuestro equipo. Desde entonces, y a pesar de las constantes amenazas, ha continuado defendiendo su patrimonio natural.

<sup>1</sup> [earthoptimism.si.edu](http://earthoptimism.si.edu).



En las aguas profundas del Banco de la Plata y la Navidad en la República Dominicana, un hermoso drama tiene lugar todos los años cuando ballenas jorobadas madres cuidan a sus crías y las preparan para la larga migración a sus zonas de alimentación. A medida que la temporada avanza, los machos llegan para aparearse y los cantos de la comunicación entre ballenas aumenta.

---

**“[...] la convivencia con la naturaleza no sólo es posible, sino benéfica para un desarrollo a largo plazo”**

---

Más al sur, los habitantes de la comunidad nayarita de Boca de Camichín, algunos grupos indígenas, ambientalistas e investigadores científicos se han unido para evitar la construcción de la presa Las Cruces en el río San Pedro. Esto representa un logro en la conservación del manglar de Marismas Nacionales en el que se reproducen los ostromos de los que depende la comunidad. Además, nos muestra la importancia de devolver el poder a la gente que ha sabido convivir con la naturaleza durante generaciones.

Jane Goodall decía en 2014 que existen cinco razones para tener esperanza por el planeta: las nuevas generaciones, el intelecto y el espíritu humano, la resiliencia de la naturaleza (que tiene límites) y el poder de convocatoria de las redes sociales.

Nuestro movimiento mantiene que los seres humanos podemos vivir como parte de la naturaleza y no a costa de ella. Las comunidades de Cabo Pulmo y Boca de Camichín son sólo dos ejemplos de esta premisa, pero también están los casos de reintroducción del hurón de patas negras, del cóndor de California, del bisonte

y del lobo mexicano en el norte del país y, más recientemente, de la guacamaya roja en Veracruz. Existen otras razones para mantenerse optimistas, como se puede atestiguar en la iniciativa Voces del Mar<sup>2</sup> y en la publicación *Patrimonio natural de México. Cien casos de éxito*.<sup>3</sup> El análisis de estas historias nos muestra que el éxito depende de la participación en conjunto de comunidades, grupos indígenas y ambientalistas, artistas, ONG e investigadores científicos. Tal es el caso de Enriqueta Velarde, Octavio Aburto, José Sarukhán, Julia Carabias, Gerardo Ceballos y Rodolfo Dirzo, por mencionar sólo algunos, quienes generan datos científicos que respaldan los llamados ciudadanos a favor de la conservación del patrimonio natural en nuestro país. Además, nos muestran que la convivencia con la naturaleza no sólo es posible, sino benéfica para un desarrollo a largo plazo.

Aquí no puede haber alianzas por origen o tradición: 7700 millones de personas habitan el mismo planeta y deben jugar en el mismo equipo. Tenemos razones para creer que aún estamos a tiempo de voltear las cosas a nuestro favor. Y, aunque la batalla no está perdida, te necesitamos más que nunca. **¶**

**Cristina Mittermeier** es una bióloga marina y activista mexicana quien acuñó el concepto y el campo de la fotografía de conservación. Es fundadora de la International League of Conservation Photographers (ILCP), que ofrece una plataforma para fotógrafos que trabajan en temas ambientales y cofundadora de SeaLegacy, una organización sin fines de lucro dedicada a la protección de los océanos. Este año Mittermeier anunció la creación de Only One, un nuevo colectivo de organizaciones que utiliza la tecnología digital y la narración visual para catalizar un cambio cultural duradero. Entre muchos otros premios, en 2018 Cristina fue galardonada por National Geographic como una de las aventureras del año. [cristinamittermeier.com](http://cristinamittermeier.com) | Instagram @mittym

2 <https://bit.ly/3gnyuZ4> (consultado el 2 de julio 2020) y [vimeo.com/maresmexicanos](https://vimeo.com/maresmexicanos).

3 [https://www.biodiversidad.gob.mx/pais/cien\\_casos/pdf/Cien%20casos.pdf](https://www.biodiversidad.gob.mx/pais/cien_casos/pdf/Cien%20casos.pdf)

**Lorena Villanueva-Almanza** es Doctora en biología de las plantas por la Universidad de California en Riverside donde se enfocó en el estudio de palmas del género *Washingtonia* en el sur de California y la Península de Baja California. Actualmente es becaria del programa de periodismo científico de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia y colaboradora del periódico The Indianapolis Star. Twitter @lorevial.

# ¿POR QUÉ ESTAMOS ANGUSTIADOS?

por Rosa María Ramírez de Garay y Vicente Zarco Torres

EN TIEMPOS DE CAMBIO E INCERTIDUMBRE, VALE LA PENA  
DETENERNOS A EXPERIMENTAR EMOCIONES QUE USUALMENTE  
TRATAMOS DE EVADIR PARA SACAR VALOR DE LA EXPERIENCIA,  
CONOCERNOS MEJOR Y EN ÚLTIMA INSTANCIA, IMAGINAR  
NUEVAS FORMAS DE BIENESTAR EMOCIONAL.

Hemos escuchado por muchos lados que es normal sentirse angustiados en tiempos de la emergencia sanitaria. Al fin y al cabo, la vida cotidiana de millones de personas se ha visto alterada de manera inesperada. De una u otra manera, al quedarse en casa o no, nos estamos enfrentando a un “enemigo invisible” del que se habla por todos lados.

Pero, ¿qué será lo que nos angustia?

Más allá de las respuestas inmediatas, como la pérdida del empleo, la salud o la vida, proponemos pensar lo que representan estos momentos en nuestra vida. Muchos de nosotros teníamos quizás un trabajo al que teníamos seguro y que ahora no lo es, un ingreso que se ha visto modificado, planes de viaje, lugares por visitar, expectativas sobre cómo serían las siguientes semanas y meses. Y de repente, muchos de estos planes se han visto perturbados.

En la consulta psicoanalítica hemos escuchado con frecuencia a nuestros pacientes hacer referencia a la *incertidumbre* en la que se sienten desde hace semanas. Esta palabra proviene del prefijo *in*, que hace

referencia a la negación de un elemento, y *certus*, que se refiere a lo cierto, a las certezas. La incertidumbre es, fundamentalmente, la ausencia de certezas, el desconocimiento y la falta de seguridad frente a una situación futura. Seguramente todos sentimos incertidumbre en estos momentos, pero pensemos, ¿cuáles son esas certezas a las que nos aferramos?, ¿serán tan ciertas y seguras como pensamos? Lo que la situación actual pone de relieve es justo la fragilidad de nuestras certezas.

En textos como *De guerra y muerte. Temas de actualidad* (1915) y *El malestar en la cultura* (1930), Sigmund Freud habla de la necesidad humana de desmentir la muerte. Ante la constante amenaza e inminencia de ésta, recurrimos como mecanismo de defensa a la *desmentida*, es decir, nos distanciamos de la idea de nuestra muerte y la de los otros y de que nuestra existencia es finita. Lo sabemos, pero hacemos “como si no” lo supiéramos para poder vivir. ¿Cómo viviríamos si diariamente pensáramos al despertar en la certeza de nuestra propia muerte, y a la vez, en la falta de certezas sobre cuándo llegará? Con una sensación constante de desamparo.

Trash Riot, *Searching for Something (Buscando algo)*, 2018. Cortesía del artista.



“Lo que la situación actual pone de relieve es justo la fragilidad de nuestras certezas”.

Nuestra rutina, vínculos y pequeñas certezas nos ayudan en este proceso de desmentir la muerte en cierto grado necesario para poder vivir. Pero ¿qué pasa cuando nos enfrentamos ante estas apariciones siempre inesperadas de lo real, ante estos eventos que nos recuerdan la inminencia de la muerte y la fragilidad de nuestras certezas? Neuróticamente: nos angustiamos.

**“[La angustia] es esencial en nuestra experiencia porque, por medio de ella, el sujeto puede aprehender algo sobre sí [...]”.**

Qué hacer con esa angustia nos hablará de lo más particular del sujeto, porque al final, toda angustia remite al complejo de castración, al ser y hacer en referencia a la castración, y por lo tanto a nuestra historia y a nuestros vínculos más primarios. Algunos reaccionarán de forma maniaca frente a ella, en el hacer y hacer, otros quedarán paralizados por un tiempo, unos más podrán formar una reacción depresiva y el resto no podrá dormir, comer o comerá demasiado. También nos encontraremos con quienes, de manera infantil



Trash Riot, *Learn to Swim* (Aprender a nadar), 2016. Cortesía del artista.



Trash Riot, *Into the void* (Hacia el vacío), 2018. Cortesía del artista.

y regresiva, negarán omnipotentemente la existencia de la enfermedad y la posibilidad de que les ocurra a ellos o a sus seres queridos.

La angustia no debe tratarse como si fuese sólo un afecto negativo del que tenemos que deshacernos lo más pronto posible. Es esencial en nuestra experiencia porque, por medio de ella, el sujeto puede aprehender algo sobre sí, sobre su ser en la vida y su relación con la falta y la castración. La angustia puede llevarnos a articular preguntas sobre nosotros mismos y, con suerte, a buscar un espacio del que nos podamos acompañar en la búsqueda de respuestas. Ahora que la pandemia y sus implicaciones desnudan la fragilidad de nuestras certezas, ¿qué hacemos con ello?, ¿será que podamos hacer algo creativo a partir de la angustia?, ¿será que podamos tener seguridad, sin tener certezas? **T**

**Rosa María Ramírez de Garay** es Maestra en psicoterapia psicoanalítica y actualmente doctorante en psicología y salud en la UNAM. Se ha dedicado a la clínica con adolescentes y adultos, a la investigación y a la docencia.

**Vicente Zarco** es psicoanalista y profesor de medio tiempo en el posgrado de psicología de la UNAM, además de corresponsable del grupo Psicoanálisis Extramuros UNAM.

**Trash Riot** es un artista de collage digital que crea mundos en los que chocan estampas del imaginario surreal con la estética retro y vintage para reflexionar sobre las emociones humanas, desde las más nobles hasta las más oscuras. [society6.com/trashriot](http://society6.com/trashriot) | Instagram @trashriot

# AHORRO DE ENERGÍA ELÉCTRICA

La energía eléctrica que utilizamos genera contaminación dado que durante su producción se queman combustibles fósiles y producen residuos radiactivos.

Con simples ajustes en nuestros hábitos de consumo podemos utilizar la energía de forma más inteligente para llevar a cabo nuestras actividades sin descuidar al medio ambiente.

## IDEAS PARA AHORRAR ENERGÍA ELÉCTRICA

### EN CASA

- Apaga las luces y desconecta los aparatos eléctricos que no uses.
- Optimiza el uso de los aparatos eléctricos; por ejemplo, usa la lavadora con cargas llenas o plancha toda la ropa de una vez.

- Cambia focos incandescentes por focos led.
- En la cocina, prefiere usar la estufa de gas a los aparatos eléctricos.
- Pinta las paredes de un color claro, así la luz se refleja de manera natural y requieres menos iluminación artificial.

### EN LA ESCUELA

- Apaga la luz y computadoras cuando salgas del salón de clases.
- Mantén limpios y en buen estado los aparatos eléctricos, así consumen menos energía.
- Propón a la dirección colocar sensores de movimiento para que los focos se activen automáticamente.
- Recuerda a tus maestros que los conectores con enchufes múltiples evitan el consumo de energía fantasma.

### EN LA OFICINA

- Apaga la luz y todo el equipo a tu cargo cuando termines la jornada o tomes un receso largo.
- Aprovecha al máximo la luz y la ventilación natural.
- Apaga los sistemas de climatización cuando las salas estén vacías. Cada vez que vayas a encenderlos, evalúa si vale la pena hacerlo.
- Procura utilizar calculadoras y cargadores solares.
- Usa más las escaleras que los elevadores.
- Gestiona adecuadamente el consumo de energía de los equipos; por ejemplo, ajusta el brillo de la pantalla de tu monitor y utiliza la opción de salvapantallas tras varios minutos de inactividad.



**CAPÍTEL.**



*Campus Tijuana.*

CAMPUS



# ENTREVISTA A PEDRO URIARTE MOLINA, LA EMOCIONANTE FORMACIÓN PROFESIONAL POR MEDIO DE LA EDUCACIÓN

por Capitel

fotografías de Martha Rodríguez Hernández

PEDRO URIARTE MOLINA ES EGRESADO DE LAS LICENCIATURAS EN PSICOLOGÍA Y DERECHO Y LA MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA DE UNIVERSIDAD HUMANITAS CAMPUS TIJUANA. EN ESTA CONVERSACIÓN NOS COMPARTE EL AMPLIO ESPECTRO DE EMOCIONES QUE HA EXPERIMENTADO EN SU TRAYECTORIA ACADÉMICA Y PROFESIONAL.

**Por favor cuéntenos sobre su trayectoria académica, ¿cómo fue la experiencia de estudiar dos licenciaturas y una maestría?**

De las mejores experiencias de mi vida. Inicié mis estudios profesionales a los 36 años, cuando había pensado que ya no había posibilidades para mí. Recuerdo que el primer día de clases me pellizcaba en la bolsa del pantalón porque pensaba que era un sueño. Tardé un tiempo en entender que era realidad y conforme pasaron los meses, a media carrera de psicología, decidí iniciar la Licenciatura de derecho. Había descubierto un mundo de posibilidades para mí, además del apoyo de la directora que recibía a los alumnos a la hora de la entrada con una sonrisa y los maestros cuya pasión contagiosa hacía que deseara que llegara siempre el día de clases. Al terminar psicología ingresé a la Maestría de psicoterapia con enfoque psicoanalítico y al mismo tiempo estudié derecho. Entendí que las limitaciones las inventa uno mismo y Humanitas me enseñó a brincar mis cercos imaginarios. Cuando ingresé era empleado de una clínica de tratamiento de adicciones, ahora, soy dueño de dos clínicas con casi cien empleados, mi familia tiene mejores posibilidades y nada de esto hubiera sido posible sin el apoyo de Humanitas, donde aprendí que sólo el conocimiento hace superior al hombre, y me permitió verme superior a mis propios complejos y limitaciones. Ahora estoy estudiando la Maestría en alta dirección corporativa para hacer crecer mi empresa.



## **¿Por qué decidió hacer sus estudios en Universidad Humanitas?**

Fueron varias las razones, por fin había encontrado una universidad que tuviera un plan de estudios que tomara en cuenta a la clase trabajadora y el hecho de que no cobraran inscripción me permitió ajustarme a un presupuesto. Analicé la filosofía de Humanitas y amigos que habían estudiado ahí me motivaron a tomar la decisión. Asimismo la infraestructura y el diseño arquitectónico demuestran desde la entrada un lugar con bases sólidas.

## **¿Qué valores adquirió en esta institución y cuáles fueron las experiencias más significativas en sus años como estudiante en Humanitas?**

Aquí aprendí qué es la axiología y conocí valores que fortalecieron mi filosofía y perspectiva de vida, el esfuerzo de cumplir clase a clase, tarea a tarea. Descubrí que la formación profesional se construye con base en las metas que se van cumpliendo, entendí que al paciente lo apoyamos a sanar desde la clase, que cada clase no aprendida es la posibilidad de un paciente que no podrá ser apoyado de la manera que lo necesita. Me hicieron entender que debía ser humilde para confiar en maestros más jóvenes que yo; la Universidad hizo que me conociera a mí mismo.

## **¿Cómo inició su carrera como terapeuta y de qué manera los conocimientos adquiridos en la Universidad le ayudaron a desempeñarse con éxito?**

Mi carrera inicia varios años antes de entrar a Humanitas como consejero en adicciones y tras haber estudiado la licenciatura y maestría pude alcanzar un enfoque profesional y con mayor introspección en la necesidad de los pacientes que atiendo. Gracias a esto pude desarrollar varios programas de trabajo terapéutico que han permitido que mis clínicas se posicione entre las mejores clínicas en el estado.

## **Platíquenos por favor sobre su trabajo: ¿cómo es un día laboral para usted? ¿qué es lo que más lo apasiona de su profesión?**

Mi día inicia con el estudio de los casos de los pacientes internados, con estrategias de actividades que le dan forma al día laboral y con pacientes que atiendo de manera individual en el consultorio. Cada vez que voy a iniciar una junta o una sesión con un paciente agradezco a Dios, a la vida y a Humanitas porque estoy donde siempre quise estar, donde por muchos años pensé que eso jamás iba a existir para

---

**“Diferenciar nuestros estados emocionales nos permite tomar decisiones objetivas [...]”.**

---

mí. Recordar de dónde vengo y dónde estoy ahora hace que este amor y pasión no decaigan y sepa que hay más por venir.

## **¿Cuáles han sido los retos profesionales más desafiantes y cómo ha salido adelante?**

Sin duda uno de los desafíos más fuertes ha sido cuando debato teorías con otros psicólogos especialistas, haber estudiado derecho también me ha enseñado que no debo hacer preguntas si no sé las respuestas y menos abrir una puerta si no sé qué hay dentro. Por eso estudio constantemente y me actualizo día con día, pero es indiscutible que la práctica constante me mantiene vigente y listo para los desafíos.

## **Esta edición de Capitel está dedicada a reflexionar sobre las emociones, ¿puede decirnos cómo define usted esta idea desde su perspectiva como terapeuta especializado en desarrollo humano?**

La capacidad del ser humano es sorprendente, me queda claro que las limitaciones están regidas por nuestra propia mente y en la medida que las enfrentamos crecemos como personas. La vida está llena de regalos pero no siempre vienen con moños, la mayor parte de las veces dichos regalos vienen envueltos de problemas, complejos, traumas, decepciones o resentimientos, y es importante abrirllos para atrevanos a enfrentar todo aquello que nos puede tener limitados en las perspectivas de vida y así escribir nuestra propia historia. Ahí descubrimos que el regalo que la vida nos da sirve para superarnos y hacer de nuestros conflictos existenciales superados las insignias que condecoran nuestra vida. Hace casi ocho años tuve la oportunidad de comprobar que mi vida estaba llena de regalos y Universidad Humanitas me dio las herramientas para descubrirlos; aprendí que dejé de ser lo que viví para convertirme en lo que pude superar: soy Humanitas.



---

**“Entendí que las limitaciones las inventa uno mismo y Humanitas me enseñó a brincar mis cercos imaginarios”.**

---

**¿Cómo se relacionan las emociones y el desarrollo humano en la búsqueda de mejorar la situación política, económica, social y cultural en nuestro país?**

Los seres humanos vivimos en la búsqueda de tres sentidos: pertenencia, gratificación y aceptación. En éstos están involucradas las emociones y el desarrollo humano, dejar nuestro legado en la vida de las personas y en una sociedad ha sido la meta de miles de seres humanos y muchos han prevalecido por sus méritos y el resultado de sus esfuerzos. La idea de pensar que hay que tener un intelecto superior para hacer algo sorprendente y duradero ha sido nuestro fracaso, de hecho se considera que el intelecto puede crear una idea extraordinaria, aunque requiera de mucha capacidad e inteligencia emocional para prevalecer. Una constante para el fracaso ha sido tomar decisiones definitivas con base en emociones temporales. Diferenciar nuestros estados emocionales nos permite tomar decisiones objetivas que nos impulsan a que el sentido de pertenencia sea legítimo en aceptar quién soy y en quién me quiero convertir, nos impulsa a que la gratificación se vuelva hacia mí

y conmigo, y no esperar el reconocimiento ajeno, y hace posible que la aceptación se constituya en la realidad y no en la fantasía. Construirnos como seres humanos legítimos en el reconocimiento de quiénes somos y lo que podemos lograr nos dará la distinción de ser originales en todo momento y en cada acción.

**¿Quiere agregar algo más?**

Gracias a Dios por la oportunidad de ser Humanitas. Agradezco enormemente a la familia Johnson por la visión de crear este espacio que ha permitido formarme en el profesionista que hoy soy; a la directora de campus Tijuana, Claudia Sifuentes, por su liderazgo y apoyo que hicieron la diferencia en mi vida, así como al gran grupo de maestros y colaboradores de todos los departamentos que conforman la familia Humanitas; gracias por todas las vidas que están cumpliendo sus sueños y que permiten que se construya una sociedad basada en el esfuerzo, la esperanza, la calidad y la excelencia en nombre de mi familia y en el mío. **T**

# CAMPUS TIJUANA

Informes: humberto.chavez@humanitas.edu.mx

Algunas de las actividades programadas en los campus de Universidad Humanitas durante el trimestre no se llevaron a cabo o sucederán posteriormente debido a la emergencia sanitaria. Recomendamos consultar con cada campus su reprogramación o registro de las sesiones en línea.

## ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS



### CEREMONIA DE GRADUACIÓN

26 de septiembre / 12:00 hrs.

Con esta ceremonia celebraremos la conclusión de estudios de las generaciones 2016-2019 de las diversas licenciaturas que egresan.

A cargo de la Coordinación de Control Escolar

### CEREMONIAS DE GRADUACIÓN

25 de septiembre / 12:00 y 17:00 hrs.



Con estas ceremonias celebramos la conclusión de estudios de la generación 2017-2020 de las diversas licenciaturas que egresan.

A cargo de la Coordinación de Control Escolar

## BIENVENIDA A LOS ALUMNOS DE NUEVO INGRESO DEL SISTEMA EJECUTIVO

Los días 1, 2 y 16 de julio de forma virtual campus magno Tijuana dio la bienvenida a los alumnos de nuevo ingreso de la modalidad ejecutiva con un curso de inducción en el que se les brindó información sobre la historia, la filosofía y el sistema Humanitas.

A cargo de la Coordinación de Vida Estudiantil



## SESIÓN INFORMATIVA PARA LAS MAESTRÍAS



20 de agosto / 18:30 hrs.

En esta sesión informativa virtual se les brindará información del plan de estudios, contenido, costos y horarios a los aspirantes a ingresar a las maestrías de Humanitas.

A cargo de la Coordinación de Relaciones Públicas

## PAPÁS HUMANITAS

26 de septiembre / 9:00 hrs.

Este evento dirigido a los padres de familia de los alumnos del modelo escolarizado tiene como propósito involucrarlos en la formación de sus hijos, a partir de conocer su universidad, filosofía, valores y modelo educativo.



