



**Ensayos diversos sobre política,
sociedad, educación y sustentabilidad**

Jesús Cabral Araiza / Néstor Cabral Biurcos

Universidad de Guadalajara

**Ensayos diversos sobre política,
sociedad, educación y sustentabilidad**

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Ricardo Villanueva Lomelí *Rector General*

Héctor Raúl Solís Gadea *Vicerrector Ejecutivo*

Guillermo Arturo Gómez Mata *Secretario General*

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA

Jorge Téllez López *Rector*

José Luis Cornejo Ortega *Secretario Académico*

Mirza Lilia Lazareno Sotelo *Secretario Administrativo*

Ensayos diversos sobre política, sociedad, educación y sustentabilidad

Jesús Cabral Araiza / Néstor Cabral Biurcos

Universidad de Guadalajara

2019

Pintura de cubierta *Paraíso de las iguanas*, acrílico sobre lienzo, 120 x 100 cm
De Jesús Alberto Reyes Guerrero, *Qvetzal*

Primera edición, 2019

D.R. © 2019, UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de la Costa

Av. Universidad 203

Delegación Ixtapa 48280

Puerto Vallarta, Jalisco, México

ISBN: 978-607-547-591-2

Impreso y hecho en México / *Printed and made in Mexico*

Agradecimientos

A mi esposa Laura, excepcional editora, incomparable compañera, amorosa madre. La mujer que amo. A Joel, Valiente en sus metas, perseverante, e inteligente, siempre con nosotros. A Néstor, quien ha sabido ser mejor que su padre a la misma edad y de quien estoy cierto el límite de sus logros solo él marcará. A mi nuera Premma, que es una hija hermosa e inteligente al igual que sensible y amorosa que construye su felicidad junto con mi hijo. A muchos de mis alumnos que me han inspirado para infinidad de escritos. En especial a mis nietas de la XXXIV Generación de Psicología.

Jesús Cabral Araiza

Gracias, a mi madre, quien además de ser participe en el libro a ser quien lo armase casi en su totalidad, ha sido mi guía y más grande inspiración para salir adelante de la manera que yo sé que ella quiere para mí. A mi padre, le agradezco darme siempre todas las herramientas para mi crecimiento de la manera más atenta posible, además de ser un verdadero ejemplo, para mí y para otros. Agradezco a mi hermano, este trabajo no se podría llevar a cabo sin el apoyo incondicional que yo sé que existe de su parte y reconozco como un impulsor directo de mis logros. A Miguel Ángel Ocaña, quien me abriese las puertas para poder escribir en el *Vallarta Opina*, le agradezco su apoyo, su trabajo, su dedicación y su profesionalismo en todo momento, esto no hubiera sido posible sin usted. A Miss Lisa Langley, directora del Colegio Americano de Puerto Vallarta, gracias por siempre ver por el bien de nuestra comunidad tanto escolar como en la ciudad, por contribuir siempre al desarrollo de Vallarta y demostrar estar verdaderamente comprometida con su misión de hacer de este puerto un lu-

gar mejor. Finalmente, agradezco a mi novia Premma, quien me ha apoyado y aconsejado en todo momento, acompañándome a lo largo de esta aventura y siempre estar ahí para mí, esto es para ti.

Néstor Cabral Biurcos

Prólogo

Miguel Ángel Ocaña Reyes

Conocí al doctor Jesús Cabral Araiza allá por el año 2011 cuando inició un proyecto llamado Casa de Vinculación Mojoneras, 'Vinculación Universidad, Gobierno y Sociedad', en el que trabajaban en conjunto el Centro Universitario de la Costa, la Universidad del Valle de Atemajac y el sistema para el Desarrollo Integral de la Familia DIF en Puerto Vallarta, dicho programa con un alto contenido social en el sentido de hacer frente a problemas sociales que por su naturaleza tienen mayor incidencia en las zonas marginadas.

Por mi labor periodística tuve oportunidad de entrevistar al doctor Jesús Cabral, primero para Radio Universidad, donde conducía la emisión matutina del noticiero, y después para el periódico *Vallarta Opina*, donde funjo como editor de lo que en ese entonces se llamó Ensalada Vallarta, tiempo después, se inició una relación más cotidiana debido a que cambiábamos de estafeta cuando él terminaba su programa de jazz y yo iniciaba De Genios, Poetas y Locos, donde intercambiábamos puntos de vista rápidamente, pero que desde entonces me daba una rápida impresión de sus valores y convicciones que fueron generando afinidad y empatía.

Fue hasta años más tarde, en 2016, cuando en un encuentro informal, intercambiamos puntos de vista y coincidimos en nuestro sincero interés por tomar acción a través de nuestras respectivas trincheras por hacer un cambio social en beneficio de la comunidad, buscando crear conciencia con las letras y las ideas a través de los medios de comunicación, por lo cual iniciamos con una columna que decidió llamar Educación y Parentalidad, que desde hace tres años se publica en la sección Gente PV del periódico *Vallarta Opina* que hasta la fecha edito.

Con el tiempo fue tomando forma su columna, incidiendo en temas de gran interés social, cultural y educativo, generando reflexión sobre temas latentes en Puerto Vallarta, siempre desde un punto de vista profesional y propositivo que critica y alienta al cambio para promover una mejor sociedad desde todos los puntos de vista, iniciando por los mismos ciudadanos.

Casi un año después, Jesús me pidió reunirnos para tomar un café y presentarme a su hijo Néstor, en ese entonces de 16 años, de quien me dijo, tenía el interés de expresar sus ideas e inquietudes y compartirlas con otros jóvenes, siempre con una visión propositiva y crítica desde su punto de vista, tras una amena charla detecté en el joven un sincero interés y me pareció muy interesante presentar la perspectiva de un adolescente sobre los temas cotidianos en Puerto Vallarta bajo el nombre Juventud en Nuestra Comunidad, espacio con el que me ha sorprendido gratamente, pues ha demostrado ser un chico inteligente y muy consciente de su entorno, preocupado y ocupado en mejorar a su comunidad.

Desde entonces hasta la fecha, cada semana se publican ambas columnas todos los viernes, ya sea en digital o en impreso, mismas en las que los Cabral hacen su aportación para fomentar una mejor convivencia entre la comunidad, tocando temas sensibles en los que buscan despertar en los lectores una empatía que los contagie de esa buena voluntad.

Cada semana desde la primera columna tengo el placer de leerlos tanto para revisar los textos como para hacerles algunas ligeras correcciones, pero siempre con el gusto de conocer qué nuevas ideas tendrán para reflexionar y llamar a la acción a los ciudadanos, lo cual me ha parecido genial desde el punto de vista periodístico, pues más allá de las noticias alarmistas del día a día, Jesús y Néstor tienen el tino de tratar temas de interés general a los que son sensibles los ciudadanos, pero que no siempre se tratan en los medios de comunicación masiva porque su estilo sobrio y responsable van contracorriente de los estándares de impacto comercial necesarios para generar alarma, sin embargo, esa es precisamente su fortaleza y virtud, pues esta forma de comunicar hace que sus ideas permanezcan y sean atemporales, pues las reflexiones en todo momento serán útiles para sus lectores, quienes encontrarán un espacio de meditación

serio que les da esa credibilidad que solo puede darse por la congruencia entre lo que se dice, se piensa y se hace.

El libro *Ensayos diversos sobre política, sociedad, educación y sustentabilidad*, está dividido en varios temas en los que padre e hijo han coincidido en diversas etapas, Ser joven, Política, Mujeres, Sustentabilidad, Aprendizaje y educación, Sociedad, Salud física y psicológica, Motivaciones e Influencia Catalana, 82 artículos en los que de manera amable y amena plasman sus ideas con base en sus experiencias, que en muchos casos, son coincidentes, lo cual habla de una clara influencia en cuanto a valores y principios que como padre le ha dado a su hijo.