A cargo de la Coordinación de Relaciones Públicas

## BIENVENIDA A LOS ALUMNOS DE NUEVO INGRESO DEL SISTEMA EJECUTIVO

Del 21 al 23 de septiembre / 8:00 y 17:00 hrs.



En estas sesiones informativas para los alumnos de nuevo ingreso de la modalidad ejecutiva se les induce a la historia, filosofía y sistema Humanitas.

A cargo de la Coordinación Vida Estudiantil

## BIENVENIDA A LOS ALUMNOS DE NUEVO INGRESO AL SISTEMA ESCOLARIZADO

Del 7 al 11 de septiembre / 8:00 hrs.

Campus Tijuana brinda una cordial bienvenida a sus alumnos de nuevo ingreso de la modalidad escolarizada, con un curso de inducción en el que por medio de diversas actividades de integración y convivencia se les proporcionará información de la historia, filosofía y sistema Humanitas.

A cargo de la Coordinación de Relaciones Públicas



## ACTIVIDADES SOCIALES

### VISITA AL DESAYUNADOR SALESIANO DEL PADRE CHAVA

11 de septiembre

Los alumnos del Programa Humanitas Vive visitarán el desayunador salesiano del Padre Chava y apoyarán en las actividades que permitan brindar alimento a alrededor de mil personas.

A cargo de la Coordinación de Vida Estudiantil



\*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.



## ACTIVIDADES ACADÉMICAS

### TARDE ENTRE ABOGADOS

Se armará un panel de debate con abogados especialistas en materia civil.

A cargo de la Coordinación de derecho

Este evento se pospone para el mes de noviembre.



### JOB FAIR

9 y 10 de septiembre / 11:30 hrs.



En este evento los estudiantes reconocerán y pondrán en práctica sus habilidades en el inglés, además de explorar trabajos que pueden ser de su interés, utilizando vocabulario relacionado con puestos específicos, mediante el proceso de solicitud de empleo.

A cargo de la Coordinación de inglés

### CERTIFICACIÓN IELTS

26 de septiembre / 9:00 hrs.

Con el propósito de validar los conocimientos de los alumnos de inglés, se aplicará una serie de exámenes con los que se comprobarán sus competencias en este idioma, además de obtener la certificación con valor internacional y respaldada por la Universidad de Cambridge.

A cargo de la Coordinación de inglés



## ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA

### EGRESADOS 2019

Esta reunión de nuestros egresados tiene el propósito de convivir e informarnos, como su alma mater, sobre el desarrollo que han tenido como profesionales y estrechar el vínculo con cada uno de ellos.

A cargo del Departamento de egresados y Naomi Ainza Nakamura



Se pospone hasta nuevo aviso

### EVENTO FAMILIAR DE VERANO

14 de agosto / 12:00 hrs.

Este evento tiene como propósito fortalecer la unión familiar por medio de diversas actividades deportivas y talleres.

A cargo de la Coordinación Vida Estudiantil

## ACTIVIDADES CULTURALES

### EXPOSICIÓN DE MÁSCARAS



7 de agosto / 11:00 hrs.

En esta exposición se presentarán las máscaras elaboradas por los alumnos del taller de teatro.

A cargo de la Coordinación de Vida Estudiantil

Se pospone al mes de octubre.

## ACTIVIDADES AMBIENTALES

### AYUDEMOS EN EL HUERTO

11 de septiembre / 8:00 hrs.

Actividad en la que los alumnos del programa Humanitas Vive apoyarán en las actividades del huerto La Esperanza.

A cargo de la Coordinación de Vida Estudiantil

# CAMPUS LOS REYES

Informes: [edgar.mata@humanitas.edu.mx](mailto:edgar.mata@humanitas.edu.mx)

Algunas de las actividades programadas en los campus de Universidad Humanitas durante el trimestre no se llevaron a cabo o sucederán posteriormente debido a la emergencia sanitaria. Recomendamos consultar con cada campus su reprogramación o registro de las sesiones en línea.

## ACTIVIDADES ACADÉMICAS

### CELEBRACIÓN DEL 4 DE JULIO, DÍA DE LA INDEPENDENCIA DE LOS ESTADOS UNIDOS



El pasado 4 de julio la comunidad estudiantil conmemoró el aniversario de la declaración de independencia de los Estados Unidos, mediante distintas dinámicas.

A cargo de Alicia Acosta  
Actividad cancelada

### CONFERENCIA: EL BIG DATA Y SU REGULACIÓN EN MÉXICO PARA OBTENER UNA EDUCACIÓN DE CALIDAD

El pasado 11 de julio los alumnos de derecho conocieron los resultados que deberán estar vinculados a los objetivos nacionales relativos a la educación y promover una participación positiva en la sociedad.

Impartida por Ricardo Israel Robles Pelayo



### CURSO DE INDUCCIÓN



Los pasados 4 y 11 de julio la Coordinación de Relaciones Públicas recibió con entusiasmo a los alumnos de nuevo ingreso, compartiéndoles la historia, la filosofía y el sistema Humanitas.

A cargo de la Coordinación de Relaciones Públicas

Actividad cancelada

### CONFERENCIA: LIDERAZGO TRANSFORMACIONAL

El pasado 25 de julio se abordaron temas como el comportamiento y la actitud que potencian el compromiso de los trabajadores y su implicación en los proyectos que los asumen como propios. Los cambios de un líder en torno al capital humano, en los miembros de su organización para conseguir el cambio que busca.

Impartida por Miguel Ángel Salazar Bustamante



### CORTOMETRAJE: INTELIGENCIA EMOCIONAL EN UNA IMAGEN



El pasado 30 de julio la comunidad estudiantil asistió a la proyección del cortometraje, recalmando la importancia de las emociones en el ser humano.

Impartida por María José Martínez Ramos

### CONFERENCIA: LOS RIESGOS EN EL DEVENIR ADOLESCENTE

8 de agosto / 11:00 hrs.

Los alumnos diferenciarán los cambios que viven en la adolescencia. A pesar de ser uno de los períodos más sanos de la vida, esta etapa también es muy vulnerable para los jóvenes, propensos a padecer, por ejemplo, episodios de violencia, accidentes, problemas con el consumo de alcohol y drogas y situaciones de riesgo en la sexualidad.



Impartida por Adriana Gómez Castrejón

### 3A. FERIA DEL LIBRO

Del 15 al 18 de agosto / 11:00 hrs.



Nuestra comunidad universitaria, docentes y colaboradores disfrutarán de la exposición de diversos ejemplares literarios de géneros como poesía, ficción y fantasía, entre otros, que las editoriales invitadas exhibirán en nuestro campus.

A cargo de María José Martínez Ramos

### CONFERENCIA: EDUCACIÓN AMBIENTAL Y CAMBIO CLIMÁTICO

22 de agosto / 11:00 hrs.

Uno de los grandes compromisos que tenemos como universidad y sociedad es transformar nuestra manera de relacionarnos con la naturaleza. Vivimos en una crisis ambiental, producto de generar dinámicas que han provocado un desequilibrio en la regeneración y recuperación de los ecosistemas.



Impartida por Mireya Esparza Ibarra y Erasmo Velázquez Cigarroa

### CONFERENCIA: GRAFOLOGÍA EMOCIONAL

29 de agosto / 11:00 hrs.



Mediante la grafología emocional podemos descubrir el verdadero sentir de las emociones que nos dominan, como el miedo, malestar, ansiedad, soledad, timidez, depresión y actuar sobre ellos y cambiarlos por emociones agradables que produzcan placer, bienestar y equilibrio.

Impartida por Carminia Valdivia Cruz

\*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.



### **SUMMER PARTY**

31 de agosto / 11:00 hrs.



Se realizará un maratón acuático en el que los alumnos demostrarán los conocimientos adquiridos en clase, mediante preguntas de cultura general, gramática y vocabulario.

A cargo de Francisco Avelino

### **HAPPY LABOUR DAY**

2 de septiembre / 11:00 hrs.



La comunidad estudiantil realizará una feria laboral con el objetivo de practicar el idioma inglés.

A cargo de Francisco Avelino

### **CONCURSO DE CUENTOS FANTÁSTICOS**

3 de septiembre / 11:00 hrs.



La comunidad universitaria demostrará su creatividad por medio de cuentos fantásticos redactados por ellos mismos que leerán a los jueces de este concurso.

A cargo de María José Martínez Ramos

### **ACTIVIDADES CULTURALES**

#### **OBRA DE TEATRO: EL MANUAL PERFECTO PARA SER EMPODERADA**

Los alumnos del taller de teatro llevarán a cabo esta puesta en escena cuyo tema principal es el empoderamiento de la mujer hoy. Dos mujeres deciden crear un club en donde las mujeres que ingresan dejan sus errores y pasado atrás, para poder ver un nuevo horizonte.

A cargo de Juan Carlos Reyes Villegas



Actividad cancelada

#### **MONÓLOGO: SOLTERA, CASADA, VIUDA Y DIVORCIADA**



Cuatro amigas, con la experiencia propia del estado civil de cada una de ellas, recorren distintos lugares hablando de los hombres. Esta versión es una especie de revancha ante la obra titulada: *Soltero, casado, viudo y divorciado*.

A cargo de Juan Carlos Reyes Villegas

Actividad cancelada

### **ACTIVIDADES SOCIALES**

#### **COLECTA DE ALIMENTO PARA PERROS**



En todo el mes de julio, los integrantes de Fuerza H, comprometidos con las mascotas, llevaron a cabo una colecta de alimento para caninos destinado al refugio La Camada Nitin Neza.

A cargo de Edgar Mata

#### **ENTREGA DE DONATIVOS A CASA DE LAS MERCEDES**

1 y 22 de agosto y 19 de septiembre



Realizaremos actividades con las niñas de la Casa hogar, además de entregar los artículos recaudados por los alumnos del programa Humanitas Vive.

A cargo de Edgar Mata

#### **MEJORA AMBIENTAL 2020**



14 de agosto / 9:00 hrs.

Se organizarán actividades para señalar la importancia del cuidado del medio ambiente para la vida de las personas en general.

A cargo de Edgar Mata

### **ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA**

#### **RALLY DE BIENVENIDA**

El pasado 30 de julio se llevó a cabo un rally con el fin de fomentar el compañerismo y la identidad del alumno hacia la institución por medio de actividades recreativas.



A cargo de la Coordinación de Relaciones Públicas

Actividad cancelada

# CAMPUS CDMX

Informes: sandra.mendez@humanitas.edu.mx

Algunas de las actividades programadas en los campus de Universidad Humanitas durante el trimestre no se llevaron a cabo o sucederán posteriormente debido a la emergencia sanitaria. Recomendamos consultar con cada campus su reprogramación o registro de las sesiones en línea.

## ACTIVIDADES SOCIALES

### TALLER DE PROYECTO DE VIDA CON CASA ALIANZA



El pasado 11 de julio llevamos a cabo un taller con Casa Alianza con el objetivo de ayudarles a entender cuál es su proyecto de vida, qué aspiraciones tienen y qué herramientas necesitan para poder lograr lo que se proponen.

Impartido por Alhelí Cañedo

### TALLER DE HÁBITOS DE UNA MUJER EXITOSA

8 de agosto / 15:30 hrs.

Recibiremos a jóvenes mujeres de Casa Alianza para darles un taller y que reconozcan hábitos que caracterizan a mujeres exitosas con el fin de proporcionarles herramientas que les ayuden a mejorar su vida.

Impartido por Alhelí Cañedo



### TALLER DE ALIMENTACIÓN PADRES E HIJOS CON EL CENTRO COMUNITARIO SAN JUAN BAUTISTA

14 de agosto / 10:00 hrs.



Con el apoyo de un nutriólogo se dará un taller de alimentación para niños de preescolar y sus padres para que sepan qué menús pueden establecer en sus vidas para mejorar su salud y tener mejor rendimiento en las actividades escolares.

Impartido por Víctor Manuel Ferrusca

### TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

22 de agosto / 15:30 hrs.

Llevaremos a cabo un taller de inteligencia emocional con jóvenes de Casa Alianza en el que se verán varias herramientas para el desarrollo de sus relaciones sociales y profesionales diarias.

Impartido por Alhelí Cañedo



### TALLER: IDENTIFICANDO EMOCIONES

4 de septiembre / 10:00 hrs.



Para un niño de preescolar es sumamente importante reconocer las emociones para que cuando crezca, sepa lidiar con ellas; con el apoyo de una psicóloga y actividades didácticas ayudaremos a los niños del Centro Comunitario San Juan Bautista en este proceso con este taller.

Impartido por Alhelí Cañedo

### NOCHE MEXICANA CON CASA ALIANZA

5 de septiembre / 15:30 hrs.

Por quinto año consecutivo llevaremos a cabo la celebración de fiestas patrias con una noche mexicana con jóvenes de Casa Alianza, en la que contaremos con juegos, comida y muchas tradiciones mexicanas.



A cargo de la Coordinación social y deportiva

### TALLER: DIFERENCIAS ENTRE HIPERACTIVIDAD, DEPRESIÓN E INDISCIPLINA

17 de septiembre / 17:00 hrs.



Daremos un taller para las maestras y voluntarias del Centro Comunitario San Juan Bautista en el que aprenderán a diferenciar entre hiperactividad, depresión e indisciplina y de esta manera tratar adecuadamente a los niños con los que trabajan.

Impartido por Alhelí Cañedo

### TALLER: RESPONSABILIDAD AMBIENTAL CON CASA ALIANZA

18 de septiembre / 15:30 hrs.

Llevaremos a cabo un taller de responsabilidad ambiental con jóvenes de Casa Alianza con varias actividades para sensibilizarlos acerca de la importancia del medio ambiente y enseñarles qué cambios pueden hacer en su vida para mejorar el ambiente.



A cargo de la Coordinación social y deportiva

\*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.



#### ACTIVIDADES DEPORTIVAS

##### RALLY DEPORTIVO CASA ALIANZA



El pasado 25 de julio llevamos a cabo el ya tradicional rally deportivo con jóvenes de Casa Alianza, contamos con muchas actividades deportivas y recreativas en las que los jóvenes pudieron participar y llevar una sana competencia.

A cargo de la Coordinación social y deportiva

#### ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA

##### CURSO PROPEDÉUTICO DE NUEVO INGRESO

Los pasados 8, 9 y 10 de julio se llevaron a cabo los cursos propedéuticos para los alumnos de nuevo ingreso, en los que se les dio la bienvenida a esta nueva etapa en sus vidas.

A cargo del equipo de Relaciones Públicas



#### CLÍNICA DEPORTIVA CON CASA ALIANZA

1 de agosto / 10:00 hrs.

Por tercer año consecutivo llevaremos a cabo la clínica deportiva con Casa Alianza, en la que los jóvenes invitados vivirán un día muy activo y divertido con alumnos del programa Humanitas Vive.

A cargo de la Coordinación social y deportiva



#### ACTIVIDADES CULTURALES

##### VIAJE CULTURAL ANUAL A CANADÁ 2020

20 al 27 de septiembre

Este año llevaremos a cabo el viaje anual cultural a Canadá. Visitaremos varios destinos, como Toronto, Niágara, Quebec, Mont-Tremblant, entre otros, en los que nuestros alumnos podrán conocer su cultura y tradiciones.

A cargo de la Coordinación social y deportiva



# CAMPUS PRESA MADÍN

Informes: [liliana.gutierrez@humanitas.edu.mx](mailto:liliana.gutierrez@humanitas.edu.mx)

Algunas de las actividades programadas en los campus de Universidad Humanitas durante el trimestre no se llevaron a cabo o sucederán posteriormente debido a la emergencia sanitaria. Recomendamos consultar con cada campus su reprogramación o registro de las sesiones en línea.



\*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.

## ACTIVIDADES ACADÉMICAS

### **VISITA VIRTUAL AL MUSEO DOLORES OLMEDO**

El pasado 15 de julio se realizó esta visita, en la que los alumnos de psicología eligieron una obra de arte para llevar a cabo una práctica de impresión diagnóstica, desde la dinámica de teorías de la personalidad y la psicopatología.

*Impartida por Nancy Jarquín y Rodrigo Carabaza*

### **VISITA VIRTUAL AL MUSEO DE ARTE MODERNO**

El pasado 21 de julio se llevó a cabo esta visita, en la que los alumnos de psicología observaron parte de los procesos psicológicos, como atención, memoria, percepción y creatividad.

*Impartida por Nancy Jarquín*

### **VISITA VIRTUAL AL MUSEO CASA ESTUDIO DIEGO RIVERA Y FRIDA KAHLO**



11 de agosto / 9:30 hrs.

En esta visita los alumnos de psicología observarán el aspecto estético y el contexto social y cultural mexicano relacionados con el tema de sexualidad humana, por medio de una de las parejas más representativas.

*Impartida por Nancy Jarquín*

### **VISITA VIRTUAL AL CASTILLO DE CHAPULTEPEC**

18 de agosto / 9:00 hrs.

En esta visita guiada los alumnos de educación realizarán una reseña gráfica del contenido del museo como una herramienta de la enseñanza de las artes en los niños.

*Impartida por Alva Ramírez*

### **VISITA VIRTUAL AL MUSEO REGIONAL CUAUHNÁHUAC**

20 de agosto / 9:00 hrs.

En esta visita los alumnos de derecho podrán realizar un análisis de lo relacionado con la época de la Colonia y el sistema de gobierno que se instauró en el posvirreinato.



*Impartida por Vanessa Ramírez*

### **VISITA VIRTUAL: MUSEO HISTÓRICO DE PALACIO NACIONAL**

7 de septiembre / 9:00 hrs.



En esta visita los alumnos de derecho conocerán la cuna de nuestro poder ejecutivo, y darán un paseo por la historia de las Secretarías de Estado.

*Impartida por Vanessa Ramírez*

### **VISITA VIRTUAL: MUSEO NACIONAL DE HISTORIA NATURAL DEL INSTITUTO SMITHSONIANO**

1 de septiembre / 13:00 hrs.

Este recorrido les permitirá a los alumnos tener acceso y observar los ejemplares de animales que demuestran la evolución de las especies en la naturaleza, con la firme intención de tener una noción dentro de la psicología del desarrollo humano, ubicándonos como una especie que comparte con otras miles de especies el planeta Tierra. Será un viaje a la historia de nuestros orígenes.

*Impartida por Norberto Báez*

### **VISITA DIGITAL: UN PASEO POR GOOGLE**

3 de septiembre / 13:00 hrs.

Se realizará una proyección de los mejores documentales extraídos de la empresa Google con la intención de que nuestra comunidad de administración y contabilidad conozca los beneficios de crear un entorno sano de trabajo, siendo así la evolución de las empresas a un modelo Great Place to Work.

*Impartida por José Manuel Aiza*

### **VISITA VIRTUAL: ZONA ARQUEOLÓGICA EL TAJÍN**

8 de septiembre / 13:00 hrs.

Esta visita permitirá la interacción de los alumnos de ciencias políticas con instituciones que permiten observar vestigios y transportarse a épocas con diferentes contextos políticos y económicos.

*Impartida por José Manuel Aiza*

### **CONFERENCIA VIRTUAL Y TALLER ACERCA DE CÓMO ESTUDIAR POR TU PROPIA CUENTA EN LA ERA DE LA INFORMACIÓN**

10 de septiembre / 10:00 hrs.

Se dará una conferencia acerca del significado de vivir en la era de la informática, con la idea de que los alumnos puedan reflexionar acerca de las diferencias generacionales y poner en práctica un método de estudio por su propia cuenta y superación personal.

*A cargo de Liliana Gutiérrez (en colaboración con algunos maestros de talleres)*

### **CONFERENCIA VIRTUAL ACERCA DE E-SPORTS Y VIDEOJUEGOS COMPETITIVOS**

22 de agosto / 11:00 hrs.

Se dará una conferencia acerca de los e-sports y la escena competitiva en México, en la que se responderán las siguientes preguntas: ¿los e-sports son deportes o pasatiempos?, ¿cómo puede vivir de los e-sports?

*A cargo de Liliana Gutiérrez*

# CAMPUS QUERÉTARO

Informes: gfernandez@humanitas.edu.mx

Algunas de las actividades programadas en los campus de Universidad Humanitas durante el trimestre no se llevaron a cabo o sucederán posteriormente debido a la emergencia sanitaria. Recomendamos consultar con cada campus su reprogramación o registro de las sesiones en línea.



\*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.

## ACTIVIDADES ACADÉMICAS

### SESIÓN INFORMATIVA DEL SERVICIO SOCIAL

7 de agosto / 17:00 hrs.



A todos nuestros estudiantes de licenciatura los invitamos a la sesión informativa para que conozcan todos los requisitos e información necesaria para llevar a cabo su servicio social y sus trámites de titulación.

### SESIÓN INFORMATIVA

15 de agosto / 11:00 hrs.

Llevaremos a cabo una sesión informativa para dar a conocer a nuestros aspirantes las licenciaturas y maestrías que actualmente se imparten en campus Querétaro.



### CONFERENCIA: INTRODUCCIÓN A LA GRAFOLOGÍA Y PRUEBAS PROYECTIVAS

4 de septiembre / 17:00 hrs.



¿Nuestra firma puede revelar nuestra personalidad? La grafología ha tomado un papel muy importante en los últimos años, en diversos ámbitos, por ejemplo, la selección de personal en una empresa, o bien como parte fundamental de algún caso legal en el área de peritaje.

### CAPACITACIÓN A ALUMNOS DE NUEVO INGRESO AL CICLO 2021-2

26 de septiembre / 11:00 hrs.

En esta capacitación daremos la bienvenida a los alumnos de nuevo ingreso y les presentaremos las herramientas de nuestra plataforma virtual para alumnos de nuevo ingreso de licenciatura y maestría del sistema ejecutivo.



### CONFERENCIA VIRTUAL: ADMINISTRACIÓN EFECTIVA EN TIEMPOS DEL COVID-19

10 de agosto / 18:00 hrs.

En esta conferencia se ahondará en estrategias de administración efectiva para atravesar el contexto actual.

Impartida por Luis Ortega Frías

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS

### SESIÓN DE ZUMBA

12 de septiembre / 10:00 hrs.



Ven a divertirte en esta sesión en la que practicaremos zumba, una gran actividad que nos pondrá en movimiento y que seguro disfrutaremos.

## ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA

### CONCURSO DE FOTOGRAFÍA

29 de agosto / 10:00 hrs.

iTómate una foto con tus abuelitos y participa en este concurso de fotografía para celebrar a estas personas tan especiales! Se otorgará un premio a los tres primeros lugares.