En este sentido es notable el orgullo que como padre debe sentir Jesús Cabral al notar que el benjamín de su familia siga sus pasos, no tanto desde el punto de vista académico, pues aún Néstor es muy joven, pero sí desde la perspectiva en la que se nota una sensibilidad y preocupación sincera por el entorno, por cuidar y procurar que los ciudadanos sientan ese mismo interés por tener un mejor lugar en el cual vivir, haciéndoles notar y valorar la enorme riqueza que los rodea y la cual deben proteger por convicción, pues sin lugar a dudas, Puerto Vallarta es un lugar excepcional para vivir, con calidad de vida, seguridad, un entorno natural envidiable y por supuesto, gente buena y trabajadora, son precisamente esos aspectos los que como ciudadanos debemos mantener, de ahí la importancia de este libro que reúne reflexiones necesarias para procurarnos bienestar desde todos los puntos de vista, pero sobre todo, iniciando desde uno mismo como ser humano, ciudadano y habitante de este planeta, nuestro hogar, que al igual que nuestro cuerpo, es el único que tenemos y hay que cuidar.

Es para mí un honor y un orgullo ver que esta serie de ensayos estén plasmados en una obra útil, necesaria e importante para sembrar semillas de ideas que germinen en una toma de conciencia sincera de los lectores para mejorar no solo su entorno, sino a sí mismos, generando mejores seres humanos, y por ende, mejores ciudadanos que preocupados por su entorno, procuren acceder a una mejor calidad de vida, simplemente poniendo en práctica algunas ideas que en esta obra se comparten.

Enhorabuena y felicidades a Jesús y a Néstor por esta notable aportación a la comunidad.

Prólogo

Premma Mehta

Fue hace más de un año cuando Néstor, coautor de la presente obra *Ensayos diversos sobre política, sociedad, educación y sustentabilidad*, me comentó acerca de su visión al comenzar a escribir en el diario vallartense, *Vallarta Opina*. Por un momento, me surgió la duda acerca de cuáles serían exactamente los temas que él pudiera desarrollar de manera segura puesto que, así como yo, al año en que se publicará este libro estaremos apenas cursando nuestro primer año de preparatoria. Néstor, me convenció al decir que su columna semanal servirá como un pequeño espacio para que los jóvenes tuvieran una voz en lo que es Puerto Vallarta, ya sean: preocupaciones, opiniones, maneras de intervenir en situaciones de la comunidad, informar acerca de temas contemporáneos.

Es mucha la emoción con la que a la fecha se acerca a mí como su novia, y me dice todos los viernes que su columna ya se publicó, siempre a la espera y ansioso de que esto suceda. Me motiva verlo cuando alguien inesperado se le acerca a felicitarlo por sus escritos, situación que a pesar de no ser algo de todos los días, ha ido incrementado su frecuencia tras las semanas pasan y sus publicaciones llegan a más gente. Nos consta, a ambos, que la constancia es un valor indispensable para desarrollarte como una persona de bien, estoy segura de que a lo largo de estos meses esto ha sido una de las mayores lecciones para Néstor, ya que, combinar aspectos escolares, con clubes extracurriculares, aspectos sociales y además lo que se le podría denominar como una pequeña primera experiencia de trabajo no es nada sencillo, pero sin duda reconfortante a la hora de ser testigo de los logros. En primera instancia, este libro es uno de estos logros. Siendo una idea propuesta inicialmente por sus padres, es válido y amerita por supuesto, la publicación del presente título no solo por el esfuerzo

de Néstor, de igual manera por las horas de trabajo que su madre Laura Biurcos, Jesús Cabral y Miguel Ocaña han invertido en dicha obra. Un trabajo en equipo muy satisfactorio y bien hecho.

Ser ambicioso por cosas positivas sin duda toma un lugar importante en la escala del éxito. Ver a Néstor hablar de sus planes a futuro a través de las columnas que escribe creo da hincapié a esta visión realista y de trabajo ya que, sin duda el escribir constantemente ha sido una enseñanza y un aprendizaje que pocas cosas a temprana edad nos podían aceptar.

Si en algo coincidimos, Néstor y yo, es que en Puerto Vallarta existe un potencial diferente, una comunidad de jóvenes con la capacidad de convertirse en futuros líderes que tienen las herramientas de llevar a México a un futuro más brillante y en consecuencia influenciar a personas comunes alrededor del mundo. Al enterarme de este proyecto no hay duda que pensé en el efecto positivo y de motivación que tendría en Néstor, otra razón para seguir adelante en sus planes y que poco a poco se reconociera no solo su trabajo, sino el de todas las personas con tanto que ofrecer de las que ha escrito. Uno de mis aspectos favoritos de los artículos, últimamente, ha sido el destacar a los jóvenes de Vallarta, que sabemos están trabajando por hacer de nuestro puerto un lugar mejor. Ya sea a través de emocionantes proyectos de servicio comunitario, o con la ambición de desarrollarse y prepararse lo mejor posible para dar un mejor futuro. Si se empezó por hablar de los proyectos de servicio social de nuestro colegio, estoy segura de que poco a poco tendrá un mayor alcance de esta promoción que con tanto amor se hace por el bien de Puerto Vallarta.

Así como el título del libro propone, lo que usted está a punto de leer es la recopilación de artículos separados por temas en capítulos que junto a los de Jesús Cabral, padre de Néstor Cabral, demostraran puntos de vista interesantes y reflexiones positivas. Vale mucho la pena seguir adelante con esto, así como Néstor lo hizo al escribir, usted también aprenderá algo y será testigo de un estilo de escritura que describiría como refrescante y fluido. Muchas felicidades a todas las personas que fueron parte de este proyecto, y gracias por dejarme a mí ser parte del mismo. Espero ver ambos seguir triunfando, y que este sea la primera de muchas futuras publicaciones.

Ser joven

Jesús Cabral Araiza

LOS PADRES Y SUS TEMORES, ENTRE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

– 3 de febrero de 2017 –

“Una de las principales tareas de la adolescencia es conseguir una identidad, no necesariamente un conocimiento de quiénes somos, sino una clarificación de lo que podríamos llegar a ser”.

Anónimo

Que fácil parece la vida cuando deseamos tener hijos y el mundo es un campo de ilusiones. Luego, así como sin pensar llegan los hijos y las ilusiones se multiplican, se piensa sobre su futuro y sobre lo que estudiará —porque estamos seguros que algo estudiará—, somos ciertos sobre una serie de cosas que no sabemos cómo ni cuándo, pero de que seguro se darán.

En este punto es donde hago una primera pausa, pues no hemos planeado quizás la manera en la que el hijo o los hijos tendrán su apoyo para poder volar por sí solos. Muchas veces solo dejamos que el tiempo transcurra y que, como una especie de hechizo se den las cosas y el hijo adquiera la sabiduría para poder tener claro su futuro, saber comportarse, relacionarse con las personas adecuadas y salir adelante, —¿de verdad?!— estamos tan ciertos sobre tantas incertidumbres de que nos depara el futuro que no planeamos o hacemos las tareas que nos corresponden para medianamente asegurar que, justamente ese futuro sea alentador o francamente positivo.

Los hijos hasta los cuatro años, una edad muy temprana, ya han aprendido una serie de normas morales que nos sorprendería a nosotros saber, tienen una noción del bien y del mal que guía muchas de sus conductas y decisiones, mantienen conflictos morales y claro que igual se guían por el principio del placer. Pero ello no significa que la tarea de los padres hacia su crianza ya está culminada, por el contrario, requiere aún de mucho diálogo, pues más adelante iniciará un proceso que para el caso de las niñas es más temprano que en los niños varones. Me refiero a la pubertad y enseguida la adolescencia.