### CELEBRACIÓN DE LAS FIESTAS PATRIAS

11 de septiembre / 18:00 hrs.

Acompáñanos a celebrar nuestras fiestas patrias participando en la kermés que tendremos en campus Querétaro. ¡No faltes!

## ACTIVIDADES SOCIALES

### COLECTA DE ALIMENTO PARA PERROS

Del 6 al 15 de julio participamos en la donación de alimento, para entregarlo a los albergues más necesitados. ¡Nosotros podemos hacer la diferencia y ayudar a quién más nos necesita!



### COLECTA PERMANENTE

Trae las tapas de plástico que no utilices para poder reciclarlas.

# CAMPUS CUERNAVACA

Informes: guadalupe.rios@humanitas.edu.mx

Algunas de las actividades programadas en los campus de Universidad Humanitas durante el trimestre no se llevaron a cabo o sucederán posteriormente debido a la emergencia sanitaria. Recomendamos consultar con cada campus su reprogramación o registro de las sesiones en línea.



\*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.

## ACTIVIDADES ACADÉMICAS

### CONFERENCIA: ACCIONES ESTRATÉGICAS DE LOS GERENTES EXITOSOS ANTE LA CRISIS



El pasado 30 de julio Benjamín Olivares Roig compartió las cinco competencias que cualquier gerente debe desarrollar para transformarlas en acciones estratégicas en las crisis que enfrenta la empresa del siglo XXI.

### CONFERENCIA: FLAGRANCIA

20 de agosto / 16:00 hrs.

La flagrancia sigue siendo una de las evidencias que permite actuar rápidamente para capturar a un delincuente y llevar a cabo un proceso judicial rápido y sencillo. Conoceremos la tipificación y bajo qué circunstancias adquiere validez.



Impartida por Ramiro López de la Fiscalía General de la República

### CONFERENCIA: CÓMO SER EFICIENTE PARA TENER HOME OFFICE COMO COLABORADOR

27 de agosto / 16:00 hrs.



Uno de los legados de la contingencia sanitaria ha sido el aprendizaje del trabajo a distancia. La eficiencia y la exitosa coordinación de tareas son un reto para todas las organizaciones.

Impartida por Benjamín Olivares Roig

### CONFERENCIA: GRANDES MISTERIOS DE LA OBRA DE LEONARDO Y MIGUEL ÁNGEL

2 de septiembre / 17:00 hrs.

El arte del Renacimiento es imponente por su perfección en los trazos y el color, pero no son los únicos elementos que lo hace atractivo; estas obras contienen grandes misterios que siguen siendo foco de atención de artistas, historiadores y coleccionistas.



Impartida por María Luisa De la Rosa Preve

### CONFERENCIA: APRENDIENDO A VIVIR EL PRESENTE EN EL PRESENTE

10 de septiembre / 16:00 hrs.



Los seres humanos nos perdemos en las dimensiones del tiempo y en ocasiones, dejamos de vivir el único recurso disponible: el presente. Disfrutar cada momento nos hace conscientes de la vida y nos da la capacidad de sentir paz y plenitud.

Impartida por Liz Guardado

### CONFERENCIA: CONSIDERACIONES PSICOANALÍTICAS SOBRE EL SUICIDIO

18 de septiembre / 16:00 hrs.

A pesar de que el suicidio se ha abordado desde diferentes disciplinas a lo largo de la historia, aún es objeto de estudio del psicoanálisis para tratar de comprenderlo y prevenirllo.



Impartida por Arturo Rosas Esquivel

### CONFERENCIA: QUÉ PIERDES AL NO SABER COACHING

24 de septiembre / 16:00 hrs.

El coaching es una tendencia que ha entrado al terreno profesional de las organizaciones, es el concepto que implica la transformación personal orientada hacia la mejora de los resultados individuales y del negocio.

Impartida por Benjamín Olivares Roig

### CONFERENCIA EN LÍNEA: NARRACIONES PARA LAS FIESTAS PATRIAS

11 de septiembre / 16:00 hrs.

En septiembre confluyen historias de independencia, heroísmo y nacionalismo. Nacen historias y narraciones que despiertan el espíritu patrio y el amor por esta tierra que respira libertad.

Impartida por Gustavo Ortega Quezada

## ACTIVIDADES CULTURALES

### RECITAL DE GUITARRA CLÁSICA

12 de septiembre / 10:30 hrs.

En un evento cultural para la comunidad de campus Cuernavaca tendremos la oportunidad de disfrutar un repertorio guitarrístico que invitará al tejido de sueños y vivencias.

A cargo de Luis Isaac Piña Dagnino

### CONCURSO DE FOTOGRAFÍA HECHO EN MÉXICO

Del 24 de agosto al 9 de septiembre

Premiación: 11 de septiembre

Destacar el brillo y color de México es el objetivo central de este concurso que plasmará en fotografías las costumbres y tradiciones de nuestro país en los días previos al 16 de septiembre.



Abierto para alumnos y docentes de campus Cuernavaca

# CAMPUS GUADALAJARA

Informes: [cinthia.sotelo@humanitas.edu.mx](mailto:cinthia.sotelo@humanitas.edu.mx)

Algunas de las actividades programadas en los campus de Universidad Humanitas durante el trimestre no se llevaron a cabo o sucederán posteriormente debido a la emergencia sanitaria. Recomendamos consultar con cada campus su reprogramación o registro de las sesiones en línea.



\*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.

## ACTIVIDADES ACADÉMICAS

### CONFERENCIA: FORTALECIMIENTO DE LA HABILIDAD DE RESILIENCIA PARA AFRONTAR LAS CRISIS



El pasado sábado 11 de julio se llevó a cabo esta plática en la que aprendimos sobre la capacidad de adaptarse a los cambios adversos y su importancia para los momentos en los que se afronta una crisis.

Impartida por Arianna Antillón

### CONFERENCIA: EDUCAR ALREDEDOR DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA FAMILIA

El pasado 25 de julio aprendimos sobre la inteligencia emocional y cómo mediante la aplicación de los conocimientos básicos en el núcleo familiar, se pueden lograr diversas ventajas en los diferentes ámbitos que nos relacionamos.



Impartida por Héctor Manuel Mendoza Aguilar

### CONFERENCIA: LA PSICOLOGÍA DE LOS PROCESOS ONÍRICOS

1 de agosto / 11:30 hrs.



En esta conferencia tendremos la oportunidad de platicar sobre Sigmund Freud y su libro *La interpretación de los sueños*, que nos da una clara introducción a la psicología de los procesos oníricos, y con esto, le da fundamento al psicoanálisis.

Impartida por Rafael Cano Orozco

### CONFERENCIA: MANEJO DEL ESTRÉS

8 de agosto / 11:30 hrs.

La productividad del trabajo disminuye considerablemente con el aumento del estrés. Se pueden aplicar distintos métodos y recomendaciones para disminuirlo y ser eficiente y eficaz en la empresa.



Impartida por Héctor Manuel Mendoza Aguilar

### CONFERENCIA: LA CIENCIA POLÍTICA Y SUS RETOS

15 de agosto / 11:30 hrs.



El panorama nacional e internacional ha tenido un cambio importante que ha creado una serie de retos a los que se enfrenta actualmente la ciencia política.

Impartida por Víctor Manuel Castro Sandoval

### CONFERENCIA: ABORDAJE PSICODINÁMICO EN LA PAREJA

22 de agosto / 11:30 hrs.



Se hablará del factor vincular en la psicoterapia de pareja, desde los elementos psicoanalíticos freudianos hasta los desarrollos contemporáneos.

Impartida por Jorge de Jesús Urtiaga Bobadilla

### CONFERENCIA: EL PACIENTE EN PSICOTERAPIA DESDE LA PERSPECTIVA GESTÁLTICA

29 de agosto / 11:30 hrs.

La psicoterapia gestáltica ayuda a los pacientes a desbloquear y terminar asuntos inconclusos, ayudándolos a sentirse más autorrealizados y satisfechos.



Impartida por Jorge Alberto García Jiménez

### CONFERENCIA: NEGOCIACIÓN Y MANEJO DEL CONFLICTO

12 de septiembre / 11:30 hrs.



Hay que reconocer los estilos de negociación que existen para generar escenarios del acuerdo ganar-ganar.

Impartida por René Guerra Bueno

### CONFERENCIA-TALLER: LA EDUCACIÓN EN LOS TIEMPOS DEL COVID-19

12 de septiembre / 11:30 hrs.

Hay que analizar los procesos educativos y la participación de los involucrados.



Impartida por Juan Carlos Santoyo

## ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA

### FIESTAS PATRIAS



Del 1 al 19 de septiembre

Con motivo de celebrar la Independencia de México, el personal administrativo decorará las instalaciones y portará vestimenta alusiva durante estos días.

A cargo del personal administrativo

# CAMPUS CANCÚN

Informes: [dyala.morales@humanitas.edu.mx](mailto:dyala.morales@humanitas.edu.mx)  
English Kingdom: [sheilah@humanitas.edu.mx](mailto:sheilah@humanitas.edu.mx)

Algunas de las actividades programadas en los campus de Universidad Humanitas durante el trimestre no se llevaron a cabo o sucederán posteriormente debido a la emergencia sanitaria. Recomendamos consultar con cada campus su reprogramación o registro de las sesiones en línea.

## ACTIVIDADES SOCIALES

### CINE DEBATE



El pasado 3 de julio, en la casa hogar Pro-Kids, los alumnos del programa Humanitas Vive proyectaron una película para los niños con el fin de debatir ciertos puntos importantes.

A cargo de Carmen Argüelles

### VISITA A TIERRA DE ANIMALES

El pasado 4 de julio los alumnos del programa Fuerza H visitaron el santuario Tierra de Animales para participar en el aseo y alimentación de los animales.

A cargo de Carmen Argüelles



### CEREMONIA DE EGRESADOS



El pasado 11 de julio, en el auditorio de campus Cancún, se llevó a cabo la ceremonia de egresados. Al finalizar se ofreció un coctel en el jardín central para celebrar a los alumnos egresados y sus familiares.

A cargo del equipo administrativo

### ORIENTACIÓN VOCACIONAL

El pasado 24 de julio los alumnos del programa Humanitas Vive asistieron a la fundación Save the Children para participar con los niños en una plática con el fin de reconocer sus habilidades y áreas de oportunidad.

A cargo de Carmen Argüelles



### CONOCIMIENTO DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS

3 de agosto / 15:00 hrs.



Los niños de la fundación Save the Children recibirán una plática en compañía de los alumnos del programa Humanitas Vive, con el objetivo de que conozcan sus derechos.

A cargo de Carmen Argüelles

### PREVENCIÓN ANTI BULLYING

7 de agosto / 15:00 hrs.

En las instalaciones de la fundación Save the Children se llevará a cabo una plática dirigida a los niños con el objetivo de prevenir el acoso. Todo esto con apoyo de alumnos de Humanitas Vive.

A cargo de Carmen Argüelles



### PREVENCIÓN DE ADICIONES

4 de septiembre / 14:00 hrs.



En las instalaciones de la Casa Hogar Pro-Kids se llevará a cabo una plática sobre la importancia de prevenir las adicciones, dirigida a los niños que habitan la casa hogar.

A cargo de Carmen Argüelles

### RALLY

11 de septiembre / 15:00 hrs.

Para fomentar la actividad física en los niños de la Casa Hogar Pro-Kids y la fundación Save the Children, los alumnos del programa Humanitas Vive organizarán un rally para tener una sana competencia entre los pequeños.



A cargo de Carmen Argüelles

### TARDE MEXICANA

18 de septiembre / 14:00 hrs.



Para celebrar el mes patrio los alumnos del programa Humanitas Vive organizarán un convivio en las instalaciones de la fundación Save the Children para los niños.

A cargo de Carmen Argüelles

\*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.



## ACTIVIDADES AMBIENTALES

### EDUCACIÓN AMBIENTAL Y CUIDADO DE NUESTRO ENTORNO



A cargo de Carmen Argüelles

El pasado 17 de julio, en las instalaciones de la fundación Save the Children, se llevó a cabo una plática orientada a los niños para que hagan conciencia acerca de la educación ambiental y el cuidado de nuestro entorno.

### PLÁTICA DE PROTECCIÓN DEL CANGREJO AZUL

3 de septiembre / 14:00 hrs.



La dirección de ecología llevará a cabo una conferencia en las instalaciones de Universidad Humanitas campus Cancún, en la que se hablará de la importancia del cuidado y protección del cangrejo azul.

A cargo de Carmen Argüelles

### TALLER RELACIONADO CON EL MEDIO AMBIENTE

14 de agosto / 14:00 hrs.

Los alumnos del programa Humanitas Vive realizarán un taller del cuidado del medio ambiente en las instalaciones de la casa hogar Pro-Kids, dirigido a los niños que en ella habitan.

A cargo de Carmen Argüelles



### PLÁTICAS SOBRE EL DESOVE DE LA TORTUGA MARINA

21 de agosto / 14:00 hrs.



En el auditorio de campus Cancún la dirección de ecología llevará a cabo una plática para los alumnos del programa Humanitas Vive a fin de que participen en el desove de tortugas.

A cargo de Carmen Argüelles

### PLAYAS PÚBLICAS

22 de agosto / 11:30 hrs.

Los alumnos del programa Humanitas Vive participarán en la limpieza de playas públicas con el fin de fomentar el cuidado de nuestro medio ambiente y entorno.

A cargo de Carmen Argüelles



# CAMPUS SANTA FE E HÍBRIDO/VIRTUAL

Informes: ricardo.contreras@humanitas.edu.mx

Algunas de las actividades programadas en los campus de Universidad Humanitas durante el trimestre no se llevaron a cabo o sucederán posteriormente debido a la emergencia sanitaria. Recomendamos consultar con cada campus su reprogramación o registro de las sesiones en línea.



\*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.

## ACTIVIDADES ACADÉMICAS

### CONFERENCIA: ESCENARIOS DEL DERECHO

El pasado 10 de julio, en conmemoración del Día del abogado, nuestros profesores impartieron una conferencia de las nuevas leyes que operan en México y brindaron, desde su área de expertos, lo que todo abogado debe saber.

Impartida por Vanessa Alcocer, José Antonio Pérez Casas, Rodrigo Moreno y David Palafax

### CONFERENCIA: ENTREVISTA DE TRABAJO EXITOSA



El pasado 17 de julio se llevó a cabo esta conferencia que brindó herramientas para construir un CV atractivo para los reclutadores, además de algunos consejos para llevar a cabo un proceso de reclutamiento asertivo.

Impartida por KPMG

### CONFERENCIA: TECNOLOGÍA Y MERCADOTECNIA

El pasado 25 de julio se habló del uso de nuevas tecnologías y la forma de adaptarlas a la empresa, ajustándolos a los cambios en esta nueva era.

Impartida por Edgar Osuna

### CONFERENCIA: VIVE EN AMOR, LIBERANDO CULPAS A TRAVÉS DEL PERDÓN

1 de agosto / 12:00 hrs.

Es importante liberar las cargas que tenemos para comenzar a tener prosperidad; en esta conferencia la ponente hablará de la importancia de perdonar (tanto a uno mismo como a quienes nos rodean) con el fin de liberar aquellas cuestiones que no permiten tener una vida en armonía.

Impartida por Mónica Ceja



### CONFERENCIA: SOCIEDAD DE CONSUMO

7 de agosto / 12:00 hrs.

Desde hace varias décadas vivimos en una sociedad impulsada a comprar productos que nos dan estatus (social o económico); el profesor comparará los principales trucos de las empresas para invitarnos a consumir, y así entender el rol que juega la mercadotecnia en este proceso.

Impartida por Pablo Camacho

### CONFERENCIA: NEUROBIOLOGÍA DE LA VIOLENCIA JUVENIL

22 de agosto / 12:00 hrs.

Cuando se llega a la adolescencia, transitamos por una serie de cambios (tanto físicos como psicológicos) que nos vuelven susceptibles. En esta conferencia se hablará acerca de los cambios que sufre el cerebro en este proceso de desarrollo y cómo el joven se vuelve vulnerable y puede inmiscuirse en temas de violencia.

Impartida por Manuel Arroyo

### CONFERENCIA: COVID-19 Y SU EFECTO EN LAS OBLIGACIONES CONTRACTUALES

4 de septiembre / 12:00 hrs.

La aparición de la pandemia ha repercutido en el ámbito de la salud en nuestro país y ha impactado la forma en que los sujetos de un contrato perciben el cumplimiento de las obligaciones contraídas. Es importante conocer qué principios rigen los contratos para estar en posibilidades de considerar esta situación como un caso fortuito o uno de fuerza mayor.

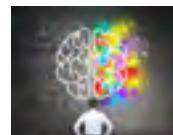
Impartida por Vanessa García Alcocer

## ACTIVIDADES SOCIALES

### TALLER: INTELIGENCIA EMOCIONAL

15 de agosto / 10:00 hrs.

Para celebrar el aniversario de Fundación Casa Dar y Amar, se impartirá este taller como parte de nuestras actividades en esta fecha alusiva.



## ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA

### KERMÉS MEXICANA

5 de septiembre / 10:00 hrs.



Los alumnos del modelo ejecutivo, profesores y personal administrativo organizarán este evento alusivo al mes patrio. Como cada año se llevará a cabo en las instalaciones de Casa DAYA con el fin de recaudar y apoyar a esta institución.

## ACTIVIDADES CULTURALES

### VISITA AL MUSEO DE ARTE MODERNO

28 de agosto / 10:00 hrs.

Los alumnos y profesores del modelo escolarizado visitarán el Museo de Arte Moderno, para valorar la importancia del arte y la cultura en nuestro país.



# CAMPUS MÉRIDA

Informes: natalia.vega@humanitas.edu.mx

Algunas de las actividades programadas en los campus de Universidad Humanitas durante el trimestre no se llevaron a cabo o sucederán posteriormente debido a la emergencia sanitaria. Recomendamos consultar con cada campus su reprogramación o registro de las sesiones en línea.



\*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.

## ACTIVIDADES ACADÉMICAS

### CONFERENCIA: INTELIGENCIA EMOCIONAL EN TIEMPOS DE COVID-19



Ante la incertidumbre que ha generado el virus, el pasado 22 de julio asistimos a la conferencia en la que vimos que la inteligencia emocional se ha vuelto clave para mantener la calma, ya que las emociones negativas como el miedo son tan contagiosas como el mismo virus.

Impartida por Roger Alejandro Mena

### CONFERENCIA: HABILIDADES Y ESTILOS DE COMUNICACIÓN

El pasado 29 de julio comprobamos que existen tres tipos de estilos de comunicación: agresivo, pasivo o inhibido y asertivo; por ello es importante conocer cada uno y entrenar aquel que nos aporte mayor habilidad en sociedad.

Impartida por Bertha Aldana

### CONFERENCIA: CREATIVIDAD EN TUS PRESENTACIONES VIRTUALES

3 de agosto / 19:00 hrs.

En esta plática descubriremos las herramientas básicas para desarrollar presentaciones virtuales de alto impacto.

Impartida por Alejandra Botello



### CONFERENCIA: EL DERECHO A LA SEGURIDAD SOCIAL EN TIEMPOS DE COVID-19



31 de agosto / 18:30 hrs.

En esta charla se analizarán los derechos laborales en tiempo de pandemia.

Impartida por Heidy Huitzil

### CONFERENCIA: VIOLENCIA DE GÉNERO EN TIEMPOS DE COVID-19

7 de septiembre / 18:00 hrs.

En esta charla se conocerán y detectarán qué tipos de violencia presentan hombres y mujeres en el confinamiento.

Impartida por Héctor Pérez

### MES PATRIO... HABLEMOS DE MÉXICO

Del 14 al 19 septiembre / 20:00 hrs.

En este mes de la Independencia, alumnos y docentes de campus Mérida harán una actividad interdisciplinaria en la que hablarán de México desde diferentes perspectivas profesionales con diversos temas, por ejemplo, "la psicología del mexicano", "el sistema financiero en México" y muchos más.

## ACTIVIDADES SOCIALES

### COLECTA DE ALIMENTO PARA ANIMALES

Todo el mes de septiembre



Comprometidos con el bienestar animal nuestro campus colectará croquetas para los animales que habitan en el albergue Evolución Animal A.C. que alberga a más de 300 perros y 100 gatos que habían sido abandonados.

A cargo de Karla Hernández

## ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS

### SESIÓN INFORMATIVA DE LAS LICENCIATURAS

12 de agosto / 18:00 hrs.

Nuestro equipo de Relaciones Públicas dará a conocer en una sesión virtual nuestras licenciaturas y las ventajas de estudiar en un modelo ejecutivo en tiempos de crisis. Se presentarán las bondades que ofrece tener tiempo para estudiar y trabajar.



### SESIÓN INFORMATIVA DE LAS MAESTRÍAS

13 de agosto / 18:00 hrs.



Nuestro equipo de Relaciones Públicas dará a conocer en una sesión virtual nuestras maestrías, exponiendo los beneficios de seguir preparándose de manera profesional para poder desarrollar nuevas habilidades, obtener nuevos conocimientos y mejorar en nuestro ámbito laboral.

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS

### SESIÓN EN LÍNEA DE YOGA

10 de agosto / 20:30 hrs.

A estirarse y relajarse con una sesión de yoga básico para liberar el estrés.



Impartida por Arely Hernández

# CAMPUS TEATRO HUMANITAS



Informes: anabarbara.gutierrez@humanitas.edu.mx

Algunas de las actividades programadas en los campus de Universidad Humanitas durante el trimestre no se llevaron a cabo o sucederán posteriormente debido a la emergencia sanitaria. Recomendamos consultar con cada campus su reprogramación o registro de las sesiones en línea.

\*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.

## ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS



### EVENTO DE BIENVENIDA AL CICLO 2021-2

26 de septiembre

Los alumnos de nuevo ingreso recibirán una bienvenida en las distintas modalidades de campus Presa Madín; en ella se dará a conocer la trayectoria de la Universidad mediante una capacitación a cargo de las autoridades universitarias, con el fin de reforzar los valores de la institución.