En este periodo “conflictivo” las dudas para el adolescente se agudizan, es justo cuando más necesitan del apoyo y soporte de los padres que, aunque discutan con él, lo escuchen y traten de comprender. De entender que hay ya una brecha generacional, se nos ha olvidado lo que nosotros mismos hacíamos a esa edad. No es que sea una maldición o karma —salvo que así lo crea usted— se trata de entender que, en la vida se revierte para nosotros lo que le hacemos, ejemplos hay muchos. Si tratamos a los hijos con amenazas, insultos o agresiones, ¿qué podría esperar recibir a cambio? Se trata de hacer conciencia de que los padres somos pasajeros temporales, acompañantes de los hijos que en el mejor de los viajes dura unos dieciocho o veinte años en su mayoría. Claro está que, hay “choferes” que no dejan bajar del “camión de la vida”, pero ese es otro caso.

Aquí, el mensaje importante para los padres es que, no debemos olvidar de que los hijos tendrán alas propias tarde o temprano, que nuestro rol será de acompañantes o consejeros en la condición de que nos hayamos ganado ese lugar.

Cuando hablamos de los temores de los padres por la integridad de los hijos, estamos mandando el mensaje de que los hijos están protegidos con nuestra palabra desde la infancia, que los consejos, cuidados y recomendaciones que les hacemos a lo largo de esos años de la infancia, serán su mejor protección para enfrentar los retos de la adolescencia. No nos asustemos sí hemos hecho bien la chamba. De igual manera, no significa que, si hay periodos de tiempo en los que nos distanciamos de los hijos por alguna diferencia, o no hablamos con ellos por causas ajenas a nosotros, los hijos estarán destinados al fracaso o al riesgo de la influencia de otros. Significa que mientras nos acerquemos a ellos, podre-

mos construir lazos de comunicación directos que permitan estar seguros de que hemos hecho el trabajo de manera correcta. Pero, aun así, si tenemos dudas, por qué no hablar con ellos, por qué no preguntarles sobre sus dudas e inseguridades, contarles que al igual que ellos, a su edad nosotros pasamos por cosas similares, que nosotros igual teníamos dudas, temores y que no sabíamos en qué condiciones se presentaría nuestro futuro. Eso no crea que lo amedrentará, por el contrario, estará mandando un poderoso mensaje de que ya alguien ha pasado por el camino que le toca andar. Para poder superar una etapa de la vida, se requiere haber vivido a plenitud las etapas previas, apoyemos en ello a nuestros hijos, con alegría, confianza y seguridad en ellos y nosotros. Hasta la próxima.

PARENTALIDAD Y ADOLESCENTES EN VALLARTA

– 24 de marzo de 2017 –

Quizás se preguntará estimado lector ¿a qué viene el título presente? Pues bien, permítame proponerle algún pequeño análisis y una serie de propuestas que, al menos lo hagan pensar un poco al respecto. Por principio de cuentas y quizás si la vida del adolescente en Vallarta solo fuera vacacionar, pues no sería mucho problema el qué hacer, pero cuando consideramos que, no todos los adolescentes en la ciudad y la región, tienen las mismas posibilidades económicas ni las mismas oportunidades sociales o de orientación, las cosas cobran un matiz diferente.

Recordemos que, la adolescencia es una etapa “conflictiva” en la que los jóvenes entre los 12 y 24 o un poco más de años, buscan entre otras cosas, su identidad personal, saber a qué se dedicarán el resto de sus vidas, en qué les gustaría trabajar, si desean casarse y tener hijos o mantener una relación de pareja diferente a lo habitual. Al mismo tiempo, inician una serie de cuestionamientos no solo sobre su persona y su hacer en el mundo, de igual manera lo hace con sus padres o tutores y esta práctica cotidiana puede llevar unos años para medianamente o completamente encontrar respuestas que lo satisfagan.

Pues bien, en esa maraña de condición del desarrollo se encuentran por igual los adolescentes de Vallarta y regiones aledañas. Ello implica que, necesitará lugares para esclarecer sus ideas, para socializar y retroalimentar sus decisiones, espacios para el deporte y la recreación, para la apreciación y desarrollo cultural, entre muchas otras cosas.

En dicha condición y consideración vale la pena evaluar lo que ofrece Vallarta a su juventud. Al mismo tiempo, tenemos los recursos naturales que, sin duda, son un espacio para el deporte, la recreación, socialización y esparcimiento. Entre estos recursos están las playas, los ríos, la montaña, los pueblos cercanos, recorridos y campismo. Hablando del recurso enfocado al turismo, tenemos que este se entremezcla, por igual, para el extranjero que en calidad de turista llega al destino no solo para disfrutar de los recursos naturales.

Aquí deseo hacer un énfasis en los restaurantes y bares que los hay de muchos tipos y para diversas condiciones socioeconómicas. Para nadie es un secreto que, muchos de ellos permiten la entrada a menores de edad con consecuencias para estos chicos en diversos sentidos y, por otra parte, tampoco es un secreto que, muchos de ellos venden bebidas adulteradas que en más de una ocasión han intoxicado de manera grave a más de un consumidor de las mismas. No es suficiente para los padres saber que las normativas aplicables justamente no se aplican, que la ley es letra muerta para muchos de estos lugares y que no todos los dueños de estos negocios necesariamente tienen escrúpulos. Por lo tanto, necesitamos hacer algo al respecto como padres de adolescentes.

¿Qué hacer?

Como siempre no es que sea un lugar común de sugerencias, pero vale la pena reflexionar con algunas ideas que aquí le propongo. Un aspecto esencial es, la cercanía y comunicación con los hijos siempre es necesaria y fundamental para fortalecer la cercanía y confianza parento-filial, no solo en la adolescencia, mucho antes de ella ya la comunicación debe ser integral. También, conocer las amistades y datos de los amigos y sus familias y establecer una amistad cordial a fin de poder estar informados en caso de una emergencia con cualquiera de los hijos, no sabemos cuándo pueda ser necesaria la ayuda de alguien más. Saber el

itinerario del adolescente y las personas con las que sale será de gran ayuda en caso de ser necesario. Indagar si existe alguna aplicación móvil (que sí las hay) para geolocalización en caso de no haber respuesta ante una situación de búsqueda. De igual manera, no estará de más dotar a los adolescentes de un curso básico de primeros auxilios en caso de ser necesario. Proporcionar una ficha de identificación impresa con teléfonos de emergencia que, pueda funcionar en caso de pérdida del teléfono o falta de energía del mismo.

Todo ello podrá ser inútil sino lo hacemos de manera responsable instituciones y padres de familia junto con la toma de conciencia de parte de los adolescentes, ello podrá evitar tragedias innecesarias. Hasta la próxima.

LA CAUSA DE LOS PÚBERES Y ADOLESCENTES EN PUERTO VALLARTA

– 15 de septiembre de 2017 –

Eventualmente y cada cambio generacional hacemos aparentes y nuevas reflexiones, una de ellas de manera recurrente es que, los “jóvenes cada día están peor” y es tan popular que se ha expresado hace más de dos mil años, leyó usted bien, hace ya poco más de dos milenios que los padres suelen atribuir a esa edad de la “punzada” o edad “difícil” la gran mayoría de los retos que se presentan en la crianza de los adolescentes y adultos iniciales.

Pero además quienes no están en conciencia de ello, creen que nos toca lidiar en la época contemporánea con esta realidad conflictiva. Pues bien, les tengo noticias ¡esto no es así! Y no lo es no por decreto, usted puede consultar un sinfín de literatura especializada y no especializada sobre la vida cotidiana desde hace centurias o milenios, analizar relatos y costumbres culturales y entenderá de mejor manera a que me refiero.

Bien, la realidad a la que me quiero referir es la de un destino turístico sincrético y en transición. Daré más detalles. El sincretismo cultural era cuestión de tiempo, ya es sabido por todos que dos acontecimientos históricos para la ciudad lo aceleraron, la película de *La noche de la iguana* y la visita del presidente Nixon.

En dicho contexto no queda más que vivir en esa mezcla de culturas tan diversas, pero tan codependientes como lo pueden ser la de los Estados Unidos y la de la población local. En dicha condición hemos construido lazos de amistad, de negocios y hasta de ciudades hermanas. Pero más allá de esos hechos, nos toca enfrentar aspectos que, aunque no son propios, influyen en los usos y costumbres de la población local. Me refiero a lo que antes eran “centros de diversión”, luego se convirtieron en “discos” y ahora son “antros”.