A cargo de Wendy Mejía

### EVENTO DE BIENVENIDA AL CICLO 2021-1

El pasado 4 de julio se llevó a cabo la ceremonia de bienvenida para las distintas modalidades de campus Presa Madín, en la que se dio a conocer la trayectoria de la Universidad mediante una capacitación a cargo de las autoridades universitarias, con el fin de reforzar los valores de la institución.

A cargo de Wendy Mejía

## ACTIVIDADES SOCIALES

### APOYO AL INTERNADO GUADALUPANO DE CALACOAYA, A.C.

Todo julio

En campus Presa Madín estamos trabajando con el Internado Guadalupano Calacoaya, A.C., dedicado a brindar educación y cuidado a niñas, jóvenes y adolescentes huérfanas y abandonadas. En julio se estuvo apoyando al orfanato con la entrega de despensas.

A cargo de Ana Bárbara Gutiérrez



### APOYO AL INTERNADO GUADALUPANO DE CALACOAYA, A.C.

Agosto y septiembre

En campus Presa Madín estamos trabajando con el Internado Guadalupano Calacoaya, A.C., dedicado a brindar educación y cuidado a niñas, jóvenes y adolescentes huérfanas y abandonadas. Durante agosto y septiembre estaremos apoyando al orfanato a cubrir sus necesidades.

A cargo de Ana Bárbara Gutiérrez

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS

### CLASE VIRTUAL DE YOGA



En julio se reactivaron las clases de yoga de forma virtual, a fin de sacar de la rutina a los alumnos y darles un espacio de relajamiento para conectar cuerpo, respiración y mente.

A cargo de Ana Bárbara Gutiérrez

## TEATRO HUMANITAS, UN RECINTO ABIERTO PARA LA DIFUSIÓN DE LAS ARTES ESCÉNICAS EN PRESA MADÍN

El Teatro Humanitas extiende sus columnas, capiteles y frontón a la entrada del campus magno de Presa Madín. Este recinto abierto para la difusión y creación de las artes escénicas, no sólo de nuestra comunidad universitaria sino de la CDMX y el Estado de México, espera que este año sea la sede de la nueva Licenciatura de teatro que será impartida en nuestra casa de estudios.

Un lugar ideal para diversas actividades escénicas, como obras de teatro, proyecciones, danza, conciertos, eventos especiales, entre otras actividades.

El Teatro Humanitas comparte estas características:

- Tecnología de punta en audio e iluminación.
- Foro con 512 butacas.
- Espacio para personas con capacidades distintas.
- Escenario para todo tipo de obras.
- Sala de ensayos.
- Camerinos.
- Espacios híbridos para difundir la labor artística nacional e internacional.

Para solicitar informes adicionales para el uso del Teatro Humanitas, consulte:

**Teatrohumanitas.mx**

Teléfono: 55 4774 8990

Informes: [teatro@humanitas.edu.mx](mailto:teatro@humanitas.edu.mx)

Camino Viejo a Madín 38-b Col. Viejo Madín, 52989, Cd. López Mateos, Méx.

# TRASCENDI

Visita nuestro canal en YouTube y disfruta de la primera temporada



Ernesto Pirsch

## ENFOQUE ECONÓMICO DE NUESTRO PAÍS

### Entrevista a Ernesto Pirsch

Exdirector de Banca Internacional, Finanzas y Operación Bancaria de Bancomext, Ernesto Pirsch tiene una amplia experiencia como consultor en desarrollo empresarial y estrategia financiera. Actualmente es catedrático en Universidad Humanitas.

*“Las posiciones antagónicas nos han llevado a perder mucho tiempo”.*



Claudia Rodríguez

## EL EMPODERAMIENTO DE LA MUJER

### Entrevista a Claudia Rodríguez

Claudia Rodríguez es socia en Santamarina + Steta con 15 años de experiencia en temas agrarios e indígenas, fusiones y adquisiciones, financiamiento de proyectos, infraestructura y bienes raíces.

*“El entorno profesional es más diverso e incluyente, pero todavía no lo suficiente. Falta mucho por hacer”.*



Jorge De la Parra

## EL INCONSCIENTE Y LOS SUEÑOS SEGÚN FREUD

### Entrevista a Jorge De la Parra

Doctor en psicología y psicoanalista, el Doctor De la Parra es miembro activo de la Asociación Psicoanalítica Mexicana, especialista en psiquiatría dinámica y ha participado en varios congresos nacionales e internacionales referentes a la salud mental.

*“¿Qué es el inconsciente? Esa memoria presente que le gobierna la conducta al ser humano”.*



Santiago Villanueva

## LA SEGURIDAD SOCIAL EN NUESTRO PAÍS

### Entrevista a Santiago Villanueva

Santiago Villanueva es socio en Basham, Ringe & Correa, especialista en Seguridad Social en México, autor de diversos artículos y publicaciones, así como conferencista en diversos foros realizados por reconocidas organizaciones.

*“Somos muy pocos los que nos dedicamos exclusivamente a esta área, es una materia muy especializada con muchos matices que al final del camino le otorga beneficios a la sociedad”.*

## EXPOSICIÓN TRAYECTORIAS

### Entrevista a Manuel Felguérez (1928-2020), en el marco de sus 91 años

Artista mexicano pionero del arte abstracto en nuestro país, integrante fundamental de la Generación de la Ruptura, Manuel Felguérez fue nombrado miembro de la Academia de las Artes y recibió el Premio Nacional de Ciencias y Artes en el área de Bellas Artes.

*“Todo artista tiene la obligación de ser pretencioso, en el sentido que cada vez que hace una obra trata de hacer la mejor del mundo”.*



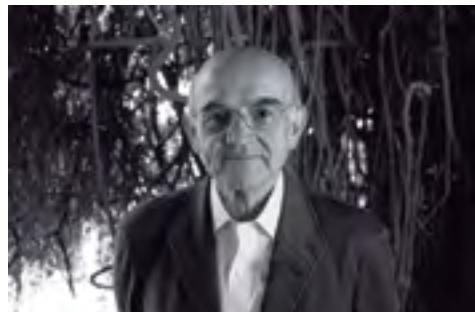
Manuel Felguérez

## GRANDES PERSONAJES EN LA HISTORIA DEL MUSEO DOLORES OLMEDO

### Entrevista a Carlos Phillips Olmedo

Carlos Phillips es director general del Museo Dolores Olmedo, Diego Rivera-Anahuacalli y Frida Kahlo. Desde 1994, participa en el Comité Técnico del Fideicomiso Diego Rivera y Frida Kahlo, es miembro de la Asociación de Directores de Museos de Arte de Norteamérica, en la que colabora desde 2004 en los comités de asuntos gubernamentales y profesionales.

*“Primero mi pasión estuvo en los negocios y luego teniendo tanta cercanía con el arte, no puede uno no volverse pasional por él”.*



Carlos Phillips Olmedo

## UNA FIGURA DEL BALLET EN MÉXICO

### Entrevista a Isabel Ávalos

Directora artística y coreógrafa del Ballet de la Ciudad de México. La maestra Ávalos es una reconocida bailarina de danza clásica en México, bajo la tutela de la Compañía Nacional de Danza. Recibió el reconocimiento “Una Vida en la Danza” otorgado por el INBA, CONACULTA y el CENIDI Danza “José Limón”, por su trayectoria artística.

*“Todas las expresiones que uno se permite sacar de su interior a través del movimiento y sonidos es lo que hace al ser humano más sensible”.*



Isabel Ávalos

## EL HOMBRE DETRÁS DE LA TORRE DE PEMEX

### Entrevista a Roberto Ramírez (1933-2020)

Conocido por haber construido la Torre de Pemex en 1980, Roberto Ramírez fue un destacado ingeniero, reconocido también por su exitosa trayectoria en la construcción del Hospital Pemex de Picacho, diversas refinerías, plataformas marítimas, así como complejos petroquímicos.

*“La gente trabajadora no se conforma con lo que es, sino que quiere ser más, porque se puede ser muchas cosas en la vida”.*



Roberto Ramírez



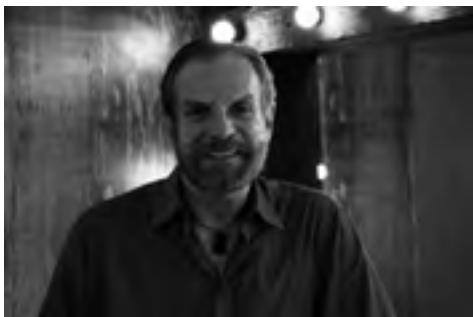
Carl Honoré

## MOVIMIENTO LENTO

### Entrevista a Carl Honoré

Carl Honoré es periodista, escritor y conferencista que ha colaborado en publicaciones importantes como The Economist, The Observer, Time Magazine, entre otros; a su vez, ha participado en las reconocidas charlas TED y actualmente tiene una carrera activa como orador. Además, es conocido mundialmente como uno de los embajadores del llamado *Slow Movement*.

*“Vivimos en una sociedad muy aferrada a la reacción en lugar de la reflexión”.*



Alejandro Tommasi

## LA TRAYECTORIA DEL ACTOR

### Entrevista a Alejandro Tommasi

A lo largo de su carrera artística ha participado en un sinnúmero de telenovelas, obras de teatro y películas. Ha sido acreedor a varios premios como mejor actor y galardonado por su exitosa trayectoria en el mundo de la actuación.

*“La imaginación es un músculo, nosotros lo dejamos de ejercitar cuando todo lo vemos en la televisión y en el cine, en el teatro hacemos que la gente imagine”.*



Laura Emilia Pacheco

## EL INFINITO NAUFRAGIO

### Entrevista a Laura Emilia Pacheco

Laura Emilia Pacheco es escritora, ensayista, editora y traductora literaria, autora de *El Infinito Naufragio*, antología de su padre, José Emilio Pacheco. Desde hace más de tres décadas colabora con los principales periódicos, revistas y editoriales en español, en un permanente esfuerzo por fomentar la lectura.

*“La mejor manera de hacer que alguien lea es que vea que en su casa leen, si no los libros se vuelven una cosa extraña; cómo voy a manejar un Ferrari si nunca he visto uno”.*



Rodrigo Flores

## HISTORIA DEL COLECCIONISMO Y LA ALTA COSTURA

### Entrevista a Rodrigo Flores

Rodrigo Flores es coleccionista privado y anticuario, considerado como el coleccionista de moda más grande de Latinoamérica; sus más de mil piezas han sido expuestas en museos importantes de México y algunos espacios internacionales. Actualmente es director de experiencias de Palacio de Hierro.

*“Siempre pienso que es relevante el poder compartir mis piezas con la gente, porque si no, no tiene sentido para mí el coleccionismo”.*

# ENTREVISTA A CARLOS MARIO MOTA GALVÁN, CONDUCTOR DE TRASCENDI

por Capitel

fotografía de Munir Hamdan

EN ESTA CONVERSACIÓN, CARLOS MOTA GALVÁN, COMUNICÓLOGO Y CONDUCTOR DE TRASCENDI, NOS COMPARTE SU EXPERIENCIA COMO PARTE DE ESTE PROYECTO DE UNIVERSIDAD HUMANITAS E INVITA A AMPLIAR NUESTRO HORIZONTE CON LAS ENTREVISTAS, FOROS Y CONFERENCIAS QUE OFRECE ESTA PRODUCCIÓN.

## **Cuéntenos cuál es su formación académica y cómo llegó a desempeñarse como conductor de Trascendi.**

Desde pequeño me interesaron dos cosas: la historia y ver cómo las acciones de las personas construyen o afectan su entorno. Como consecuencia, la vocación por el periodismo pareció ser el único camino profesional posible.

Estudié comunicación y periodismo en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM. Al terminar me ofrecieron incorporarme al Sistema de Radio y Televisión Mexiquense como guionista de diversos programas de noticias. Muy pronto pasé a realizar labores de reportero y de conductor.

Tuve la fortuna de combinar mi profesión de conductor y periodista con la de coordinador de Comunicación Social en Naucalpan, Metepec y Toluca, además de ser, por diez años, el responsable del área de Comunicación del Poder Judicial estatal y su vocero.

A Trascendi llegué mediante una cordial invitación por parte de la producción del canal. Siempre me ha gustado involucrarme en nuevos esquemas de comunicación y poder aportar a un proyecto en redes sociales me pareció maravilloso. Trascendi representa un plan muy ambicioso y creo que debemos estar



---

**“La esencia de Trascendi es buscar despertar en el entrevistado emociones que nos muestren su ser y nos permitan albergar nuevos sentimientos”.**

---

dispuestos a incursionar en nuevas fórmulas de comunicación. Los intercambios de experiencias con cada entrevistado son muy enriquecedores pues van a la esencia de su ser, de su obra, y a ver de qué manera influye en el bienestar de la comunidad.

**¿Qué proyecto está realizando actualmente en Trascendi?**

Les puedo compartir que la primera temporada de Trascendi tuvo una gran aceptación por parte de la audiencia, lo que abre una puerta para grabar una nueva temporada con personajes del mismo renombre. Aunque la pandemia ha frenado en buena parte el área productiva del país, en nuestro caso seguimos conformando el nuevo contenido; tenemos elaboradas varias entrevistas interesantes y esperamos tener el mismo recibimiento de la primera temporada.

Sabemos de la gran responsabilidad que adquirimos con Trascendi y por ello nuestro compromiso es mayor. México se encuentra en un callejón sin salida, pero ello no nos desalienta, al contrario, el buen liderazgo en la producción de este canal y la excelencia de todo el equipo nos motiva a seguir trabajando; en fin, para Trascendi, no hay vuelta atrás.

**Esta edición de Capitel está enfocada a reflexionar en torno a las emociones, ¿qué son para usted?**

Las emociones son inherentes al ser humano. Como no poseen un carácter moral son un magnífico impulso que nos ayuda a encontrar la dirección que requerimos para actuar en cada situación; al ser una

alteración del ánimo, nos permiten descubrir la intensidad del comportamiento humano. Con ellas, construimos los sentimientos, procesos más duraderos que se pueden verbalizar.

En suma, los sentimientos son la respuesta natural de nuestro organismo ante situaciones con que el entorno nos confronta. Por ejemplo, si le damos rienda suelta al enojo, nos llevaría a la destrucción, pero si lo controlamos, nos permitiría replantear el problema y sacar provecho de ello.

**¿Qué valores positivos de las emociones aplica en Trascendi?**

La entrevista representa para mí todo un reto. Poder plasmar las características de cada persona, las experiencias de vida y su experiencia, describen la síntesis de su trabajo o el legado que dejará.

En Trascendi he encontrado que podemos dar ejemplos de vida que impacten en quien nos ve en el ciberespacio. Aspiro a que estas emociones se conviertan en ejemplos positivos de comportamiento en nuestra sociedad. Por eso, preguntamos “¿qué significa para usted trascender?”, porque buscamos dimensionar la responsabilidad que trajeron nuestros invitados con su entorno al acceder al nivel que alcanzaron. Con el éxito o la notoriedad llega la responsabilidad social y ahí pretendemos hacer conciencia de lo que significa su ejemplo. La esencia de Trascendi es buscar despertar en el entrevistado emociones que nos muestren su ser y nos permitan albergar nuevos sentimientos.

**¿Le gustaría agregar algo más?**

Creo que el tema de este número de Capitel es muy interesante, porque las emociones se encuentran en las fibras más sensibles del ser humano y explorarlas siempre será muy aleccionador. Por ejemplo, en el reciente asesinato de George Floyd hubo personajes que, en lugar de ser solidarios y asumir la desigualdad racial, decidieron no reconocerlo y escalar el conflicto a niveles que fueron incapaces de visualizar. Las emociones de grupos vulnerables empezaron a crecer y a desarrollarse tanto que pronto alcanzaron una ira incontrolable que buscó vengarse.

Con el paso de los días, el llamado a la calma, el reconocimiento a esta realidad y la promesa de enmendar el camino transformaron esta emoción en esperanza. A eso le apostamos en Trascendi, colaborar con el esfuerzo de cada uno para aspirar a un mundo mejor. 



# ROY HODGSON ON EMBRACING LANGUAGE AND CULTURE THROUGH AN INTERNATIONAL CAREER

by Lauren Pitts

SPORT IS A SHINING EXAMPLE OF HOW PHYSICAL SKILLS CAN GET YOU A LONG WAY. IN THIS COLLABORATION BETWEEN UNIVERSIDAD HUMANITAS, CAPITEL AND CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS, LAUREN PITTS INTERVIEWS RENOWNED ENGLISH FOOTBALL MANAGER ROY HODGSON WHO SHARES WITH US HIS EXPERIENCE LEARNING LANGUAGES, HOW HE'S USED LANGUAGE SKILLS DIFFERENTLY WITH DIFFERENT TEAMS AND HOW WHEN YOU IMMERSE YOURSELF IN A NEW CULTURE, EVEN SIMPLE THINGS LIKE GOING FOR A DRIVE CONTRIBUTE TO YOUR LANGUAGE DEVELOPMENT.

Think of a football team. Think about how many different cultures have merged to form that team. Of course, it's not just the players who may have travelled internationally and had to adapt their communication skills. Alongside a football team every step of the way is a very important person — integral to effective communication — the manager.

## INTRODUCING ROY HODGSON

Roy Hodgson is an English football manager and former player, who currently manages Premier League club, Crystal Palace. Roy started playing football at non-league level at a young age and at the age of 23, he completed his training to gain his full coaching badge. Before becoming a full-time manager, Roy's career saw him work as a PE teacher in South London, and also move overseas to Pretoria, South Africa, to play for Berea Park. He speaks five different languages: Swedish, Italian, English, French and German.

During his career as a manager, Roy has coached 16 different club teams, including Halmstad, Malmo, Inter Milan, Fulham, Liverpool and West Bromwich Albion; and four national teams, including Switzerland, Finland, UAE and England. He joined Crystal Palace FC in September 2017. In February 2019 he became the oldest person to manage in the Premier League in history, surpassing the late Sir Bobby Robson.

## EMBRACING NEW LANGUAGES

**You started your football management career in Sweden and have since managed 16 different teams, in 8 countries. How important has it been for you to speak the native languages of those countries?**

Well it all started, I suppose, with school and French. When I ended up in a French speaking part of Switzerland, I suppose I'd been given a very good background thanks to my school days.



Photo by Katatonia82 via Shutterstock.com.

But the other languages, we had no prior idea about. In particular Swedish. We had no idea about the Swedish language when my wife and I went over there in 1976. But we were helped by a very good government programme. Whereby free lessons were provided every morning, by a qualified teacher, to give you an idea of what the language looks like and how you go about speaking it.

And that really gave us both the necessary basis for learning the language, which of course is all around you when you're working. In fact my wife went on to get a qualification, so she's far more qualified in Swedish than I am.

**So did your wife particularly enjoy having to learn those languages then, if she went on to do a qualification?**

Yes absolutely. In fact she also ended up, because her Swedish was so good, teaching English on a similar

sort of programme. But of course to do that, you'd have had to be good at Swedish in the first place.

**A BALANCING ACT**

**Is there a particular word or phrase, in any of the languages you speak, that's come in particularly useful? Either while you've been coaching, or when you've just been out and about in your own time.**

I think there's a very good Swedish word, in terms of one's daily life and that's *lagom*. Getting it absolutely right – not going over the top or too far below where you want to be. Hitting that medium. It's not a word that helps me particularly in terms of daily work, other than of course maybe affecting your attitude towards things at times. And reminding yourself to try and keep some sort of perspective and balance.

**Some good life advice in general!**

Yes that's right.

You know funny enough, I spoke Swedish after four or five months really. I spoke certainly more than enough to get by. More Swedish after four or five months than Italian after four or five months. And then I never spoke a word of anything other than Italian really while I was working in Italy. But in Sweden, in the whole of the five years I worked in Halmstad for example, I barely coached in Swedish. I always coached in English. I often spoke in English as well. My Swedish was really saved for the press and other people quite strangely enough, because all the players, their English was so good.

## THE LANGUAGE OF FOOTBALL

**Is it encouraged amongst younger players to focus on their language skills, because their career could take them anywhere? Or is it something that they do when the need arises, do you think?**

Well the Scandinavian countries have a definite policy. We'd come across four or five year olds who spoke perfect English in Sweden. Just because of the education system. Take all the Nordic nations — they know that really and truly, every time they're going to leave the country, they're going to be hard pushed to find people speaking their language. So they've obviously made a conscious effort very early on for people to learn a language that's going to be useful for them.

Although there was one player, in 1976 when I joined the club, who had no English to speak of. He understood what we were doing in the training sessions. He understood all the type of things I was asking him to do. But I wouldn't have been able to have a conversation with him in English at that time. But he was the only one in a group of 20 odd players.

**So how did he understand? Did he just know certain tactical terminology?**

Well the big mantra from football I suppose, in those days when I was taking my coaching badges, was 'show, don't tell'. They wanted people to show what was required. So a lot of my coaching was done by showing rather than telling anyway. And as I say, he didn't speak English but he certainly understood more than well enough the things that I would be talking about football-wise. He didn't have any problems with it and he was one of our best players. So the fact that I was coaching in English obviously didn't hurt him!

---

**"[Learning a new language] is a good activity and good exercise, keeps the brain active and gives you if you like another string to your bow. Whether you'll ever need to use that string is another matter, but at least it's there".**

---

## A LANGUAGE TOOLBOX

**The football industry is obviously very competitive. From your side, would you say that your language skills have contributed to your success?**

Well, in the countries where I've worked, it's been appreciated that I could speak the language. That would be Italy and Switzerland I think more than others. For example in Finland, I never learned Finnish. In Norway, I could've spoken Swedish, because the languages are so very similar, but everyone preferred that I speak English.

So really the only countries I suppose where the languages have really been of benefit to me were Switzerland, where my school boy French was very quickly honed up and I could speak and use that language really as a tool in fact. And Italian was a necessity. We did have an English player who only spoke English, so of course my only communication with him would've been through English. But for example in Inter there were only two others who had a rudimentary knowledge of English. All the others couldn't speak English at all. And some didn't even speak that good Italian, they were having to learn it because they'd found themselves in Italy. So language was vitally important in those two countries.

Now that I've come back to England though, the languages haven't helped at all. Because the one thing about players when they come to England, is 90% I would say speak a fair amount of English before they step off the plane. And the other 10% get put into classes early on and they're being surrounded by English every day.

## **SAVE THE PUSH UPS FOR THE BODY, BUT THE BRAIN LIKES EXERCISE TOO**

### **Which of your motivational team talks, pre-match or half time, would you consider to be your best and what was the result of that particular match?**

So many of them follow patterns. Your team talks really at all times should be geared more towards the tactical side of things. And making certain that the team is functioning as a team. Most of the advice you want to give, or points you want to make before the game and certainly at half time, will always be related to that. But of course it's a game which has other elements to it other than just the technical and the tactical. I must say all those things don't live long in my memory. They're things that are necessary for the moment and sometimes they bring about the effects you want them to, and sometimes of course they don't. The moment for analysis is always afterwards. Because you've got the result in front of you and you can analyse it.

### **Would you encourage young people today (budding sports players or otherwise) to learn a language? If so, why?**

Well I think anything that helps people's brains to expand has got to be something to approve of. I've never found myself actually telling a player or encouraging a player; other than of course one that's come to the country and needs to learn the language. But certainly I've known several players during my time in different clubs, in different countries, who have decided to learn another language.

In fact quite recently one of the players at Crystal Palace when we were on a training camp in Sweden. I saw him reading a book and making a few notes. I asked him what he was doing and he told me he was learning a foreign language. Not because he had to, but because it was something he wanted to do. I think it's a good activity and good exercise. Keeps the brain active and gives you if you like another string to your bow. Whether you'll ever need to use that string is another matter, but at least it's there.

## **INCREASING ENJOYMENT AND OVERCOMING ISOLATION**

### **Do you think that learning languages contributed to your enjoyment of living abroad and feeling a part of the culture?**

That's a definite yes. If you're able to learn the language sufficiently well, then you can really feel that you're becoming a bit more a part of the culture of that country. And you can even possibly watch films or read newspapers in that particular language. It would also take away that feeling which people who move abroad to another country often feel — that of isolation. Not feeling at all at home where they've now decided to make their home. So I think anyone who's going to make their home somewhere, even if it isn't necessary, it's still good if you can do so. Because it increases your enjoyment of life while you're staying there.

### **The physical side of training for any sports players or athletes, is hugely important. But with the current Coronavirus situation it's very difficult to get outside and train. How can sportsmen / women still work on their conditioning and keep their motivation up at the moment?**

At the level we're working at, the players need to be given as much help as they can be given in terms of the sports science department providing them with programmes. We've provided exercise bikes, weights where necessary. We've given some examples of running that can be done outdoors, if they're able to do that whilst abiding by the guidelines. But of course it's all individual stuff at the moment and that's the major problem.

Football's a team game. So all they're going to be able to do individually, unfortunately, is keep their general level of fitness up. When the day comes when we're allowed to start to train and prepare properly for football matches as a team, that will be a totally different type of training. And a totally different stress on the body than they're able to put on their bodies at the moment.

### **Can you give one line of advice for young people today in one of your many other languages? (And tell us what it means in English!)**

*Concentrerar på dina studier profiterar från denna perioden för att studerar lite hårdare.*

In Swedish, this means concentrate on your studies, and profit from this period to study a little harder.



**Lauren Pitts**, The World of Better Learning blog of Cambridge University Press.

# ENTREVISTA A HEBE ERIKA REYES, LA PASIÓN COMO MOTOR DE CRECIMIENTO PARA LAS ÁREAS ADMINISTRATIVAS

por Capitel

fotografía de Milca Mayoral Ramos

EN ESTA ENTREVISTA, HEBE ERIKA REYES, COORDINADORA ADMINISTRATIVA DE CAMPUS TIJUANA NOS INVITA A PENSAR EN CONTEXTOS EMOCIONALES SANOS PARA QUE NUESTRO TRABAJO CREZCA Y SE DESARROLLE.

## ¿Cuál es su formación académica y cómo llegó a trabajar a Universidad Humanitas?

Soy egresada del Instituto Tecnológico de Tijuana de la Licenciatura en contaduría pública, con el gusto de ejercer tanto en el área contable como en áreas administrativas. Esto me impulsó a estudiar la Maestría en alta dirección de empresas, recientemente concluida y con mucha satisfacción, en Universidad Humanitas campus Tijuana.

Llegué al buscar una mejor oportunidad de trabajo y me encontré con la Universidad y la Universidad conmigo; así descubrí un sentido más profundo, diferente e interesante en el que he podido potenciar mi experiencia y disfrutar mi crecimiento profesional.

## ¿Qué es lo que más disfruta de su trabajo como coordinadora administrativa de campus Tijuana?

Definitivamente saber que el trabajo que realizo suma un granito de arena para la mejora administrativa en coordinación con todas las áreas de la Universidad, para que el día de mañana nuestros egresados se

sientan orgullosos de su Universidad, de su calidad de vida profesional y contribuyan a construir una mejor sociedad y un mejor país.

Disfruto del maravilloso equipo de trabajo que me rodea, del trato personal con los alumnos, de las instalaciones, majestuosas y únicas, del campus, así como de la belleza y tranquilidad de sus jardines y fuentes.

## ¿Qué proyectos a corto, mediano y largo plazo está llevando?

A mediano y largo plazo sigo enfocada a la mejora continua de los procesos y procedimientos del área administrativa a mi cargo, y a corto plazo, en el ámbito personal busco mejorar con el estudio del idioma inglés.

**Esta edición de Capitel está dedicada a reflexionar en torno a las emociones, ¿puede compartirnos su definición de este concepto y cómo le parece que éste se pone en práctica en su trabajo en la Universidad?**



---

“[En Universidad Humanitas] descubrí un sentido más profundo, diferente e interesante en el que he podido potenciar mi experiencia y disfrutar mi crecimiento profesional”.

---

Las emociones nos mueven como seres humanos, nos hacen reaccionar y aprender, en la práctica buscamos generar el contexto emocional para que las cosas sucedan.

Es importante conocer emocionalmente a nuestro equipo de trabajo con empatía y asertividad, esto nos ayuda a trabajar en un clima laboral con armonía, a innovar, crecer, y de la misma manera, a mejorar la comunicación y servicio a nuestros alumnos.

**¿Le gustaría agregar algo más?**

Agradecer a Capitel por el honor y el espacio brindado. Por último, expresar lo satisfecha que me siento profesionalmente de pertenecer a la administración de Universidad Humanitas campus Tijuana, cuyo sólido prestigio me obliga a dar lo mejor de mí. 



Ryue Nishizawa, Museo de Arte de Teshima. Fotografía de Noboru Morikawa. Cortesía de Ryue Nishizawa Studio y Fukutake Foundation.



OTRAS MIRADAS, OTROS ÁMBITOS

# MUSEO DE ARTE DE TESHIMA

por iam

LA SUTIL MONUMENTALIDAD DEL MUSEO DE ARTE DE TESHIMA  
DISEÑADO POR EL ARQUITECTO RYUE NISHIZAWA Y EL ARTISTA  
REI NAITO CONJUGA LOS LENGUAJES DEL ARTE Y LA NATURALEZA  
PARA INVOCAR LAS EMOCIONES MÁS PROFUNDAS DE SUS  
VISITANTES Y OFRECER UNA EXPERIENCIA SENSIBLE ÚNICA.

**S**i usted está leyendo este texto, llegar a Teshima no le resultará fácil. Del aeropuerto internacional más cercano, habría que tomar un tren hacia la prefectura de Okayama, bajar en la estación de Chikko en Tamano, tomar el ferry en el puerto de Uno, y, una vez en la isla, rentar una bicicleta eléctrica para explorar los alrededores. Pero ¿qué hay en Teshima que haga valer la pena tal odisea?

Nada.

O, casi nada.

El Museo de Arte de Teshima, diseñado por el arquitecto Ryue Nishizawa y el artista japonés Rei Naito, se inauguró en 2010 con motivo de la Trienal de Setouchi. Unió las visiones creativas de ambos y con el apoyo de la sabiduría estructural del aclamado ingeniero Mutsuro Sasaki, el museo se emplaza sobre una colina con vistas al mar interior de Seto al oeste de Tokio. Su forma líquida de curvas delicadas se funde en el paisaje tradicional de terrazas de arrozales restaurado en colaboración con los residentes locales.

Estructuralmente, el edificio consiste en una concha de hormigón que cubre un espacio de unos 40 por 60 metros sin ningún soporte adicional. Dentro, la altura máxima de la cubierta es de 4.5 metros. Dos aberturas elípticas de siete metros en su eje mayor permiten la entrada de los elementos, al mismo tiempo que refuerzan la ambigüedad del límite entre la arquitectura y el paisaje. Este escenario, en el que naturaleza, arte y arquitectura se presentan como un fenómeno continuo e inconsútil, conjura una serie infinita de impresiones con el paso de las estaciones y el flujo del tiempo.

En 2004, Nishizawa y Sasaki fueron invitados a proponer una estructura para un sitio cercano a la isla de Naoshima, donde ya había un puñado de museos de arte contemporáneo diseñados por el arquitecto Tadao Ando. Sasaki tenía experiencia diseñando delicadas superficies de hormigón ondulantes para el arquitecto Toyo Ito. En 2004 Sasaki también estaba trabajando en una monumental losa topográfica junto con SANAA, la oficina que Nishizawa mantiene simultáneamente con su socia Kazuyo Sejima. El



Ryue Nishizawa, Museo de Arte de Teshima. Fotografía de Ken'ichi Suzuki.  
Todas las imágenes son Cortesía de Ryue Nishizawa Studio y Fukutake Foundation.

---

“Su forma líquida de curvas delicadas se funde en el paisaje tradicional de terrazas de arrozales restaurado en colaboración con los residentes locales”.

---



Ryue Nishizawa, Museo de Arte de Teshima. Fotografía de Ken'ichi Suzuki.

resultado de la colaboración fue un tipo de edificio prácticamente sin precedentes —más paisaje que arquitectura— por el cual SANAA recibió el primer premio en el concurso para el Centro de Aprendizaje Rolex de la École Polytechnique Fédérale en Lausana, Suiza. La construcción concluyó en 2010, apropiadamente el mismo año en que Nishizawa y Sejima fueron reconocidos con el premio Pritzker.

La propuesta inicial de Nishizawa para el Museo de Arte de Teshima había sido concebida como un objeto aislado, algo así como una gota de rocío sobre un lirio. Era poco probable que la curva fuera construible —al menos dentro del ajustado presupuesto— hasta que Sasaki lograra calibrar la forma (y los contratistas pudieran encontrar un modelo barato para montar los 3500 puntos de referencia del inusual perfil de la cubierta).

Trabajando en el Centro de Aprendizaje Rolex, Nishizawa había enfrentado algunos problemas: ¿cómo incorporar, en una superficie fluida y de contornos difusos, elementos arquitectónicos con bordes definidos como ventanas, puertas o barandales? En Teshima resolvió este problema eliminando la necesidad de cualquier elemento foráneo gracias a su relación con la Fundación de Fukutake. (La fundación, responsable de la conversión de Naoshima, de Inujima y Teshima, en centros de arte internacionales, resultó ser un cliente comprensivo).

Por su experiencia, Nishizawa también sabía que los bordes serían un problema en la etapa de construcción; por lo tanto, no hay ninguno. Así, la cáscara de hormigón se vertió en una sola colada continua durante 20 horas, se colocó en un encofrado de tierra con acabado de mortero, y el punto donde el suelo se encuentra con la cubierta se resolvió con un pequeño rizo.

La intención del museo es albergar la sublime instalación de Naito. Inspirada en la arquitectura misma de Nishizawa, por medio de pequeñísimos poros en el suelo, aquí y allá, aparecen perlas de agua, que, como gotas de rocío, se hinchan hasta convertirse en pequeños charcos que luego se deslizan, serpenteantes, a lo largo de las imperceptibles curvas del piso. Como en un microcosmos, las gotas absorben otras gotas. Los charcos toman velocidad o se frenan revelando un paisaje invisible de campos gravitacionales. La gran coreografía es como una réplica en cámara rápida de la lenta evolución del universo.

Eso.

Casi nada.

Y casi todo.

El paisaje también es clemente. Los dos óculos permiten la entrada del viento que llega del mar con los sonidos del paisaje, el canto de los pájaros, alguno que otro insecto, la luz diáfana septentrional, el cielo que se cuela en el espacio del museo que es como un útero cósmico, la lluvia o la nieve, según la estación...



Ryue Nishizawa, Museo de Arte de Teshima. Rei Naito: Matrix, 2010. Fotografía de Noboru Morikawa.

---

“[...] aquí y allá, aparecen perlas de agua, que, como gotas de rocío, se hinchan hasta convertirse en pequeños charcos que luego se deslizan, serpenteantes, a lo largo de las imperceptibles curvas del piso”.

---



Ryue Nishizawa, Museo de Arte de Teshima. Rei Naito: Matrix, 2010. Fotografía de Noboru Morikawa.



Ryue Nishizawa, Museo de Arte de Teshima. Rei Naito: Matrix, 2010. Fotografía de Noboru Morikawa.

Algunos visitantes se reúnen bajo las aperturas y ríen ligeramente mientras corpúsculos de agua argentina los envuelven en órbitas ondulantes como moléculas nerviosas en un caldo primigenio a punto de dar a luz. Otros, azorados, simplemente buscan un lugar seco donde sentarse para disfrutar desde la penumbra el espectáculo silencioso.

En Teshima el visitante que decida emprender el peregrinaje descubre el verdadero sentido del minimalismo: austero en sus medios, más no en sus emociones. **T**

---

**iam** es un colectivo de individuos interesados en la arquitectura y el diseño que conducen actividades profesionales y académicas en México y los Estados Unidos.

---

[ryuenishizawa.com](http://ryuenishizawa.com) | [benesse-artsite.jp/en/art/teshima-artmuseum.html](http://benesse-artsite.jp/en/art/teshima-artmuseum.html)

---

# EMOCIONES Y DISEÑO. EL EFECTO DE LOS OBJETOS Y ESPACIOS A NUESTRO ALREDEDOR PARA GENERAR EMOCIONES POSITIVAS

por Alejandra Rojo

LOS PROYECTOS DE DISEÑO URBANO, ARQUITECTÓNICO E INDUSTRIAL SEÑALADOS EN ESTE TEXTO DEMUESTRAN CÓMO LOS ESPACIOS Y OBJETOS QUE RODEAN NUESTRA VIDA INCIDEN EN NUESTRAS EMOCIONES Y NOS PROPONEN UNA FILOSOFÍA QUE BUSCA ALCANZAR EL BIENESTAR POR MEDIO DE ELLOS.

Diversas filosofías han dejado claro que la verdadera fuente de alegría se encuentra en nosotros, sin embargo, somos susceptibles a lo que percibimos y experimentamos por medio de nuestros sentidos. Los espacios que creamos y los objetos desatan emociones y tienen repercusiones en nuestros estados de ánimo, por lo tanto, son capaces de ser diseñados para propiciar emociones positivas.

Con el diseño se trata de mejorar la vida de las personas al hacer tangibles ideas a las que tendemos a tener una respuesta emocional. En su libro *Las formas de la alegría. El sorprendente poder de los objetos cotidianos*, la diseñadora Ingrid Fetell habla acerca de la relación entre la búsqueda de la alegría y los espacios y objetos que nos rodean. La autora encontró que muchos de ellos tienden a estar basados en formas redondeadas, con crecimientos radiales y saturación de color, muy parecidos a la naturaleza.

Un ejemplo que retoma Fetell es el caso de la ciudad de Tirana en Albania, cuyo ahora primer ministro y artista Edi Rama diseñó una estrategia para revivir la esperanza después de tiempos difíciles: optó por rescatar el espacio público plantando cuatro mil árboles y pintando los edificios de colores vibrantes. Este esfuerzo de convertir actos creativos en acción política parecía ser superficial, sin embargo, cambió la perspectiva de sus habitantes, que dejaron de tirar basura y aumentó la percepción de seguridad, situación que impactó en la cantidad de negocios que se triplicaron en cinco años.

Este ejemplo va ligado a lo que el crítico de diseño Donald Norman llama el primer nivel de las señales emocionales que se pueden alcanzar en el diseño, el visceral, aquel que es inconsciente y que responde a la exploración sensorial que sucede a nivel biológico y que nos hace preferir los colores vibrantes y las



SAKO Architects, Kid's Republic Popular Library en Beijing, 2005. Cortesía de Keiichiro Sako. [sako.co.jp](http://sako.co.jp) | Instagram @keiichiro\_sako

figuras simétricas. Esto se parece a las emociones que experimentan los niños en los espacios del arquitecto Keiichiro Sako, primero en la Kid's Republic Popular Library con texturas suaves y cintas infinitas de colores y recientemente con el Kinder Kaleidoscope con formas circulares y vidrios de colores que juegan con la luz natural, además de una fachada que evoca a un pastel.

Según Norman el segundo nivel es el del comportamiento, que analiza cómo se siente un diseño y cuál es nuestra relación con su capacidad de uso y efectividad. Como ejemplo tenemos el reloj con alarma Flip diseñado por los hermanos Adrian y Jeremy Wright para Lexon, galardonado por su intuición, que cuenta con superficies sensibles al tacto, se voltean y los números en la pantalla giran automáticamente. Este tipo de productos han pasado la prueba máxima que ha sido su compra para el mercado infantil por su uso fácil y su gama de colores.

Como tercer nivel tenemos el reflexivo, aquel que interviene con la experiencia y habla sobre cómo nos sentimos con el producto una vez que lo tenemos, los valores que representa y cómo se reflejan en nosotros. La empresa Alessi expresa este nivel mediante sus productos para el hogar, logrando reconocimiento por su interacción emotiva, más allá del elevado costo y rebuscamiento de algunos de sus productos. Alessi apuesta por el contenido artístico y simbólico



En esta página: Reloj Flip diseñado por Adrian y Jeremy Wright para Lexon. Cortesía de Lexon. [lexon-design.com](http://lexon-design.com) | Instagram @lexondesign



---

**“Con el diseño se trata de mejorar la vida de las personas al hacer tangibles ideas a las que tendemos a tener una respuesta emocional”.**

---



*Juicy Salif* diseñado por Philippe Starck para Alessi. Cortesía de Alessi. [eu.alessi.com](http://eu.alessi.com) | Instagram @alessi\_official

del diseño, con formas orgánicas humorísticas, como el destapacorchos Anna G de Alessandro Mendini, la tetera silbante de Michael Graves o el famoso Juicy Salif, diseño de Philippe Starck, un objeto valorado más por sus cualidades estéticas que por su funcionalidad como exprimidor, al que Norman hace alusión al decir que las cosas placenteras dan la apariencia de funcionar mejor.

Puede ser que las emociones positivas que desencadenan los espacios y objetos cotidianos no sólo se deban a sus cualidades estéticas funcionales, sino a que evocan memorias de lugares o personas ahora distantes; sin embargo, no podemos negar el poder del placer visual que obtenemos de nuestro entorno, del que somos responsables con las decisiones que tomamos y el esfuerzo que invertimos creando objetos que nos auxilian para sentir emociones positivas. 

**Alejandra Rojo** es diseñadora industrial por la UAM Azcapotzalco y Maestra en estudios de diseño por CENTRO, se desempeña como consultora creativa y docente de pensamiento y técnicas creativas para CENTRO y Dalia Empower.



*Destapacorchos Anna G* diseñado por Alessandro Mendini para Alessi. Cortesía de Alessi. [eu.alessi.com](http://eu.alessi.com) | Instagram @alessi\_official

**“Los espacios que creamos y los objetos desatan emociones y tienen repercusiones en nuestros estados de ánimo [...]”.**



*Hervidor azul 9093* diseñado por Michael Graves para Alessi. Cortesía de Alessi. [eu.alessi.com](http://eu.alessi.com) | Instagram @alessi\_official

# LA LITERATURA Y LAS EMOCIONES

por Carlos Azar

EN EL MUNDO LITERARIO, LA RELACIÓN QUE ESTABLECEN LOS LECTORES Y ESCRITORES CON LOS SENTIMIENTOS ES DISTINTA. MIENTRAS QUE EL LECTOR TIENE LA POSIBILIDAD DE PERDERSE EN LAS EMOCIONES QUE LEE, EL TRABAJO DE QUIEN ESCRIBE ESTÁ OBLIGADO AL RIGOR RACIONAL PARA DESCIFRAR Y ACERCAR AL LECTOR A SUS PROPIOS PROCESOS EMOCIONALES.

En su Decálogo de 12 puntos (en el que el lector tiene la posibilidad de descartar dos incisos), Augusto Monterroso aconseja a los escritores: "No olvides los sentimientos de los lectores. Por lo general es lo mejor que tienen; no como tú, que careces de ellos, pues de otro modo no intentarías meterte en este oficio." Ya William Faulkner, ése que dijo, cuando le anunciaron que había ganado el Premio Nobel, que debía tratarse de un error porque él tenía que limpiar la chimenea, había sentenciado que un escritor debía ser capaz de matar a su propia madre, porque ninguna vida de cualquier viejecita valía más que un verso de Keats. Las emociones en la literatura han transitado por una paradoja: el escritor debe avanzar por caminos racionales para construir procesos emocionales. Aunque hayamos mordido el anzuelo de creer que la literatura solamente se refiere a las emociones, la verdad es que el escritor, como lo dice Monterroso y sentencia con una bofetada Faulkner, debe vivir alejado de ellas para crear sus obras. Ese anzuelo nos arrojó en la poesía después de nuestra primera decepción amorosa en la secundaria y, presas de una emoción desproporcionada, escribimos "las perlas de tu boca" y "el cielo llora" como si creyéramos que nunca un poeta había creado esas metáforas. Luego alguien estiraba la mano y nos entregaba *Los 20 poemas de amor* de Neruda y por supuesto creímos que podíamos escribir los versos más tristes esa noche, sin mirar que al poeta le había obsesionado el tetradecasílabo y los ritmos que surgían de él.

En la literatura, la respuesta emocional puede dispararse desde diferentes distancias; como lectores podemos internarnos en ella y permitir que nos

arrope hasta olvidar el entorno empírico, pero también podemos permanecer distantes, contemplando el espectáculo imaginativo que se ofrece. No obstante, como escritores, es necesario olvidar cualquier enredo emocional para alcanzar el procedimiento que permite a los lectores aspirar a la emoción. La simpatía o la antipatía de un autor por su obra o sus personajes pueden impedir el desarrollo cabal de la obra; sin embargo, abordarla desde la empatía y la distancia emocional, permitirá al autor establecer las estrategias para que los lectores se acerquen a la obra. Muchos jóvenes imitaron el suicidio del joven Werther luego de leer la novela de Goethe, pero ese hecho solamente revela que las emociones de los lectores adolescentes alcanzaron los recursos racionales que el autor desarrolló. ¿Goethe es el responsable de tantos suicidios? Obviamente no. Él sólo fue aquel que permitiera nombrar el proceso emocional de una sociedad enferma. El autor dio lugar a la palabra racional que permitió que las emociones de los otros tuvieran lugar.