Cabe señalar que, esos lugares son planeados para la vida nocturna de mayores de edad que buscan una distracción, diversión o simplemente hacer vida social nocturna. Y hasta ese punto me parece comprensible. Pero, de igual manera, existe otra realidad social en la que considero que hay una corresponsabilidad que no deja muchas opciones viables o sanas para el desarrollo de púberes y adolescentes.

Por principio de cuentas me referiré a los púberes que abarcan una edad cronológica que va de los 9 a los 12 o 13 años, en donde justamente inicia la adolescencia en tres etapas y culmina donde inicia la vida adulta que, es alrededor de los 28 años en hombres y dos o tres menos en las mujeres. Podrá encontrar discrepancias en la literatura psicológica, pero *grosso modo* podemos establecer ello. Por lo tanto, y este es un mensaje para los padres. ¡Ya no le diga a su púber o adolescente que es su niño! Pues ya no lo es y cómo el inconsciente de su hijo no sabe de bromas, eventualmente hará errores de niño pensando que así se deberá conducir. Pero, en fin, esa es otra historia con los padres sobreprotectores y permisivos que abundan en nuestra ciudad.

Regresando a la realidad social y más de alguno de ustedes se estará preguntando, ¿entonces qué hacemos o qué permitimos a nuestros hijos de esas edades? Pues bien, y como lo he señalado ininidad de veces en esta columna, no hay receta fácil ni mágica. Pero le propondré un análisis en dos partes: Lo que hay y lo que podemos crear o construir.

Lo que hay:

1. Mala o deficiente infraestructura material y organizativa en materia de cultura en general proporcionada por autoridades municipales o estatales.
2. Planes inmediatistas politizados que no ven más allá de dos o tres años.

3. En general poco personal y mal capacitado en materia de atención a la juventud (cultura, deporte o recreación).
4. Pocos y deficientes espacios para el deporte y deficientemente habilitados.

¿Qué podemos hacer o construir?

1. Apoyar las iniciativas ciudadanas o institucionales en materia de deporte, cultura o recreación, instando a la industria hotelera de que busque realmente tener ese compromiso social al que, dicho sea de paso, está obligada en la búsqueda de su certificación de calidad hotelera.
2. Crear una agenda ciudadana en coordinación con una ONG para proponer y evaluar proyectos para la juventud con espacios dignos y suficientes.
3. Los padres organizarnos y crear, grupos de lectura, torneos deportivos, actividades de padres e hijos, organización de charlas de orientación profesional en diversas materias, involucrarnos mucho más en el conocimiento y apoyo integral del adolescente (vida social, sexualidad, trabajo, estudio, amistades, pareja, política, religión).
4. Supervisar y coadyuvar cercanamente al gobierno en turno municipal, en materia de acciones que ayuden a tener una pubertad y adolescencia integralmente sana.
5. De igual manera, buscar la ayuda de las instituciones educativas universitarias y profesionales de la salud mental para hacer entender al Gobierno la importancia de aplicar un reglamento que proteja a los jóvenes en esta edad tan vulnerable.

Finalmente, quiero ampliar un poco este último punto, pues es un secreto a voces de que muchos antros y lugares de vida nocturna de la región son permisivos en complicidad con autoridades para dejar ingresar a jóvenes que aún no controlan sus impulsos, su psiquismo y su cuerpo como debería de ser en una persona adulta. Si queremos una sociedad sana para hoy y mañana debemos por iniciar en reconocer estos errores y realizar acciones adicionales en materia de salud social ¿no cree usted? Hasta la próxima.

Néstor Cabral Biurcos

¿QUIÉN SOY?

– 5 de diciembre de 2017 –

“La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito”.

Ralph Waldo Emerson

Hace ya dieciséis años que la ciudad de Guadalajara, capital de Jalisco, fue testigo de mí nacimiento en una soleada pero un tanto fresca, según cuentan mis padres, mañana de lunes. Mi nombre es Néstor Cabral y soy un común y corriente hijo de familia, estudiante, deportista y parte de la comunidad de adolescentes de Puerto Vallarta.

Toda persona que ahora este leyendo esto, fue, es, o será en algún momento un adolescente, y por lo mismo, sabrán con claridad que ser uno no es cosa sencilla y que nuestra vida goza de estar en una etapa de cambio y de descubrimiento que parece no terminar. Ser un adolescente, en simples palabras, no es cosa fácil y no todos lo manejamos de la misma manera porque contamos con diferentes experiencias y sentimientos, algunos buenos y otros no tanto.

Una de las preocupaciones de nosotros como jóvenes, adultos en desarrollo, es no ser escuchado, o pensar que no nos toman en serio y/o en cuenta. Cosa que no siempre es así, simplemente nos gusta pensar que somos víctimas de no tomarnos en serio.

A través de esta columna periodística pretendo dar a conocer mis conocimientos, opiniones, peticiones y simplemente pensamientos que tengo acerca de diversos temas por los cuales como adolescente estoy pasando. Temas



tales como; la escuela, los amigos, los noviazgos, el deporte, adicciones, miedos, gustos, pasiones, reflexiones, política, sueños y ambiciones son pocos de los muchos temas de los cuales me gustaría desarrollar y compartir mi opinión con usted, el lector. Puede estar pensando ¿Por qué es de valor la opinión de un adolescente en estos temas?, la respuesta es simple, yo al escribir no estoy simplemente hablando por mí, pretendo hacerlo, por parte de la comunidad de adolescentes. La cual es muy grande aquí en Puerto Vallarta.

No estoy planteando que mi opinión sea la única verdad válida, pero sí creo que más puntos de vista nos ayudan a estar comunicados como una comunidad. Aquí expreso una de mis primeras opiniones que espero compartan. Una sociedad en donde las personas comparten ideas y sentimientos, en donde hay confianza, amistad, armonía, tolerancia y se escuchan las opiniones de todas las personas sin tomar en cuenta factores como el género, religión, preferencia sexual o etnicidad, sería una sociedad superior en todo nivel comparándola con una de la cual se toma en cuenta a la minoría y la verdad absoluta parece ser de unos pocos.

Mi visión es tener una comunidad en la cual algunos de los aspectos, arriba mencionados, sean reales y más que teóricos sean prácticos y se puedan ver

reflejados en nuestra vida cotidiana y así, crecer como personas, como ciudad, como estado y país, buscando que nuestro entorno sea siempre mejor y cambiante para bien. Mi misión es, por lo pronto, expresar mis opiniones e ideas para hacer saber a nuestra comunidad vallartense “patasalada”, que nuestra voz cuenta y que, sí es posible involucrar a todos en las decisiones de nuestra sociedad.

El cambio que todos queremos, por más repetitivo y “cliché” que pueda sonar, empieza dentro de cada uno de nosotros. Yo como joven me comprometo a tratar de ser un ejemplo de esta comunidad que tanto quiero y que me ha visto crecer por 16 años, y que mi deseo de dar sea mayor al de recibir. Por eso es que los invito a leer lo que seguiré escribiendo y espero sea de su agrado.

Hoy espero dejarlos con una idea, y es que la opinión de todos merece ser escuchada sin prejuicios ni conveniencias. Todos como adolescentes nos gusta ser escuchados y se nos tome en cuenta, intento tomar este deseo y convertirlo en una realidad. Así como dijo Ralph Waldo Emerson y cité al empezar este texto, “la confianza en uno mismo es de los primeros pasos para alcanzar el éxito”. Mi idea de éxito es hacer que lo que me rodea sea mejor, y de ahí, crecer. Por lo tanto, les extiendo mi invitación a leer mis siguientes artículos. ¡Qué pasen un excelente día!