Se sabe que el autor acude a diversos recursos para llevarla a cabo: establece la ambientación, genera el contexto, busca una trama que le sirva, deja caer su espalda en el estilo, en la creación de personajes que se confronten, investiga qué voz le sirve al narrador y termina por depender de la tensión argumental y construir un juego de espejos con los otros, "y los otros somos todos", dijo Jean-Paul Sartre. Pero todos esos recursos pasan por la razón y sólo así, pueden llegar a la emoción.

John Gardner en *El arte de la ficción* dijo que el asunto primordial de la ficción ha sido, es y siempre será



Mara Carver, *El mundo es la historia de la invisibilidad*, 2018. Cortesía de la artista.

---

**“Las emociones en la literatura han transitado por una paradoja: el escritor debe avanzar por caminos racionales para construir procesos emocionales”.**

---

la emoción humana, las creencias y los valores de los seres humanos. El que lee lo sabe y se acerca en plena conciencia para descubrir sus emociones; el que escribe logra esconder las suyas y se abraza a los recursos para construir su obra. En esta paradoja la literatura crece y vive, como dijera Shakespeare, en “el corazón de mi corazón”.

---

**Carlos Azar Manzur** es corrector de estilo de la revista *Capitel* de Universidad Humanitas.

**Mara Carver** es una poeta y artista visual que vive en Barcelona. Ha participado en exposiciones y festivales, tanto en España como a nivel internacional. Ha publicado su poemario *Donde planean los pájaros* con la editorial independiente Piezas Azules. Dirige NUDO, festival de poesía desatada, y coorganiza el Festival de Collage de Barcelona. [maracarver.com](http://maracarver.com) y [vimeo.com/maracarver](http://vimeo.com/maracarver) | Instagram @tita\_berasategui y @tita\_be

---

# MICHEL BLANCSUBÉ, UN ACTOR DE LAS EMOCIONES DEL ARTE CONTEMPORÁNEO

por Carlos O. Noriega

fotografía de Pedro Luján

EN ESTA CONVERSACIÓN CON EL CURADOR DE ARTE MICHEL  
BLANCSUBÉ DESCUBRIMOS LA DIMENSIÓN EMOCIONAL  
DEL ARTE Y SU PODER PARA GENERAR CONOCIMIENTO Y  
REGENERAR LA VIDA.

**A**demás de ser un curador francés, Michel Blancsubé es un actor del momento de expansión del arte contemporáneo mexicano en su resonancia internacional. Ha participado en importantes instituciones culturales nacionales e internacionales.

## ¿Cómo fue su primer acercamiento a la escena artística y cómo se involucró en ella?

Crecí en casa de mis papás en París. Cuando era niño, podía perderme mirando una pintura y dejar que mi imaginación caminara y absorbiera esa visión.

De adolescente, viajé a Austria al departamento de mi abuelo en el que tenía muchas obras de arte porque su suegro era un pintor y coleccionista. Observaba las piezas o me escapaba a visitar un museo frente a su casa.

Cuando vivía en Marruecos, entre los 9 y 14 años, caminaba en el Jardín de los Oudayas, donde hay un museo de arte y tradiciones marroquíes. De pronto me vino una idea a la cabeza: "debe ser padre trabajar en un museo".

Mi padre era diplomático y en su tiempo libre pintaba en su caballete. Esto influye mucho, despierta tu sensibilidad y la orienta. Empecé a trabajar en el medio museístico hace casi 30 años.

## ¿Qué proyectos está realizando actualmente?

Desde hace varios años actúo como curador independiente. Dependo de muchos interlocutores y de mucha gente. Estoy armando curadurías con varias instituciones y mis principales interlocutores son los artistas mismos.

Hay ahora una exposición en el Museo de Arte Carrillo Gil (MACG) que armé con diez artistas: me invitó Vania Rojas, la exdirectora, a curar la sexta edición del programa BBVA-MACG, que inició hace 12 años. El primero de febrero pasado inauguramos la exposición, pero ahora está cerrada por la pandemia. Estamos imprimiendo el catálogo en estas semanas.

Hay muchos proyectos en camino, conversaciones con artistas para armar exposiciones juntos, por ejemplo, con Jean-Luc Moulène, un artista francés, nacido en 1955, con quien ya he trabajado varios proyectos en México. Estamos elaborando una exposición acompañada de una publicación para el Museum of Old and New Art (MONA), un museo muy extraño, potente, increíble, de Hobart, la ciudad principal de Tasmania. Originalmente prevista para septiembre de 2020, debido a la pandemia, el proyecto debería ocurrir en el transcurso del primer semestre de 2021.

Tengo otros dos proyectos muy ambiciosos en camino en México; uno con Gabriela Gutiérrez Ovalle



para el MUSAS de Hermosillo que debería suceder en octubre de este año y el otro con Perla Krauze para el MUCA de la Facultad de Arquitectura de la UNAM que se realizará el primer semestre de 2021.

#### **¿Cuál ha sido el mayor reto que ha enfrentado en su vida profesional y cómo logró superarlo?**

Cuando Jumex me hizo la invitación de trabajar con ellos en 2001. En esa época era asistente de curaduría en el Museo de Arte Contemporáneo de Marsella (MAC), una ciudad de gran conectividad territorial. Fue un gran debate interior y una gran decisión dejar Francia y venir a México, pero me emocioné porque este país significa mucho para mí.

#### **¿Qué experiencias le dejó el MAC?**

El placer de acompañar una programación de alto nivel. En esa época estudiaba periodismo y comunicación en la Universidad de Marsella y tenía que pasar un mes en una institución para concretar mi formación. Por eso entré al museo, en el 91.

Trabajé diez años hasta capacitarme como funcionario y asistente de curaduría. Esos años significaron una formación increíble, porque empecé a trabajar con artistas y con obras muy relevantes, como de Gordon Matta-Clark y Dieter Roth, entre muchos otros.

En el 93 recibimos una retrospectiva de Matta-Clark. En esa época actuaba todavía al servicio de comunicación de la dirección de los trece museos de Marsella que incluyen desde arqueología hasta arte contemporáneo, pasando por la historia, el arte moderno, la cerámica y el arte africano, entre otros. Ese panel enorme de museos en Marsella refleja la presencia de muchos coleccionistas privados, por ejemplo, de arte africano o de Oceanía que después ofrecieron sus colecciones a los museos.

#### **¿Qué reflexiones en paralelo puede aportarnos del arte contemporáneo en ese sentido?**

Me encanta leer textos de antropología y creo que allí hay mucho. De hecho, el arte contemporáneo pesca amplias inspiraciones en los etnólogos, hablamos del artista etnólogo o del artista antropólogo, disciplinas que se mezclan en el arte contemporáneo. Es algo que me gusta; te abre ventanas a aspectos de la vida humana y muchos intereses. El arte contemporáneo sigue integrando varias disciplinas científicas y de *humanitas*.

---

**“No todo tiene explicación, una obra menos. Parte de la emoción viene de allí, de esta libertad abierta de no decidir, ni cerrar”.**

---

#### **¿Cómo inició como curador?**

El que me abrió la puerta a la curaduría en 2006 fue Eugenio López Alonso, presidente de la Fundación Jumex Arte Contemporáneo, después de actuar en la sombra de curadores muy talentosos, como Bernard Blistène, el actual director del Museo de Arte Moderno Centro Pompidou de París o Philippe Vergne, actual director de la Fundación y del Museo Serralves en Oporto.

#### **¿Cómo fue su colaboración en la Fundación Jumex?**

Trabajé de septiembre de 2001 a mayo de 2015. Me contrataron para hacer registro de la colección y en eso trabajé hasta 2012.

En 2006, recibí una llamada de Eugenio López Alonso invitándome a hacer una lectura de su colección. Obviamente lo recibí como un reto, un desafío muy fuerte que dio lugar a la primera exposición que firmé llamada *Esquiador en el fondo de un pozo* en Ecatepec.

#### **¿Cuántas exposiciones ha curado?**

En Jumex armé nueve proyectos: cuatro en Ecatepec, uno en Polanco, uno en Arizona, dos en Puebla y uno en San Luis Potosí. Se les suman los proyectos que curé de manera independiente que hoy en día deben sumar entre 40 o 50 exposiciones.

#### **¿Cuál de esas exposiciones es la que más le ha gustado y por qué?**

La primera: *Esquiador en el fondo de un pozo* en la galería Jumex en Ecatepec. No tenía muchas limitaciones en términos de lo que podía imaginar, como organizar la museografía y elegir la obra; por el cuerpo de las obras expuestas, fue excepcional.

Yo creo que en cada proyecto intento dar todo lo que puedo y si no me apasiona lo que hago, no lo llevo a cabo.

El espacio de Ecatepec era el típico cubo blanco, con una libertad y unas herramientas fenomenales. Creo que de todas las salas de exposición que conozco en el país ésta es la más eficiente.

### **Esta edición de Capitel está dedicada a las emociones, ¿qué relación existe entre el arte y las emociones?**

La relación entre arte y emoción es de causa y efecto. Uno de los síntomas que te hacen entender que estás frente a una obra importante para ti es la emoción que te procura.

Lo difícil de actuar y caminar en el ámbito artístico desde muchos años es eso: encontrar emociones que se traducen en efectos físicos. Es decir, antes de empezar a tener todas las referencias que vienen a la mente mirando una obra que la relacionan con otra, que te mete en un terreno de conocimiento particular, es mirarla de manera casi desnuda y aprovechar esta desnudez para ver si sucede en ti ese efecto físico.

Por ejemplo, en el taller de Hermann Nitsch en el 96, en su castillo de Prinzendorf an der Zaya, tuve una emoción tremenda. Hay obras con las que te quedas por la presencia que opera sobre tu cuerpo, tu pensamiento y me acuerdo de lo que armamos con Jean-Luc Moulène en la *Torre de los vientos*. Mientras más me quedaba en el espacio con la obra de Moulène expuesta, más sentía que operaba un efecto sobre mi metabolismo, sobre mi pensamiento, sobre mí.

Aprendo mucho de las obras, cada una es un contenido de conocimiento. De algunas no aprendí mucho, no me emocionaron, y de otras, a medida que paso más tiempo con ellas, más aprendo, más me procuran emoción.

### **¿Qué tipo de preguntas recomendaría usted frente a una obra de arte?**

Mucha gente dice que la pregunta básica de la mayoría de la gente que se acerca al arte de manera primaria o que no tiene una convivencia habitual, es: “¿Qué quiere decir esto?”.

¿Por qué una obra tiene que decir algo?

Me acuerdo de que en mi oficina del MAC una vez recibí una invitación muy agresiva para tener una cita

de David Lynch. Estaba escrita en negro sobre fondo verde. Recuerdo que la puse sobre la pared detrás de mi escritorio y eso contesta a tu pregunta. “¿Por qué la gente quiere a fuerza que una obra signifique algo cuando la vida de la mayoría no tiene sentido?”

Algunas obras sí tienen un asunto, liberan un mensaje o mantienen activas dudas y ambigüedades. Mírala y si te hace efecto, descubre si cambia o agrega algo a tu visión del mundo, si alimenta tu diálogo con lo real o no, pero no busques a fuerza un mensaje del artista.

Es parte también de la máquina de la vida. No todo tiene explicación, una obra menos. Parte de la emoción viene de allí, de esta libertad abierta de no decidir, ni cerrar.

### **¿Qué obra recuerda que le haya causado una experiencia profunda?**

Cuando llegué a Ecatepec, tenía a la vista la exposición inaugural y todavía no estaba muy seguro de haber acertado al venir aquí. Tenía muchas dudas y una de las piezas que estaba a la vista era una instalación de video de Doug Aitken llamada *Diamond Sea*, pieza con cuatro proyecciones de video, tres a la pared y una sobre monitor. Una banda sonora muy fuerte acompañaba las imágenes que Aitken grabó en el desierto en Namibia, en el que hay una de las fuentes más importantes de diamantes sobre la Tierra y que conocí cuando vivía todavía en Francia.

Entonces, al estar en esa sala conecté con mi vida anterior, me calmé, curé cierto nivel de depresión. Sí, hay obras que tienen un efecto curativo, que son tus aliadas.

### **¿Qué opina de la actualidad de México en materia de arte?**

Llegué en 2001, cuando hubo un tipo de explosión del arte contemporáneo *Made in México* que se empezó a exportar y a ser visto en los lugares de exposición más famosos del mundo.

México tiene un tejido artístico profundo, un pasado también artístico que es enorme. Su terreno nutrido de arte se relaciona con una población con una capacidad para hacer bello su entorno laboral.

El mexicano tiene una relación natural e increíble con la estética. 

---

Carlos O. Noriega es Director Editorial de la revista Capitel de Universidad Humanitas.

# GOERITZ Y SU LLAMAMIENTO POR LA EMOCIÓN RELEGADA

por Jorge Reynoso Pohlenz

A mediados del siglo XX, el escultor, poeta, arquitecto y pintor mexicano de origen alemán Mathias Goeritz, proyectó el Museo Experimental el Eco, un espacio cuya principal función fue el florecimiento de la emoción por medio del encuentro de todas las artes en un discurso integral.

“[...] El arte en general, y naturalmente también la arquitectura, es un reflejo del estado espiritual del hombre en su tiempo. Pero existe la impresión de que el arquitecto moderno, individualizado e intelectual, está exagerando a veces —quizá por haber perdido el contacto estrecho con la comunidad—, al querer destacar demasiado la parte racional de la arquitectura.

El resultado es que el hombre del siglo XX se siente aplastado por tanto ‘funcionalismo’, por tanta lógica y utilidad dentro de la arquitectura moderna. Busca una salida [...]”.

—Mathias Goeritz, *Manifiesto de la Arquitectura Emocional*

El *Manifiesto de la Arquitectura Emocional* es un texto publicado por Mathias Goeritz como enunciado argumental que acompañó la apertura del Museo Experimental el Eco en 1953. Tanto el documento como el museo buscaban proponer una alternativa estética, intelectual y ética, tanto a una tendencia en la arquitectura que en México comenzaba a prosperar, como a los postulados de la llamada Escuela Mexicana de Pintura, cuyo protagonismo vigente comenzaba a integrarse a los proyectos arquitectónicos basados en los principios funcionalistas. En 1953, Diego Rivera vivía sus últimos años, David Alfaro Siqueiros trabajaba un proyecto en la flamante Ciudad Universitaria, al tiempo que jóvenes artistas afines al muralismo, como José

*Pabellón Eco 2020: Cronoboros [Proyecto de TANAT]*, marzo 2020. Cortesía del Museo Experimental el Eco y TANAT.



Chávez Morado, empezaban a destacar. Proyectos consumados en la década anterior, como el Conservatorio Nacional de Música, la Escuela Normal y el Multifamiliar Miguel Alemán prometían consumar la noción de “integración plástica” que había propuesto Siqueiros en diversos llamamientos desde 1921: la reunión integral de las artes en el espacio común. Ciudad Universitaria era parte de esta serie de obras públicas cuya lógica formal seguía los principios funcionalistas-racionalistas que, desde la segunda década del siglo XX, habían prefigurado personalidades como Walter Gropius y Le Corbusier, pero que habían tenido que esperar al final de la guerra para manifestarse a gran escala. Desde la perspectiva de Goeritz, el principio rector de estas obras sólo podía admitir a otras artes como adiciones supeditadas a la función utilitaria de la arquitectura.

Haberse manifestado por la emocionalidad no sólo era consecuencia de las colaboraciones de Goeritz con los jaliscienses Luis Barragán y Chucho Reyes, además de un llamado al encuentro con un cosmopolitismo estético ajeno tanto al vigente racionalismo internacionalista como al arte realista-nacionalista, sino que actualizaba un debate centroeuropeo activo en la juventud de Goeritz entre las distintas vertientes del expresionismo y las de la Nueva Objetividad (*Neue Sachlichkeit*) en torno a la función social de las artes. Si bien ambas tendencias habían coincidido en actuar para el siglo XX el principio de la “obra de arte total” (*Gesamtkunstwerk*) surgido en el Romanticismo como propuesta estética integral y multidisciplinaria,

Goeritz identifica al expresionismo como un proyecto truncado que aspiraba a proyectar la misión romántica de constituir al arte y a la experiencia estética como vehículos trascendentes del espíritu humano. Esta proyección resultaba imposible en un momento en que los añejos conceptos de Le Corbusier de la casa como máquina y la ciudad como sistema eficiente de flujos comenzaban a ser factibles, esto relegó la interpretación de la vida como eficiente sistema mecánico el sentido de estar y contemplar un lugar, teniendo la obra de arte en dicho concepto espacial una mera función agregativa, didáctica o cosmética.

En el *Manifiesto Goeritz* propone que el ser humano pedirá de la arquitectura: “una elevación espiritual; simplemente dicho: una emoción, como se la dio en su tiempo la arquitectura de la pirámide, la del templo griego, la de la catedral románica o gótica —o incluso— la del palacio barroco. Sólo recibiendo de la arquitectura emociones verdaderas, el hombre puede

“[...] la posibilidad de que las artes reunidas [...] sirvieran como medios para otorgar un rostro auténtico a las raíces de la emoción y la espiritualidad [...]”.



*El día es azul, el silencio es verde, la vida es amarilla [Exposición colectiva]*, 2017-2018. Cortesía del Museo Experimental el Eco. Fotografía de Rodrigo Valero, 2017.



*El día es azul, el silencio es verde, la vida es amarilla [Exposición colectiva]*, 2017-2018. Cortesía del Museo Experimental el Eco. Fotografía de Rodrigo Valero, 2017.



Poema plástico sobre la torre amarilla del Museo Experimental el Eco, 2010. Cortesía del Museo Experimental el Eco. Fotografía de Ramiro Chaves.



A propósito del borde de las cosas [Exposición individual de Luis Felipe Ortega], 2017. Cortesía del Museo Experimental el Eco. Fotografía de Rodrigo Valero, 2017.



Otros jardines, otra sangre [Exposición individual de Vanessa Rivero], marzo 2020. Cortesía del Museo Experimental el Eco y Vanessa Rivero.



Otros jardines, otra sangre [Exposición individual de Vanessa Rivero], marzo 2020. Cortesía del Museo Experimental el Eco y Vanessa Rivero.

“Sólo recibiendo de la arquitectura emociones verdaderas, el hombre puede volver a considerarla como un arte.”

- Mathias Goeritz

volver a considerarla como un arte.” Cabe mencionar que los espacios que el artista menciona son recintos para el culto o para dioses, muertos o aristócratas, no escuelas, hospitales o multifamiliares. La profana secularidad moderna canceló o usurpó el ámbito de esos lugares y de sus prácticas: antes de un lugar, la emoción requiere de un propósito y éste resulta extraño en un mundo profano. De manera tácita, tanto el Manifiesto como el Eco representaron una apuesta para reactivar una intención común del idealismo y el romanticismo alemanes, que ocupó el interés de Goeritz cuando era estudiante universitario: la posibilidad de que las artes reunidas no sólo asumieran de manera ecuménica las funciones que activaban antes el templo y el santuario, sino que sirvieran como medios para otorgar un rostro auténtico a las raíces de la emoción y la espiritualidad, emancipado de las tradiciones del culto. Al mismo tiempo que Goeritz presentó su manifiesto, Félix Candela construía la Iglesia de la Medalla Milagrosa; pocos años después, Goeritz y Barragán culminarían las Torres de Satélite. **T**

Jorge Reynoso Pohlenz es docente de historia del arte y curador independiente.

# ELLIOTT ERWITT. LA EMOCIÓN DE UNA BOTEZA DE CHAMPAÑA A PUNTO DE SER ABIERTA

por Abigail Pasillas

SIN NINGUNA DUDA ELLIOTT ERWITT ES UNO DE LOS FOTÓGRAFOS MÁS IMPORTANTES DE NUESTRO TIEMPO. POR MÁS DE 70 AÑOS, SU CÁMARA HA CELEBRADO CON HUMOR Y SENSIBILIDAD, LA MIRÍADA DE EMOCIONES HUMANAS.

Observa la fotografía: un camino recto, y en cada orilla, una fila de árboles alineados simétricamente en algún poblado de Francia en los años cincuenta. La esbelta arboleda se extiende hacia el cielo y traza un punto de fuga que se pierde en la lejanía. La tranquilidad sólo se rompe por el pedaleo armónico de un hombre que conduce una bicicleta en sentido opuesto a ti, que observas con atención. La cabellera canosa del personaje te hace suponer que el niño sentado detrás de él es su nieto. El pequeño emula al grande: la misma boina oscura, la misma camisa clara. Como el *garçon* calza sandalias, adivinas que el clima es agradable; tal vez primavera. ¿Vienen de comprar las crujientes y doradas barras de pan que bailan al compás de la bicicleta? ¿Van a comerlas sentados a la sombra de los árboles? ¿Las llevan a la mesa familiar para acompañarlas con vino y queso? Imaginas la textura deliciosa de las *baguettes* cuando tu mirada se cruza con la del niño que mira hacia atrás sobre su hombro derecho. El contacto te provoca una chispa que es difícil describir con palabras, pero que es fácil sentir en las entrañas.