MOTIVACIÓN ADOLESCENTE

– 12 de diciembre de 2017 –

“Hasta que no te valores a ti mismo no valorarás tu tiempo.

Y hasta que no valores tu tiempo no harás nada con él”.

M. Scott Peck

La motivación, un concepto que todos conocemos, pero pocos entendemos y explotamos a nuestra máxima capacidad. Parece fácil entender qué es la motivación, si simplemente nos basamos en que es un estímulo que nos ínsita a hacer una acción o creer de cierta manera. Mas yo pienso que, esto puede ser algo más que eso.

Durante la adolescencia nos empezamos a dar cuenta de distintas cosas. Lo que queremos, lo que creemos que queremos, lo que nos motiva a alcanzar de lo que queremos, y lo que creemos que nos motiva a alcanzar lo que queremos. En Puerto Vallarta viven miles de jóvenes con diferentes motivaciones, creo yo el problema es que existen de estas, dos tipos. Si la pregunta fuera dirigida hacia mí, yo diría que no hay un solo tipo de ánimo que podemos tener.

Con esto me refiero a que, habrá cosas que nos motiven que puedan no ser las correctas o las que deberíamos estar buscando ya que perjudican a que nuestra comunidad crezca. Tales como la motivación de obtener ganancias financieras rápidas y que, por lo tanto, los jóvenes se involucren en actos ilícitos como el robo, el tráfico de sustancias, las extorsiones por el hecho de pensar de que la manera de ganar dinero rápidamente sea esta.

No estoy queriendo decir que este sea el caso de todo joven en Puerto Vallarta, pero sí creo que es una realidad de la cual, sino es hablada, la posibilidad de que se reduzca o desaparezca como es lo esperado, sea mínima. Si nos vamos a ejemplos menos radicales, podemos ver cómo en esta etapa de joven-adulthood, a veces queremos encajar en cierto grupo social, nos vemos "obligados" a cambiar quiénes somos o nuestra forma de pensar. Estos son ejemplos de motivaciones negativas.

Si a esto le damos un giro de ciento ochenta grados nos encontramos con las motivaciones que pienso todo el mundo debería tener. Para empezar, tenemos que estar satisfechos con quien cada uno es, aceptar a tu persona y aprovecharnos de nosotros mismos. Si una persona se empieza a amarse a sí misma, por consiguiente, empezará a relacionarse de mejor manera con quien nos rodea.

Una vez que aceptes quién eres, podrás encontrar a tu alrededor verdaderas motivaciones que nunca han hecho falta en tu vida, simplemente no todos podemos encontrarlas a tiempo. Como adolescente es difícil pensar que, la motivación pueda venir de adentro de nosotros y no de aspectos exteriores ya que lo que una persona busca en esta etapa de la vida es la aceptación, y el error que cometemos es buscar la aceptación de los demás antes que encontrar la de nosotros mismos.



Una vez encontrada esa felicidad y reconocimiento en nosotros mismos, podemos ver que las cosas buenas en nuestra vida siempre han estado ahí, ocultas, pero constantes. La familia que tenemos, los amigos, los mejores amigos, los noviazgos, el deporte, la educación, los sueños y metas.

Pero, ¿y para qué un adolescente necesita estar motivado? Alguien motivado, es alguien feliz, que rinde y que hace lo mejor de sí mismo, una persona motivada es aquella que contribuye a su entorno. Tener un propósito es importante, una manera de conocerlo es primero encontrar lo que te gusta y explotarlo.

la al límite de tu potencial. Existen maneras de valorar lo que tenemos y lo que en realidad nos debería motivar.

Yo los invito a que se tomen un momento al día y volteen a ver lo bueno que la vida les ha dado, y que agradezcan por estar aquí, todos estamos aquí para hacer de nuestra comunidad un mejor lugar, y si todos empezamos a pensar de esta manera, entonces las cosas serán diferentes.

La motivación es algo más grande que ámbitos materiales, la motivación se encuentra en nosotros y ya la tenemos, solo hace falta encontrarla. ¡Qué tenga un excelente día!

¿VALE LA PENA?

– 27 de diciembre de 2017 –

“La tolerancia a la frustración es una habilidad esencial de las personas.

Esta nos permite disfrutar más de la vida, ya que no perdemos el tiempo amargados por las cosas que no funcionan”.

Rafael Santandreu

“Respira”, una palabra que las personas suelen decir cuando alguien se encuentra en un estado de frustración o estrés. Siempre me ha parecido interesante que, este consejo sea siquiera valido decir tomando en cuenta que es algo que para empezar nuestro cuerpo hace de manera autónoma y que al dejar de hacerlo por tres minutos nuestro cerebro dejará de funcionar. Pero entonces, me pregunto yo, ¿por qué esto parece ser el único consejo, o por lo menos, es más repetido en estas situaciones?

Peleas familiares, peleas con amigos, peleas en noviazgos, tareas, malas notas, derrotas deportivas, no ser escuchado, estrés hormonal, cambios de planes repentinos, que las cosas no salgan siempre como lo planeas, no tener permisos, no encontrar la manera, sentirte solo, no tener atención, tener atención de más. Estas son pocas de las muchas razones por las cuales nosotros como jóvenes nos podemos sentir frustrados, enojados, tristes y de más sentimien-

tos negativos que nadie disfruta sentir. Es cierto que, estamos en una época de nuestra vida en donde el más mínimo problema lo podemos ver como el fin de algo, o como si no hubiera solución. No sé si mi actitud hacia la vida, desde que tengo memoria, sea despreocupada, pero me gustaría compartir la manera en la que veo mi vida cuando hay un problema.

Antes aclaro que, sé que de los problemas existen niveles y seriedades, y que no todos pueden ser de la misma magnitud e impacto en nuestra vida, y que tal vez mi filosofía no pueda aplicar para eventos tan grandes en la vida de uno. En mi vida he tenido infortunios, de esos, creo que no hay alguno que vaya a ser un caso el cual me afecte durante toda mi vida, pero no puedo negar que, en el momento, lo caliente en la sangre o los nudos en la garganta, han estado allí.

Cuando percibo un problema en mi vida, me gusta detenerme y pensar en las variables, cómo que tanto puede afectarme, hasta cuándo dejará de ser un problema, buscar la manera de solucionarlo o si es algo que solo el tiempo, por más cliché que suene, será lo único que resolverá lo que pasó.

Siempre que algo no está bien en mi vida, me relajo, y pienso algo que, para mí, tiene mucho sentido (cosa que es muy importante de valorar). Soy joven, tengo dieciséis años, una vida por delante y un futuro que yo y nadie más va a formar, si algo está mal en mi vida, no es algo que afectará el hecho de tener una familia, o vivir más de setenta años, o no llegar a alcanzar el éxito. Tomar las cosas a la ligera no siempre es bueno, pero enfermarte de pensamientos y vivir con un miedo penetrante tampoco lo es. La vida es algo más grande que los inconvenientes que los jóvenes vivimos, el mundo está lleno de historias y oportunidades que valen la pena conocer. No te preocupes si tienes una mala nota en la escuela, enfócate en que la siguiente vez hagas mejor tu trabajo. No hagas que se te quite el hambre si entras en una pelea con un familiar, preocúpate y enfócate en lo que te hace feliz. No te pienses menos que los demás, asegúrate de crecerte como la mejor persona que puedas, y eso debe ser suficiente para ti, no es importante si para los demás no lo es. Confía en quién eres y no te mantengas con la idea errónea que las personas puedan tener de ti.

Me gustaría recordar algo que aprendí de una persona que actualmente tiene un impacto enorme en mi vida, explico, a veces quedarte callado y no de-

cir nada, causará más dolor que el hecho de decirlo y desahogarte de la manera que creas necesaria. Llorar no es algo malo, y si lo consideras una solución viable para relajarte, te invito a hacerlo y no dejarte llevar por prejuicios que tenemos de algo tan natural como el respirar y el comer.

Finalmente, cerrando el patrón de mis artículos en los cuales presento un problema, lo desarrollo y luego ofrezco una solución, me gustaría invitarlos a que aprendan a encontrar esa frustración que todos tenemos. Es imposible no vivir con miedos, el secreto está en aprender a controlarlos, y hacerte feliz. ¡Feliz Navidad y próspero año nuevo a todos!

UNA META SIN UN PLAN ES SOLO UN SUEÑO

– 4 de abril de 2018 –

“Dentro de un año desearás haber comenzado hoy”.

Karen Lamb

Estamos empezando el segundo trimestre del año dos mil dieciocho. El tiempo pasa más rápido de lo que muchos de nosotros quisiéramos, incluyéndome. Hace poco más de tres meses, fue cuando se supondría, marcamos nuestros propósitos del año y con ellos las metas que nos proponemos a cumplir en un lapso de tiempo. Como todo trabajo bien realizado, es importante tener una buena idea, hacer un plan efectivo y después darle un seguimiento que nos garantice la efectividad del propósito. Hacer una revisión de cómo hemos progresado en nuestras metas en comparación con lo que teníamos al principio de este año. El simple hecho de esperar a notar cambios grandes no nos beneficia y lo único que causará es que nos desilusionemos, cuando en realidad puede que los cambios estén ahí solo que, como todo, van paso a paso y toman su tiempo.

En cuanto a estos propósitos, hay varios escenarios en los que nos podemos encontrar. Puede ser que la etapa más difícil la hayamos pasado, y que cumplimos con lo que nos propusimos y ahora tenemos rutinas diferentes, un estilo de

vida más saludable, dejamos vicios por completo y estamos cómodos con estos cambios. De ser así, no queda más que seguir con el buen trabajo y asegurarnos de que nada nos desenfoque en mantener esta buena racha. Otra posibilidad es que, no por completo, pero tenemos un trabajo estable con nuestros propósitos, que, de cinco veces, tres o cuatro sean las que cumplimos con nuestras metas y hemos estado atentos, pero nos hemos engañado en algunas cosas. El otro escenario es que, por varios motivos, no hemos estado cumpliendo con lo que nos propusimos, y nuestras metas más que en planes quedaron en deseos que no lograremos. Cual sea la situación en la que se encuentre, no es razón para dejar de pensar en que fue lo que los motivo en un principio a trabajar duro. Hace tres meses si usted tenía muchos planes para el futuro que hoy planea dejar para el siguiente año, yo no veo cual sea la necesidad de esto teniendo un día mañana, otro pasado y otro después de ese, para seguir creciendo. Los grandes logros requieren trabajos dedicados y nadie nos detiene a cumplir más que nosotros mismos. Si hoy ya abandonó los planes que tenía para el resto del año, no hay problema en volver a empezar, no es necesario esperar a un día o fecha en específico para trabajar en un sueño.

El día que estoy escribiendo esto, tuve la oportunidad de ir a ver un partido de futbol a un restaurante con quien era, en su tiempo, uno de mis mejores amigos, alguien que, a pesar de no estar más en contacto, estimo mucho. Durante la comida nos hicimos la pregunta de, hace cuánto tiempo que no nos veíamos y sentábamos a platicar, la respuesta fue hace cuatro años, en el mismo lugar donde estábamos fue la última vez que nos sentamos a platicar como se debe, esto nos hizo darnos cuenta qué tan rápido pasa el tiempo ya que ninguno de los dos sentía que fuera tanto tiempo. A mí me sirvió para algo más, me pude dar cuenta y reflexionar de cuánto yo había cambiado de esa fecha al día de hoy, y de ver que tan cerca estaban de hacerse una realidad las metas y planes que tenía en ese tiempo.

Con esto, me doy cuenta de la importancia que tiene hacer un seguimiento a los planes que nos hacemos y de lo importante que es no esperar grandes resultados, más bien fijarnos en los pequeños, que eso nos sirva de motivación y después seguir avanzando. Que no haya cumplido mis metas en estos cuatro

años no significa que haya perdido tiempo valioso de mi vida o haya sido inútil esto. Al día de hoy siento que saque mucho, para empezar la oportunidad de continuar una amistad que valoro mucho, y en el tema de mis propósitos, aplicar esto que intento transmitir a mi vida diaria. Si en algún momento yo mismo me planteé esas metas, significa que yo sabía que podía cumplirlas. Los invito a reflexionar en esto que intento explicar y que, de ser posible, aplicarlo de igual manera también usted. ¡Muchas gracias por leer y qué tenga un excelente día!

JUVENTUD EN NUESTRA COMUNIDAD

– 11 de mayo de 2018 –

“Uno de los grandes errores que comete la gente es tratar de forzar su interés.

Tú no eliges tus pasiones; tus pasiones te eligen a ti”.

Jeff Bezos

La edad, uno de esos factores que siempre es vital considerar al tener algún tipo de idea o de plan. Ya sea para alguna diversión, algún sueño que tengas, tal vez las ansias de ir algún lugar o diferentes cosas. Tenemos en la cabeza ese pensamiento de “si tuviera diez años más” o también aplica el “si tuviera diez años menos”. Nunca parecemos estar conformes con nuestra edad y el año donde simplemente nos tocó vivir, siempre somos o muy jóvenes, o muy viejos para hacer algo que queremos, no podemos cambiarlo ni hacer algo al respecto. En mi caso, soy muy joven para la mayoría de las cosas, ya que para las que soy viejo se limitan a subirme a juegos en restaurantes o comer papilla de verduras para bebé y cosas por el estilo. Regresando a mi punto, ¿por qué a los chavos que, se sienten listos para muchas cosas simplemente no se les toma en serio? Hoy en específico me gustaría hablar del concepto de cómo se juzga a la juventud cuando, por ejemplo, queremos iniciar un negocio, tenemos algún tipo de idea que busca nada más que el bien, empezar a emprender para buscar algún tipo de independencia económica. ¿Qué tan difícil es para un joven iniciar un negocio o empresa?

Es cierto, que existen muchas cosas que nos detienen como jóvenes para avanzar en un mundo empresarial, que existen más cosas que nos privan que las que nos impulsan. Simplemente los prejuicios de cómo no ser mayor de edad, ya eres inexperto, inmaduro, inconsciente y posiblemente solo problemas. He tenido la oportunidad de escuchar de conocidos y amigos, cómo ha sido su experiencia para empezar algo que soñaron desde hace mucho tiempo, empezar algún tipo de negocio o desarrollar una idea. Tenían diferentes razones, unos querían seguir una pasión, otros querían dejar de depender del dinero de sus padres, pero algo que tenían en común, era que contaban una idea valiosa. ¿Cuáles fueron sus problemas más grandes? Estos serían, entre los que acabo de mencionar, y el hecho de que para dar de alta una marca o algún negocio en hacienda necesitas la mayoría de edad la cual se cumple a los dieciocho años. Otro problema muy grande, es que, para desarrollar una idea se necesita inversión, dinero que te servirá para hacer realidad tu idea de negocio o servicio. Aquí existen pocos escenarios posibles. Ya que no tenemos la mayoría de edad para pedir un préstamo al banco, la otra opción sería pedir dinero a tus padres para empezar a emprender. ¿Pero y si no tenemos ninguna de las dos opciones? Pues entonces el panorama se ve cada vez más difícil de superar. Desde mi punto de vista, esto lo veo injusto y un poco frustrante. Hoy en día, el planeta está conectado y los que más saben de esto son las masas de pequeños adultos. Sabemos lo que se usa y lo que no, lo que podría ser negocio y lo que nunca lo será.

De las cosas que me llamaron más la atención, fue cuando mencionaron la clave para empezar esta visión empresarial que, simplemente es necesario ser muy persistente, tener que estar comprometido con tu idea y con lo que desees hacer, tener una visión y un plan porque de otra manera será imposible lograr algo importante. Yo quiero lograr algo importante, creo tener un plan, pero sobre todo una meta, un propósito y eso también es muy valioso. Saber por qué quieres hacer lo que quieres hacer y qué buscas. Las motivaciones pueden ser muchas, no solo económicas, hacer de donde vivamos un lugar mejor no es solo algo que se quiere, es un deber.