La obra del fotógrafo Elliott Erwitt (París, 1928) tiene una gran carga emotiva y un sentido del humor único. Dotado de una mirada privilegiada, la lente de Erwitt nos sorprende con retratos cándidos e instantáneas audaces en medio de la cotidianidad. En 1948, se mudó a Nueva York, en donde estudió y

entró en contacto con fotógrafos como Edward Steichen y Robert Capa y en 1953, se integró a la agencia Magnum Photos. La obra de Erwitt se inserta en la tradición documental y humanista marcada por el “instante decisivo” de Henri Cartier-Bresson, quien en 1952 escribió:

El relato fotográfico involucra una operación conjunta del cerebro, del ojo y del corazón. [...] De todos los medios de expresión, la fotografía es el único que fija para siempre ese instante preciso y fugitivo. Nosotros, los fotógrafos, tenemos que enfrentarnos a cosas que están en continuo trance de esfumarse, y cuando ya se han esfumado no hay nada en este mundo que las haga volver. [...] Nuestra tarea es percibir la realidad, casi simultáneamente registrarla en el cuaderno de apuntes que es nuestra cámara fotográfica. [...] El instante decisivo y una dosis de psicología —cuya importancia no es menor a la de la posición de la cámara— son los factores principales para la obtención de un buen retrato. [...] En la fotografía la organización visual solamente puede brotar cuando se ha desarrollado bien el instinto.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Henri Cartier-Bresson, “El instante decisivo” en Joan Fontcuberta (ed.), *Estética fotográfica. Una selección de textos* (Barcelona: Gustavo Gili, 2003).



Elliott Erwitt, *Provence (Provence)*, 1955. © Elliott Erwitt / Magnum Photos / Cortesía de Peter Fetterman Gallery.



Elliott Erwitt, *Bratsk, Siberia*, 1967. © Elliott Erwitt / Magnum Photos / Cortesía de Peter Fetterman Gallery.



Elliott Erwitt, *Finland [dancers] (Finlandia [bailarines])*, 2001. © Elliott Erwitt / Magnum Photos / Cortesía de Peter Fetterman Gallery.



Elliott Erwitt, *Waiters and chef, Hotel Ritz, Paris, France* (Meseros y chef en el Hotel Ritz, París, Francia), 1969. © Elliott Erwitt / Magnum Photos / Cortesía de Peter Fetterman Gallery.



Elliott Erwitt, *California Kiss (Beso de California)*, 1956. © Elliott Erwitt / Magnum Photos / Cortesía de Peter Fetterman Gallery.

---

**“[...] la lente de Erwitt nos sorprende con retratos cándidos e instantáneas audaces en medio de la cotidianidad”.**

---

En Nueva York, Erwitt retrata a una mujer en el momento exacto en que su silueta se sitúa en el ángulo decisivo contra el icónico Empire State. La metrópoli brumosa y la quietud de la chica que la observa nos emocionan desde la nostalgia y la evocación. La sonrisa pícara de un joven contrasta con el duro gesto de una novia que lo observa sentada junto a otro hombre. ¿Quién es el novio? Erwitt retrata a una mujer vestida de blanco y con un velo juguetón fuera del canon de la fotografía nupcial. La imagen sugiere

que algo sucede entre los personajes, pero el fotógrafo nos deja intrigados.

La intuición de Erwitt que domina el cerebro, ojo y corazón atrapa a una pareja que baila en el centro de un salón. La atmósfera visual integra la música con el juego de sombras y un resplandor que ilumina a contraluz a los bailarines. La falda que vuela nos contagia de una euforia por bailar. Como parte de su atenta observación del entorno, Erwitt retrata a un chef y a unos camareros de un elegante café parisino, que hipnotizados ven algo que no vemos. Sus sonrisas y expresiones denotan la emoción de quienes se maravillan ante algo que está a punto de estallar, como sus carcajadas y la botella de champagne que espera por ser abierta y burbujejar. **T**

---

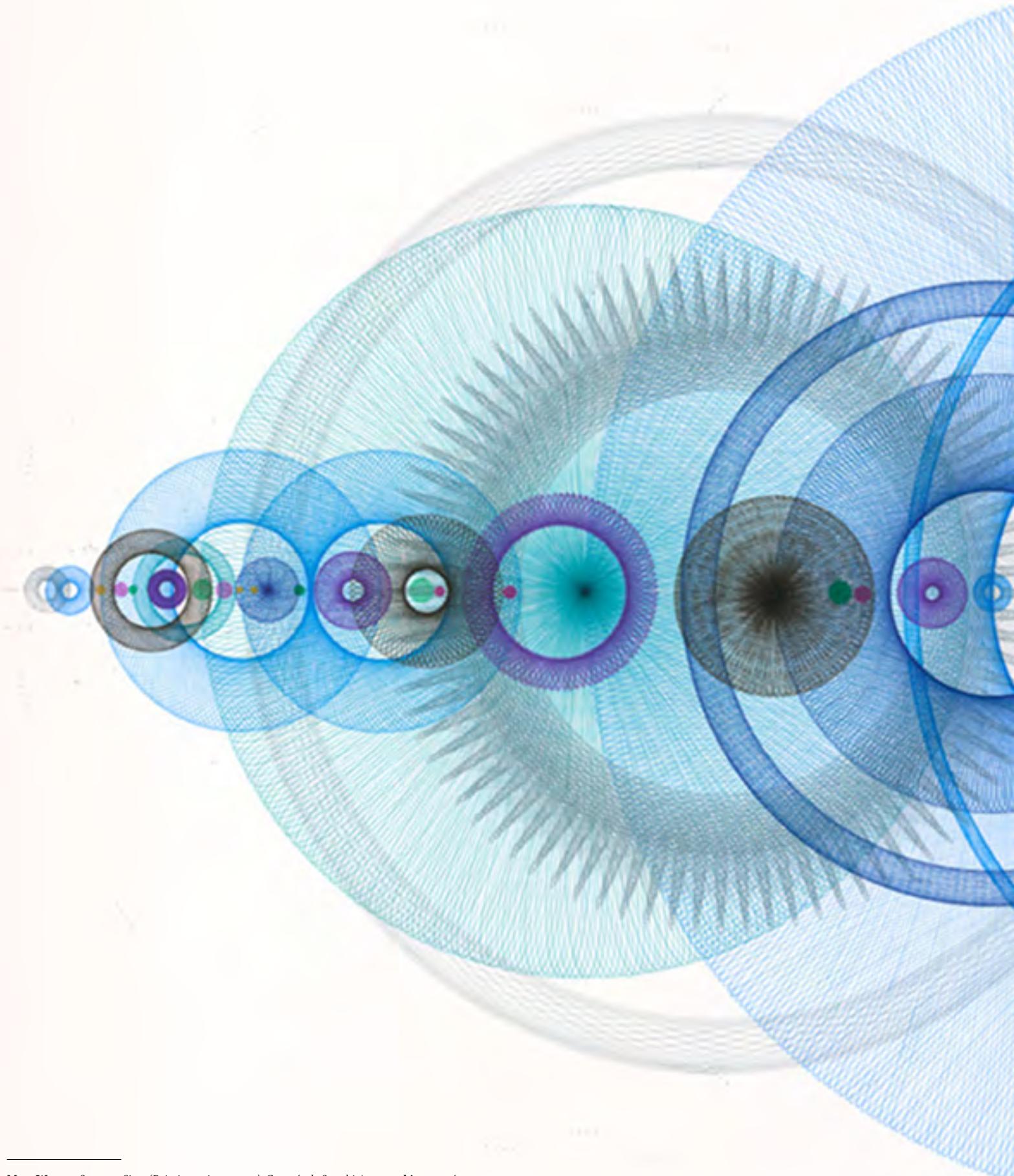
**Abigail Pasillas** es Doctora en historia del arte por la UNAM. Actualmente es Coordinadora de Acervos en el Centro de la Imagen y profesora de Historia de la fotografía en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM.

---

[peterfetterman.com](http://peterfetterman.com)

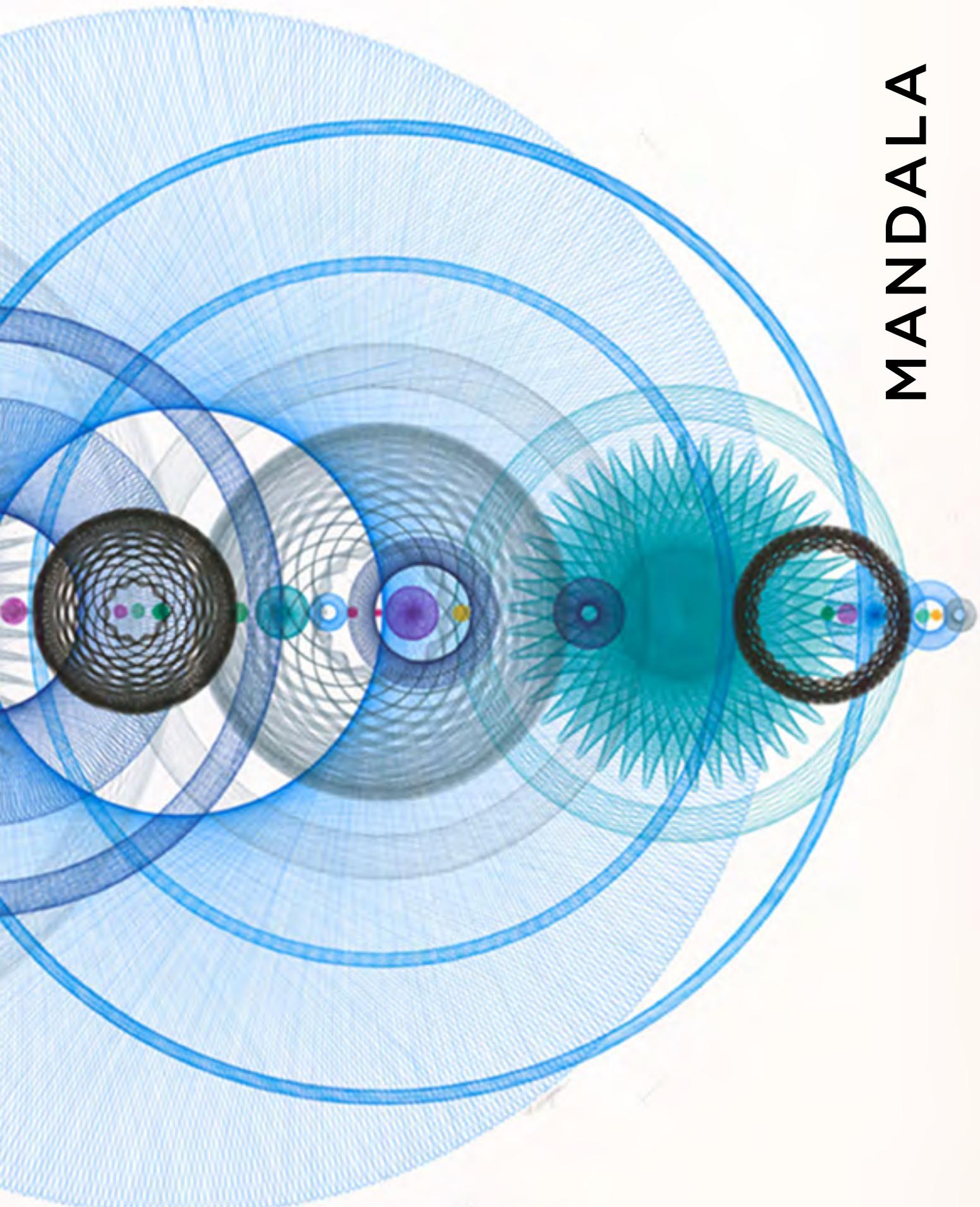


Elliott Erwitt, New York City, [Empire State Building] (Nueva York [Empire State Building]), 1955. © Elliott Erwitt / Magnum Photos / Cortesía de Peter Fetterman Gallery.



Mary Wagner, *Seascape Sixty* (*Paisaje marino sesenta*). Cortesía de Saatchi Art. [saatchiart.com/marywagner](http://saatchiart.com/marywagner)

# MANDALA



# ALIMENTACIÓN EMOCIONAL

por Raquel Pérez de León

EMOCIONES COMO LA TRISTEZA, EL ESTRÉS O EL ABURRIMIENTO PUEDEN DAR LUGAR A UN TIPO DE ALIMENTACIÓN QUE LEJOS DE FAVORECER NUESTRA SALUD FÍSICA Y AFECTIVA, PUEDE CAUSARNOS MÁS PROBLEMAS. CONOCER A DETALLE ESTE MECANISMO DE DEFENSA Y ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA CONTROLARLO, NOS AYUDARÁ A TOMAR MEJORES DECISIONES.



Oriana Ingber, *Five Scoops (Cinco bolas de helado)*, 2016. Cortesía de la artista.

T<sub>e</sub> sientes triste, vas por un paquete de galletas y sin darte cuenta te lo terminas porque te da cierta calma. Sin embargo, sólo te dura unos momentos, antes de sentirte culpable y desanimado otra vez. A esto le llamamos *alimentación emocional*. Conoce más sobre ella, así como algunas técnicas para controlarla.

## Concepto de alimentación emocional

La alimentación es un conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca todo el proceso, desde selección, preparación e ingestión, y depende de muchos factores, tanto culturales, como económicos, religiosos y psicológicos. El objetivo es nutrir al cuerpo y proporcionarle todo lo que necesita para llevar a cabo sus funciones. Por otro lado, la *alimentación emocional* se refiere a utilizar la comida para sentirnos mejor y satisfacer nuestras emociones.

## ¿Cuáles son las causas de “comer emocionalmente”?

Desde pequeños nos enseñaron a relacionar las emociones con los alimentos. Si comías bien, podías comer postre, si estabas triste te regalaban un chocolate, y si te portabas mal, te castigaban sin comer tus alimentos favoritos. Así, empezamos a vincular la comida con las emociones de manera inconsciente. Otras razones pueden ser:



Oriana Ingber, *Heart Chocolate (Chocolate con corazones)*, 2018. Cortesía de la artista.

“[...] la **alimentación emocional** se refiere a utilizar la comida para sentirnos mejor y satisfacer nuestras emociones”.

Emoción	¿Por qué nos lleva a comer?	¿Por qué nos sentimos mejor?
<b>Estrés</b>	El cortisol, la hormona del estrés, está enamorado del azúcar. Por eso cada vez que nos encontramos en situaciones estresantes, se nos antojan las cosas dulces y grasosas.	Los alimentos ricos en azúcares nos dan placer, aunque sea por un periodo corto.
<b>Aburrimiento</b>	Algunos psicólogos lo relacionan con una falta de propósito o sensación de vacío en la vida.	La comida puede ser una manera de entretenerte cuando no tienes nada qué hacer.
<b>Depresión y ansiedad</b>	A veces comemos para esconder emociones que no queremos sentir, como miedo, ansiedad, tristeza, culpa y soledad.	Los alimentos ricos en azúcares facilitan que las neuronas sean más receptivas al triptófano, un aminoácido por el que se produce la serotonina, la hormona de la felicidad.

## ¿CÓMO DIFERENCIAR EL HAMBRE EMOCIONAL DEL HAMBRE ORGÁNICA?

Hambre emocional	Hambre física
Antojos e ideas de alimentos en particular.	Se siente en el estómago.
Aparece de manera repentina.	Aparece de manera gradual.
Es urgente la necesidad de satisfacerla.	Puede esperar un rato más.
Deseas alimentos ricos en grasas, azúcares y sal.	Cualquier tipo de comida, incluso la más saludable puede agradarte.
No paras de comer pues la comida no te satisface.	Dejas de comer cuando te sientes satisfecho.
Sientes culpa y arrepentimiento cuando terminas.	Te sientes contento cuando terminas de comer.

“[...] identifica: ¿por qué vas a comer? ¿lo que vas a comer, le hace bien a tu cuerpo? y ¿cómo te sentirás después de comerlo?”



Oriana Ingber, *Red, White, Blue and Gold* (Rojo, blanco, azul y oro), 2016. Cortesía de la artista.

## TÉCNICAS PARA CONTROLAR EL HAMBRE EMOCIONAL

La Clínica Mayo ha creado una dieta basada en la modificación del estilo de vida y la adopción de nuevos hábitos. Estas son las estrategias que nos recomienda cuando recurrimos a la comida en busca de consuelo:

<b>Aparta tu mente de la comida</b>	Lo primero que tienes que hacer es distraerte: llama a un amigo, realiza alguna tarea que tengas pendiente, o simplemente sal a caminar. Si logras concentrarte en algo diferente, el deseo de comer desaparecerá rápidamente.
<b>No tengas comida confortante en casa</b>	Si tienes comida chatarra en la alacena, en cualquier momento puedes caer en la tentación. En cambio, si sabes que tienes que salir a comprarla, la urgencia puede desaparecer.
<b>Identifica tu estado de ánimo</b>	Antes de atacar el refrigerador, identifica: ¿por qué vas a comer? ¿lo que vas a comer, le hace bien a tu cuerpo? y ¿cómo te sentirás después de comerlo? Si sentirás culpa y remordimiento, no vale la pena. Identifica tus emociones y trata de calmar esas ganas de comer con algún snack saludable.
<b>Reemplaza los pensamientos negativos con positivos</b>	Intenta cambiar tus pensamientos, por ejemplo, anota todas tus cualidades y los aspectos buenos de tu vida por los que estás agradecido. Practicar meditación es una excelente herramienta para aumentar tu felicidad y reducir la ansiedad.

## BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DEL EJERCICIO

No podemos olvidar la actividad física, sabemos que trae muchos beneficios físicos, pero también mentales, por ejemplo:

- **Reduce el estrés.** El ejercicio produce neurotransmisores químicos a nivel cerebral conocidos como endorfinas, que nos ayudan a controlar el estrés y nos dan una sensación de bienestar.
- **Disminuye el nivel de ansiedad.** Las personas activas suelen estar más tranquilas y pueden afrontar los problemas de mejor manera.
- **Mejora la autoestima.** Nos ayuda a sentirnos mejor, no solamente con nuestro cuerpo, sino también nos da autoconfianza para cumplir una meta.
- **Mejora tu capacidad cerebral.** El ejercicio aumenta la circulación sanguínea y por lo tanto la oxigenación en nuestro cuerpo. Esto ayuda a que nuestras neuronas puedan producir mejores conexiones entre ellas y mejoran la capacidad de memoria y aprendizaje.

Ahora ya lo sabes, si quieras controlar el hambre emocional, el ejercicio debe ser tu mejor amigo. Además, recuerda que siempre existen profesionales de la salud que te pueden apoyar de manera personalizada. 



Oriana Ingber, *Cherry Pie (Pie de cereza)*, 2016.  
Cortesía de la artista.

**Raquel Pérez de León García** es Licenciada en nutrición por la Escuela de dietética y nutrición del ISSSTE, Maestra en nutrición deportiva por la Universidad del Valle de México y la Escuela de Estudios Universitarios Real Madrid. Síguela en Twitter como [@raq\\_nutriologa](#) y en Facebook como **Nutrición Clínica y Deportiva Personalizada**.

**Oriana Ingber** es una artista de pintura realista estadounidense. Su trabajo se centra principalmente en bodegones contemporáneos que son íntimos en escala y contundentes en su impacto. Los detalles suntuosos y los colores brillantes de sus pinturas nos enfrentan a la experiencia de la comida y nos invitan a explorar nuestra propia relación con ella en el cruce con las emociones. [orianastudio.com](#) | Instagram [@oriana\\_studio](#)

# INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRIATLÓN

por Víctor Hugo Bustamante Vallín

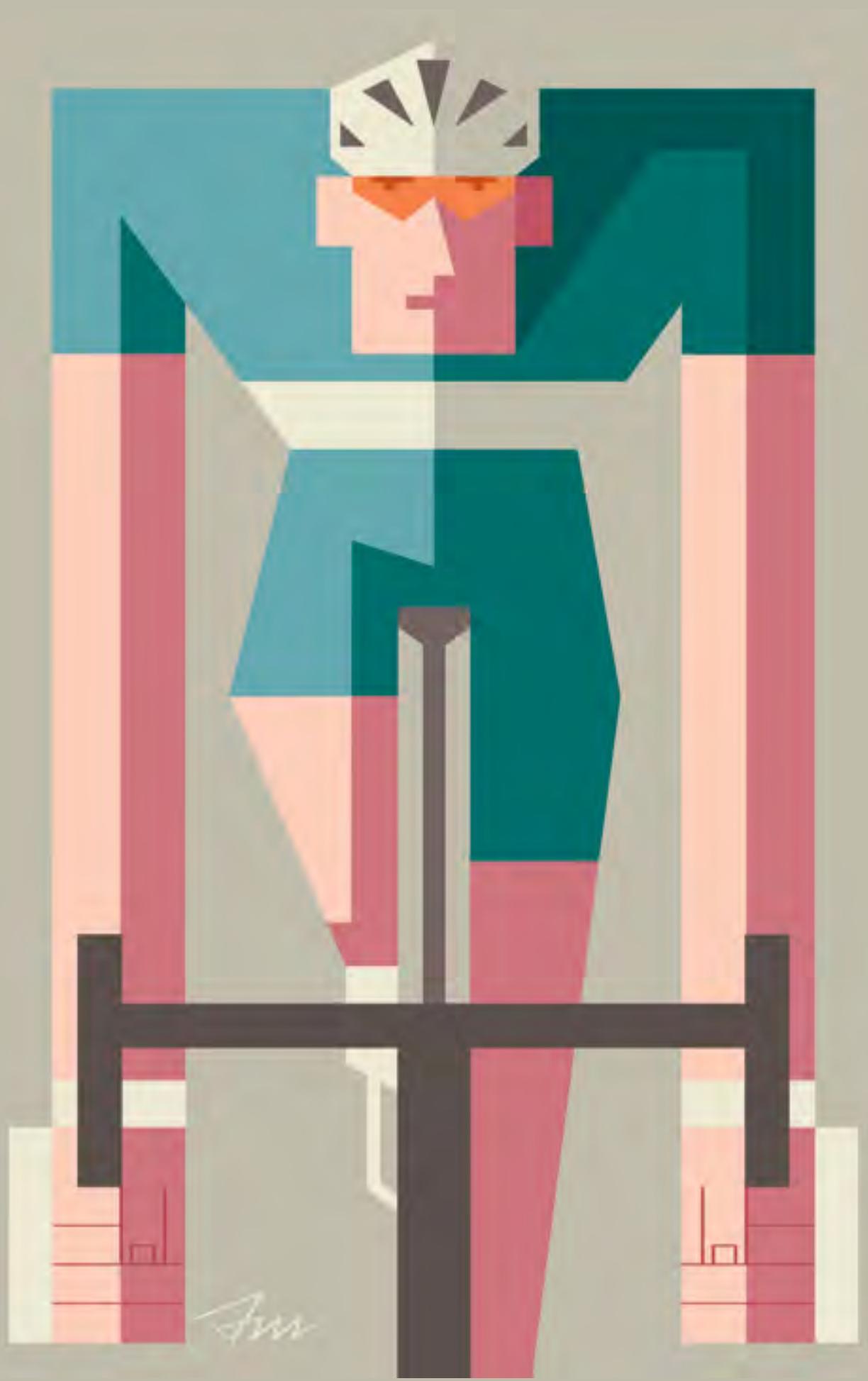
PARA COMPLETAR UN RETO IMPORTANTE, YA SEA FÍSICO O ANÍMICO, ES CRUCIAL APRENDER A RECONOCER Y MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES. ESTO AYUDARÁ A RESOLVER LOS IMPREVISTOS, CONCENTRARNOS EN LA META, Y, SOBRE TODO, DISFRUTAR EL RECORRIDO AUN CON SUS COMPLICACIONES.