Recordar, cuando tengamos una buena idea, que se vea como una posibilidad en el futuro, no dejes que se desvanezca porque parece complicada, al

contrario, es tu idea, los inventos y negocios los cuales manejan al mundo no los crearon personas que no se atrevieron a tomar riesgos. Una idea alocada no es una idea mala solo significa que no sabremos si funcionará si no lo intentamos y nos comprometemos. Al mundo le hacen falta personas dispuestas a hacer realidad sus ideas. En mi caso, me motivó poder escuchar a estos jóvenes que compartieron sus experiencias, sus retos y dificultades y solo me hizo darme cuenta que, por qué sea difícil, en serio, en serio no es imposible. ¡Muchas gracias por leer y qué tenga un excelente día!

UN TRABAJO

– 15 de junio de 2018 –

“Lo que con mucho trabajo se adquiere, más se ama”.

Aristóteles

Jamás en mi vida he tenido la necesidad de trabajar. Nunca ha sido necesario que yo, uno de los dos hijos que mis padres tienen, salga a buscar una forma de ganar dinero para subsidiar las necesidades de mi familia, siempre he sido de esos afortunados que cuando necesitan algo, lo tienen. Tal vez no de esa minoría que cuando quería algo lo obtenía, pero nunca me ha faltado nada y eso se debe al trabajo que mis padres hacen todos los días de la semana por mí. Me siento y soy afortunado, tomando en cuenta de que muchos niños, más de lo que debería de haber, salen todas las mañanas a usar su tiempo en ganar unos cuantos pesos ya que no les queda de otra si quieren comer todos los días, incluso así, hay veces que no lo logran.

Mi padre, desde pequeño me educó con la mentalidad de que era indispensable que aprendiera a hacer trabajos básicos de oficio, en la casa, o sea; fontanería, cosas simples de electricidad, aprender a usar unas pinzas, desarmador, tornillos, clavos, taquetes y un martillo correctamente. Todo esto fue con el argumento de “qué tal si lo necesitas hacer en un futuro en tu casa, querrás hacerlo por tu cuenta y no que alguien más lo haga por ti” y yo respondía “en el

futuro habrá robots que harán todos esos trabajos por mí, jamás me servirá de nada esto”, claro que, ese era mi argumento para alimentar mi flojera, se notaba que no estaba muy consiente de cómo sería el futuro y que de hecho agradezco tener habilidades de ese tipo. A lo que voy con esto, es que me gusta que desde pequeño yo sepa que trabajar no es algo malo, y que, al contrario, deberíamos tener algo de experiencia desde jóvenes, porque a todos nos pueden servir estas habilidades simples, tengas el dinero que tengas o estés en la situación que estés, siempre es mejor saber que no hacerlo.

Este verano, más que por el hecho de ganar algo de dinero, me gustaría tener un poco de experiencia con el mundo de pedir un trabajo, prepararme, sentir el compromiso y la presión de lo que es trabajar teniendo un jefe y compromisos que tengo que cumplir. Es por eso que, una vez que salga de la escuela, utilizaré la mayor parte de los casi dos meses que tengo como vacaciones de verano, para buscar un trabajo por mi cuenta, y tener esta experiencia de lo que es ganarme las cosas por mis méritos y no por los demás. Sé que, como no cuento con la mayoría de edad, no será fácil que me puedan contratar, más que porque tal vez no quieran, pueden ser por motivos legales como el hecho de que no tengo un registro en el seguro social o una identificación oficial. De igual manera, sé que no todos los trabajos que puedo hacer requieren estos requisitos, es solo cuestión de buscar y estar envuelto en ese ambiente. Creo que es algo que le debo a mi familia por el hecho de que, si puedo aprender lo que cuesta ganar el dinero, tal vez después sea aún más agradecido y entienda que nada que vale la pena, es fácil.

Algunos de los otros factores que me motivan a querer trabajar en verano es que, no seré el único de mis amigos que intentará hacer esto una realidad. Desde hace ya varios veranos que algunos amigos han conseguido trabajos en diferentes lugares, y esto lo veo como un claro ejemplo de que sí se puede. El hecho de que pueda ahorrar algo de dinero y pueda cooperar con mi familia, pero al mismo tiempo guardar una porción para mí, es algo que me emociona ya que jamás he tenido un ingreso más que el que mis papás me dan cuando necesito algo de dinero. También pienso que, madurar seguro me dará algo de experiencia de cómo resolver conflictos, y situaciones difíciles que se me pre-

senten, y me enseñará la manera correcta de reaccionar o actuar cuando algo no resulte de la manera que quiero. De igual manera, seguro adquiriré algo de madurez, lo cual me emociona y creo que es uno de los beneficios de trabajar a esta edad me puede dar. Uno de mis objetivos con esta columna, es tratar de convencer a los jóvenes lectores de que, si tenemos algo de tiempo, o alguna habilidad que sabemos podemos utilizar para trabajar, no deberíamos dejar pasar la oportunidad ahora que, en esta época temprana o verano, tenemos algo de tiempo que seguro ni siquiera nosotros sabemos en qué usar. Las vacaciones se pueden volver hasta cierto punto aburridas si no encuentras en que usar tu tiempo, y que mejor que usar nuestro tiempo, en algo que solo nos dejará cosas positivas de la manera en la que lo veamos. Estoy emocionado y agradecido de que este año escolar fue uno de los mejores en mi vida, el día que este artículo sea publicado, será mi último día del ciclo escolar así que me tomo este espacio para agradecer. ¡Muchas gracias por leer y qué tenga un excelente día!

Política

Jesús Cabral Araiza

APRENDER DE LOS TIEMPOS POLÍTICOS

– 19 de enero de 2018 –

“Se puede engañar a parte del pueblo, parte del tiempo,
pero no se puede engañar a todo el pueblo todo el tiempo”.

Abraham Lincoln

Existen diversas condiciones socioculturales que nos distinguen a los mexicanos. La mayoría considero dignas de presumir y sentirse orgullosos. Pero hay igual alguna que otra que pueden causar pena ajena. El día de hoy trataré de plantear algunos puntos de reflexión sobre el próximo semestre que nos tocará vivir en nuestro país y de las condiciones de laboratorio social en las que quizás nosotros mismos somos o el objeto de estudio o la materia prima con la que desean experimentar los políticos.

No importa el color

Recuerdo la primera vez que, me pareció que una alternancia de color significaba un cambio real en las formas y resultados de la política, he de confesar que era un poco más ingenuo que hoy. Y es que, en esos años ver que la presidencia dejaba de ser de un partido que había dominado tantos años el escenario político nacional, resultaba poco creíble. La expectativa creada por el nuevo y flamante presidente muy pronto paso a ser asombro y decepción, pues la incapacidad, ignorancia y vacío de las ideas y la ineficacia de las acciones se habrían paso e incluso aprendían pronto las viejas formas de hacer corrupción y política,

las cuales se pensaban ya habían quedado en el pasado. Por ello, cada vez me resultan más vacías y sin sustentos las frases y promesas de campaña, creería más en una carta de respuesta de Santa Claus. Pero espero no me crea y revise algo de historia en este sentido.

Antecedentes sociopsicológicos

Como sociedad contamos con antecedentes que hacen entender la visión mesiánica y caudillista que tenemos de los líderes, que dicho sea de paso no nos ayuda a cuestionarlos ni a ellos ni al sistema de partidos que no nos ha ayudado a generar un cambio real que mejore nuestras condiciones de vida y sociedad. Mantenemos la fe casi inquebrantable de que el siguiente ahora sí será el “bueno” ... y es hora de que no llega. Y es que, al paso que vamos resulta poco menos que difícil pensar que surja un caudillo o mesías que resuelva todo por su solo capacidad, sabemos que hoy en día se requiere de trabajo en equipo, que sume capacidades y esfuerzos comunes en causas precisamente afines a todos.