Terminar un triatlón no es una tarea simple, implica ejecutar de forma continua tres disciplinas: natación, ciclismo y carrera pedestre. Existen muchas modalidades de triatlón: el más popular es el olímpico, que consiste en nadar 1.5 kilómetros, pedalear 40 y correr diez. Los profesionales pueden terminar este evento en una hora 45 y los amateurs, debido a la edad, pueden invertir hasta tres horas y media.

Para algunos atletas el objetivo es lograr el primer lugar, para otros, lo único realmente importante es completar el evento en el tiempo límite. ¿En qué deben enfocarse ambos competidores para completar el reto? Todos deben usar su inteligencia emocional de manera adecuada en todo el recorrido.

Una competencia de triatlón se vive con intensidad desde los entrenamientos, especialmente un día antes del evento cuando se recoge el número de participante, se deja la bici en la zona de transición, se repasa la ruta, se prepara el equipo necesario, se hace la carga de carbohidratos, se verifica el clima y se hidrata. Todo este proceso puede causar un mar de emociones: duda, miedo, sorpresa, entusiasmo, confusión, enojo. Algunos atletas tienen dificultad

Jun Takahashi, *Bicycle man (Ciclista)*. Cortesía del artista.



---

**“Mantener la calma en la primera transición es importante; el atleta debe controlar el momento de triunfo parcial y ejecutar el cambio [...]”.**

---



Jun Takahashi, *Swimmer (Nadadora)*. Cortesía del artista.

para manejar esta carga emocional; temen no despertar a tiempo, repasan continuamente la ruta, imaginan que la comida pudo no ser la adecuada, piensan que algo desastroso puede suceder.

En el momento del arranque, generalmente en una playa o en el borde de un lago, la emoción típica es de miedo: “me podría dar un calambre”, “podría haber animales que me ataquen”, “si me fatigo podría ahogarme”, “alguien me podría lastimar o hundir”. El atleta debe manejar este temor con capacidad y así creer que puede lograrlo porque ha entrenado y recorrido distancias más largas.

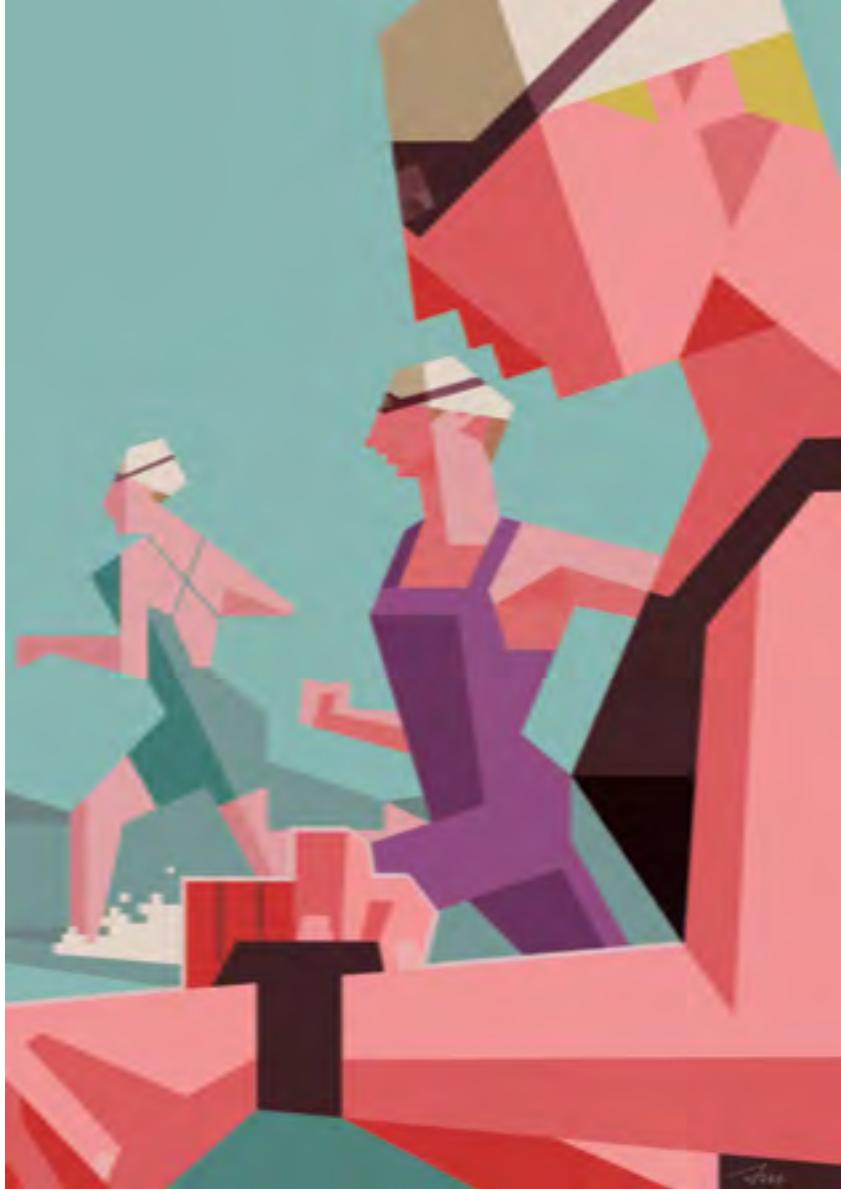
Tras el disparo de salida el atleta se enfoca en sus brazadas y la dirección del recorrido. Puede suceder que otro atleta lo llegue a golpear y en ese momento surge el enojo, pero no debe perder de vista el objetivo, superar ese enfado y seguir el trayecto es lo mejor que puede hacer. Cuando el competidor cruza la meta de natación se presenta una buena dosis de alegría por haber concluido la primera etapa, recarga su energía y debe concentrarse en identificar la ubicación de su bicicleta.

Mantener la calma en la primera transición es importante; el atleta debe controlar el momento de triunfo parcial y ejecutar el cambio de indumentaria a ciclista, para así enfocarse en montar su bici y arrancar con energía el pedaleo.

La etapa de ciclismo es turbulenta: hay miedo a caerse en una curva cerrada, asombro al rodar en pelotón a más de 40 km/hr, enojo cuando lo rebasa otro competidor de su categoría, ansiedad al percibir que su energía se está agotando, desesperación al ver que su velocidad disminuye en las cuestas, agobio al recordar que le falta una disciplina. Mantener la cabeza fría y la mente enfocada en la competencia es primordial, esto ayudará a controlar las emociones y mantener buena cadencia, esfuerzo adecuado e hidratación constante.

Cuando el triatleta desmonta su bicicleta para cruzar la segunda meta se desbordan sentimientos de felicidad y esa segunda carga emocional mantiene al competidor con energía para enfrentar la carrera.

En la transición de ciclismo a carrera el atleta debe aclarar su mente y de nuevo concentrarse en el cambio de equipo para la carrera. Al tiempo de empezar a correr los cuádriceps resienten el esfuerzo del ciclismo y la mente debe indicar que se puede correr de forma eficiente.



Jun Takahashi, *Triathlon (Triatlón)*. Cortesía del artista.

---

## “Todos deben usar su inteligencia emocional de manera adecuada en todo el recorrido”.

---

Sólo resta terminar la etapa de carrera. El cansancio acumulado hasta ese momento puede exteriorizarse en inseguridad, duda y confusión; también puede haber frustración cuando otro competidor supera al atleta y miedo al pensar en una descalificación al no lograr los tiempos límite. Pero también se pueden experimentar optimismo cuando se rebasa a un oponente, entusiasmo al consumir kilómetros con buena energía y alegría al recibir porras del público. Al ver la meta a pocos metros se desborda el entusiasmo, la euforia es la principal emoción cuando se cruza la línea final.

Un atleta que se preparó bien físicamente no tendrá problemas en concluir los tres recorridos, pero

aquel que se preparó bien mentalmente podrá manejar todo ese cúmulo emocional y hacer un análisis objetivo de su desempeño. Un atleta con buena condición física y buena inteligencia emocional podrá disfrutar el recorrido y su logro. 

---

**Victor Hugo Bustamante Vallín** es Ingeniero en computación, coach de triatlón y ejecutivo estratégico. Su carrera profesional la ha desempeñado en empresas como Oracle, Microsoft y CISCO. Ha participado en 14 maratones, 24 Ironman y dos Ultra Fondos de ciclismo. Es autor del libro *Ando #contentote*.

---

**Jun Takahashi** es un ilustrador japonés que vive y trabaja en Tokio. Ha colaborado con empresas de producción de contenido de personajes y desde 2014 trabaja de forma independiente. Sus diseños y composiciones particulares nos ofrecen cuerpos geométricos y agigantados que viven la experiencia humana en toda su amplitud. [juntakahashi.jp](http://juntakahashi.jp) | [behance.net/jun97b5](http://behance.net/jun97b5)

---

# NEUROIMPLANTES FUTURISTAS

por Verónica Guerrero Mothelet



EL DESARROLLO TECNOLÓGICO HA ALCANZADO NUEVAS FRONTERAS AL DESPLEGAR MATERIALES INNOVADORES QUE SE ADAPTAN MEJOR A LA FISIOLOGÍA HUMANA Y QUE PERMITIRÁN CREAR NEUROIMPLANTES CON POSIBILIDADES ASOMBROSAS.

Existen electrodos neuronales implantables que alivian síntomas de trastornos como el mal de *Parkinson*, mediante la estimulación profunda del cerebro, pero enfrentan limitaciones: el cerebro es elástico y estos implantes son rígidos y aún muy grandes. Por eso, con el tiempo, el sistema inmune del cerebro los percibe como objetos extraños. Sus células gliales rodean al “invasor”, lo desplazan destruyendo neuronas, lo que reduce la capacidad de los neuroimplantes para continuar su función.

Un equipo de nanocientíficos de la Universidad de Harvard ha dedicado una década a diseñar implantes neuronales electrónicos cada vez más pequeños y flexibles, que se muevan con la masa viva y palpable del tejido cerebral. Tras descubrir materiales innovadores, concibieron un futuro brillante para los neuroimplantes, que podría optimizar hasta las interfaces cerebro-máquina.

Una neurona puede imaginarse como un renacuajo con cabeza redonda y cola larga y flexible. En este símil, la cabeza mide casi lo mismo que un cabello muy fino (20 micrones [micras]), y la cola puede ser hasta 20 veces más delgada. El equipo de la Universidad de Harvard creó una cabeza que contiene un electrodo, o microsonda, del tamaño de una neurona real y mucho más flexible que los conseguidos hasta ahora. A

manera de cola lleva interconectados nanocables de un polímero dúctil, imitando la neurita de la neurona.

Con estas microsondas neuronales construyeron una interfaz electrónica en forma de malla que imita el tamaño, la forma y la “sensación” de neuronas y redes neuronales reales, que dio lugar a registrar, rastrear y modular neuronas individuales y circuitos neuronales en un largo plazo, en el cerebro de roedores, prácticamente sin respuesta inmune.

Pero, además, el nuevo dispositivo demostró una ventaja valiosa: fomenta la migración de neuronas nuevas. Su registro indicó que las nuevas neuronas pueden usar su interfaz electrónica como un armazón para llegar hasta áreas dañadas del cerebro y ayudar a regenerar el tejido.

Aunque estos neuroimplantes aún presentan desafíos, con el tiempo los futuros electrodos podrían calibrarse con precisión para tratar cualquier trastorno neurológico; o actuar como sustitutos, reemplazando circuitos neuronales dañados. Además, su potencial va más allá de las terapias médicas: también podrían ofrecer un mejor control de las prótesis e incluso reparar extremidades paralizadas.

¿La siguiente frontera?: Fusión total cerebro-máquina.

Todas las imágenes son de Elsa Mora, de la serie *Mindscapes (Paisajes mentales)*, 2018. Cortesía de la artista.



# TECNOLOGÍA DIGITAL AL SERVICIO DE LAS EMOCIONES

por Verónica Guerrero Mothelet



ANTE LOS CONTEXTOS DE ESTRÉS E INCERTIDUMBRE, LA COMUNIDAD CIENTÍFICA HA DESARROLLADO APLICACIONES NOVEDOSAS QUE TOMAN VENTAJA DE LA MEDITACIÓN CON HERRAMIENTAS DIGITALES CON EL FIN DE BENEFICIAR LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL.

**L**a agitación de la vida moderna puede acarrear trastornos psicofísicos como frustración, ansiedad y estrés, con efectos negativos en la salud del cuerpo y las emociones. Asimismo, el escenario de los últimos meses nos enfrenta a la acumulación de incertidumbre y temor, mientras intentamos adaptarnos a un mundo que parece más complejo y agobiante, con una carga extra de sentimientos confusos.

Un auxiliar para transitar situaciones críticas y cotidianas es practicar algún tipo de meditación. Décadas de investigación científica han verificado los beneficios de ésta para la salud física y mental. Una de las más recientes, a cargo de la psicóloga de la Universidad Yale, Hedy Kober, encontró que con una breve introducción a la técnica llamada “de atención plena”, un grupo de voluntarios redujo sus emociones negativas, al tiempo que su cerebro registraba menor actividad en las regiones relacionadas.

Este camino podría atraer y ayudar a muchas personas, pero es común no saber cómo empezar. Curiosamente, a partir de las milenarias prácticas de meditación, la innovación en tecnología digital ofrece herramientas para aprender a conocer y manejar mejor las emociones.

El Center for Healthy Minds en la Universidad de Wisconsin-Madison, dirigido por el neurocientífico Richard Davidson, tradujo sus estudios sobre la meditación en resultados útiles. Al combinar la ciencia con las prácticas tradicionales de meditación, o *contemplación*,

su equipo de investigadores, especialistas en contenido, expertos en meditación y desarrolladores de software han creado una aplicación que ofrece un entrenamiento guiado de lo que Davidson llama “las habilidades del bienestar”: atención, conexión, introspección y propósito.

La app, recientemente gratuita, está diseñada para que el usuario aprenda y ponga en práctica estas habilidades, con la posibilidad de elegir el tipo y duración de las experiencias convenientes para cada persona. Incluye, además, la transmisión de charlas y lecciones de científicos y maestros (*podcasts*) y permite llevar un registro personal del nivel de bienestar para conocer los cambios producidos por este entrenamiento mental.

La bióloga Daniela Labra Cardero, colaboradora de *Healthy Minds* y fundadora de la asociación mexicana AtentaMente, creó hace tiempo otra app gratuita, con características similares y en español. Ambas parten de una conclusión surgida de las investigaciones en meditación: la experiencia puede moldearse. **¶**

**Verónica Guerrero** es periodista y divulgadora de la ciencia, ha sido corresponsal de la revista *Nature Biotechnology* y colaboradora frecuente en *¿Cómo ves?* y otras áreas de la Dirección General de Divulgación de la Ciencia de la UNAM.

**Elsa Mora** es una artista y curadora cubana que vive y trabaja en Estados Unidos desde 2001. Su serie *Mindscapes* explora la acción de usar nuestra mente para producir pensamientos. Utilizando el cerebro como plataforma, ha creado una especie de islas o paisajes para representar los escenarios del pensamiento y con ello nos invita a pensar cómo serían nuestros cerebros si convertimos nuestros pensamientos en paisajes. [elsamora.net](http://elsamora.net) | Instagram @elsamorainstant



Las inundaciones se originan principalmente en época de lluvia y en invierno, lo que da lugar a grandes pérdidas económicas y a que varias personas queden expuestas. Conoce y pon en práctica las principales medidas de prevención y autoprotección.

### PREPÁRATE-Antes



No compres o construyas en zonas bajas, cerca de los ríos o cañadas



Respeta los usos de suelo y normas de construcción



Localiza lugares altos y rutas para llegar al refugio temporal



Guarda documentos importantes en bolsas de plástico selladas



Almacena agua, alimentos enlatados, impermeables y botas

### ACTÚA-Durante



Si es necesario dirígete al refugio temporal, lleva contigo sólo lo indispensable



En caminos inundados, no utilices automóvil



Conserva la calma, mantente informado y atiende las indicaciones de Protección Civil



No trates de caminar o nadar en caminos inundados, evita cruzar el cauce de los ríos



No te acerques a postes o cables de electricidad averiados

### REVISA-Después



Regresa a tu casa hasta asegurarte de que no haya riesgo de derrumbe



Extrema medidas de higiene en alimentos y agua



Desaloja el agua estancada para evitar plagas, mosquitos, enfermedades e infecciones



Limpia restos de sustancias tóxicas o inflamables



Reporta los heridos a las autoridades y no intentes moverlos

## CAPÍTEL.

**¡Recuerda! No te arriesgues  
prepárate, actúa y revisa**

Centro Nacional de Prevención de Desastres / Comisión Nacional del Agua



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**SEGURIDAD**  
SECRETARÍA DE SEGURIDAD  
Y PROTECCIÓN CIUDADANA



**CNPC**  
COORDINACIÓN NACIONAL  
DE PROTECCIÓN CIVIL



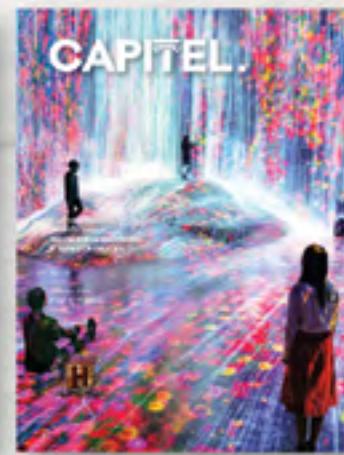
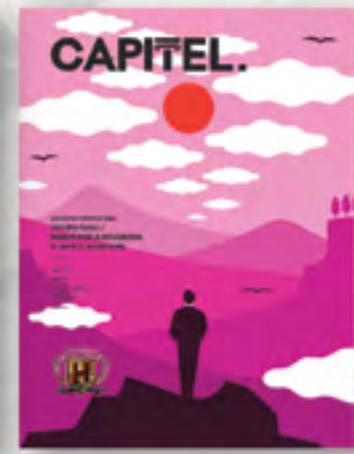
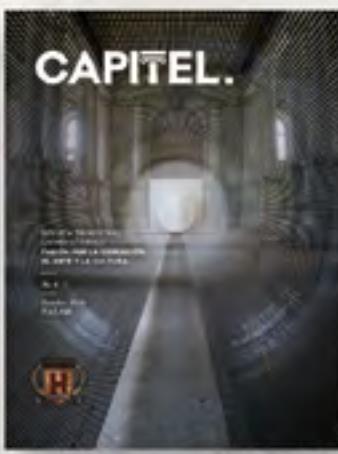
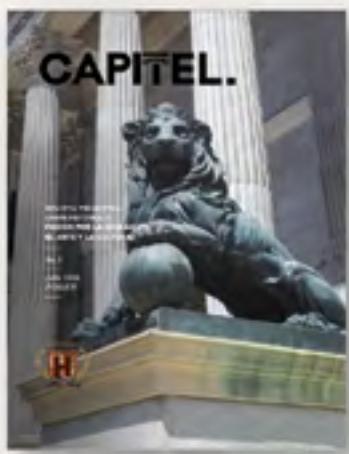
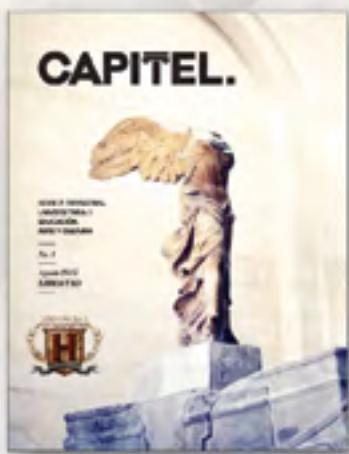
**CENAPRED**  
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN  
DE DESASTRES

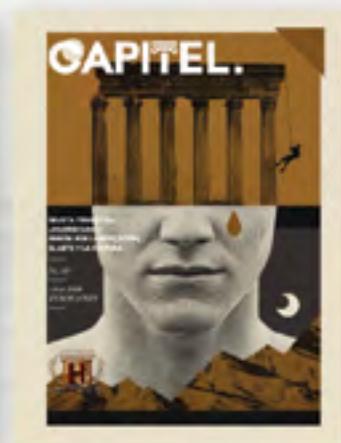
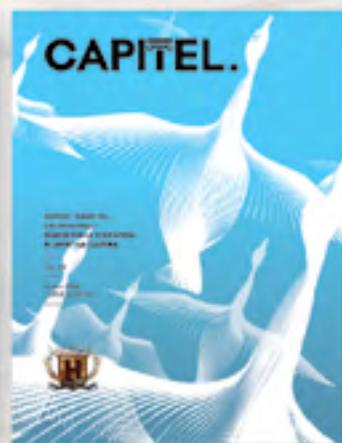
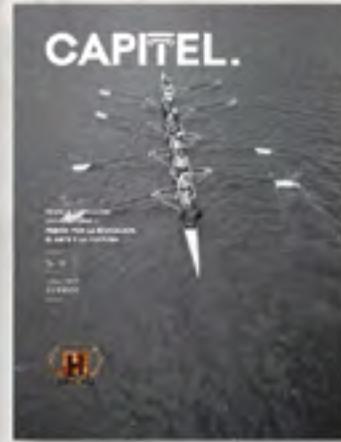


[gob.mx/cenapred](http://gob.mx/cenapred) | [www.gob.mx/conagua](http://www.gob.mx/conagua)









**CAPITEL.**

[capitel.humanitas.edu.mx](http://capitel.humanitas.edu.mx)



DEDICAMOS NUESTRA  
SIGUIENTE EDICIÓN A LA  
**EXPERIENCIA**