Necesidad de atención

Y es que, por otra parte, la necesidad de atención y solución de los problemas psicosociales es apremiante e histórica. Hablamos, entre otras cosas, de atención a las condiciones miserables de vida en la pobreza, falta de trabajo, empleos bien remunerados, oportunidades de educación de calidad para todos, salud pública de calidad, servicios públicos igual suficientes y de calidad. Y entre más cosas, que cuando recibamos algún servicio de calidad no nos hagan sentir que es una dádiva o un favor inmerecido. Pues bastante hemos aguantado dirigentes corruptos y son ellos precisamente los que deberían de pedir disculpas a diario.

¿Existe alternativa?

Aunque resulta lamentable cuando uno reflexiona a la pregunta, ¿por quién votarás para presidente? Y uno de verdad piensa ¿de qué me quiero enfermar, de dengue o de chikungunya?

En el fondo no deja de ser tragicómico que un país tan rico y variado culturalmente, con la historia de orgullo que tenemos. Con su extensión y belleza,

tenga la historia de gobernantes que en su gran mayoría solo han pasado con más pena que gloria.

Por fortuna cada vez se cuenta con más personas participativas, críticas, con valores y valía que, muy seguramente harán un cambio para una población mayor. Pero igual debemos hacer un llamado desde este espacio y este tiempo para: ser críticos, no solo criticones, participar más de la solución y no ser parte del problema. Hacer y no vivir del o en el pasado. Señalar al corrupto y no repetir los errores que denunciemos. Trabajar duro con una visión positiva y clara del futuro que deseamos. Vivir tratando de ser ejemplares para nuestros hijos. No dejar pasar un día sin que hagamos algo bueno por los otros, aunque sea o parezca pequeño lo que hagamos.

Estoy seguro que, la gente cuando nos observe podrá de alguna manera buscar la inspiración que igual está buscando para ser mejor en algo de lo que hace, principalmente los más pequeños. Qué pase buen día.

APRENDER DE LOS TIEMPOS ELECTORALES

– 6 de abril de 2018 –

Sin duda la actividad política viene en la naturaleza humana. Ya sea por organización, necesidad psicológica o porque en sí misma describe al ser humano. Sin embargo, y para desgracia de muchos países en vías de desarrollo como es el caso de nuestro México, las formas y maneras de hacer política dejan mucho que desear.

Ya iniciamos las campañas y sufrimos un acoso y bombardeo a cada minuto —literal— de candidatos que en verdad no tienen vergüenza. Aunque esto es muy probable que, usted estimado lector, ya lo supiera vale la pena reflexionar el porqué.

Sin memoria

En este caso me refiero a los personajes que, son la mayoría, han sido “chapulines” históricos y dentro de su *modus vivendi* encontramos casos de sujetos que

igual han transitado por secretarías tan diversas que uno pensaría que son todólogos, o que su CI es tan elevado que no hay reto que no dominen, pero es lamentablemente cuando los vemos más en el microscopio, no pasan la prueba de la confiabilidad o de la memoria, pues han olvidado las promesas anteriores que hicieran, esas que era necesario decir cuando deseaban el último inmediato puesto anterior. Pero en verdad hay alguien hoy en día —excluyendo a los jóvenes nuevos de 18 años votantes—, qué se les olvidará que, las promesas en campaña son una cosa y la realidad de su actuar es otra.

Amiguismo/palancas

Existen otra clase de políticos oportunistas que son las “caras nuevas” de la política, igual de sucia, pero nueva, a ellos nadie los conoce o como se dice en el argot de la grilla política, “no están quemados” y aunque escasos, los hay. Pero eso no significa que sea garantía de buen político, solo significa que es una garantía de futura nueva decepción, pues ya trae las instrucciones o el “chip” como dicen algunos jóvenes, para hacer con las mismas mañas las atrocidades viejas que conocemos. Precisamente llegan a figurar producto de ser “amigo” de algún padrino que lo “guiará” en el aprendizaje de la política.

Los viejos sistemas

Otro hecho por demás lamentable será —espero equivocarme— los acarreos, la compra de votos, la influencia del temor y algunas otras mañas bien aprendidas y aplicadas por lo peor de la llamada clase política en nuestro país. Pero no crea que hablamos solo a nivel federal o estatal, pues estas prácticas igual han tenido su influencia y aprendizaje a este nivel municipal. Sobra decir que, si no piensa usted denunciar alguna de estas prácticas deleznable, al menos no las reproduzca, si deseamos un mejor México hagamos algo por él.

El temor al cambio

Por fortuna una de las más socorridas artimañas practicadas por uno de los partidos más viejos y que es la de infundir temor por el “qué pasará si votas por el nuevo” está quedando obsoleta. Y es que, cuando afirman que estaremos peor

que ahora, la gente no sabe si reír o llorar, pues no tenemos nada de que asustarnos, preocuparnos o lamentar, dado que cuando reflexionamos seriamente en las condiciones actuales respecto a trabajo, seguridad, feminicidios, educación, contaminación, impunidad y otros temas pendientes de calidad, pues la preocupación que prevalece es seguir igual y con los mismos partidos, en todo caso ello alienta a un cambio, como seguramente lo veremos.

¿Hay alternativas?

Por fortuna hay algunas lucecitas al final del túnel. Existe aún en esta maraña y artimañas dignas de las películas gansteriles más reconocidas por Hollywood algunas personas probas que desean como muchos mexicanos, vernos salir de esta podredumbre humana que es la política nacional. Cuando escuchamos periodistas como Carmen Aristegui, Brozo o vemos a políticos jóvenes e intachables como Juanita Delgado o Pedro Kumamoto, la esperanza vuelve al cuerpo y se desea que no sean solo muestra de botón. Más bien que se conviertan en la constante que pueda ser ejemplo de una real nueva clase política en nuestro país, no viejos dinosaurios disfrazados de Barney. Pero espero no me crea respecto a estas últimas líneas y entre a buscar información sobre dichos personajes y su estrategia a través de Wikipolítica, https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1825891517461011&id=812361765480663 se llevará una grata sorpresa.

ANÁLISIS POS DEBATE

– 15 de junio de 2018 –

“He llegado a la conclusión de que la política es demasiado seria para dejarla en manos de los políticos”.

Charles de Gaulle

A simple vista pareciera que no reviste mayor importancia el hecho de escuchar y ver un debate a puestos de elección popular en México, pero “la cosa es llamada” como dijera nuestro ya ausente de este mundo *Clavillazo*. ¿Por qué digo

ello? Pues bien, trataré de dividir mi aportación en algunas secciones que me parecen pertinentes:

Historia

Los mexicanos por diversas y extrañas razones históricas, estamos marcados y hasta condicionados, por no decir condenados a nuestra historia. Trataré de ser puntual. No son pocos los procesos electorales que me ha tocado vivir en ya más de cinco décadas de vida, como comprenderá amable lector la historia no me ha sido fácil cuando se trata de analizar desde las primeras veces que, ingenuamente, creía a un candidato sus promesas de campaña. Y es que, nada enamora más que te digan lo que deseas escuchar, que te ilusionen con la solución a tus problemas cotidianos o que te hagan pensar que, alguien se ocupará de ti y tus problemas. Más tarde que temprano aprendes que nada de eso es verdad. Que el candidato que creías tenía una armadura reluciente y sólida, no era más que una facha, un ardid publicitario y que tú se lo compraste completito, que te han timado, que lo único que le interesaba era tu voto.

Por nuestra propia historia, los mexicanos hemos aprendido a ser desconfiados, a saber, que, pocos harán algo por ti sin esperar nada a cambio, y ello es particularmente cierto cuando se trata de la política en los municipios, estado o federación. Los políticos “modernos” no son más que degradaciones de políticos dinosaurios que en mejor de los casos han aprendido los viejos trucos y las viejas y tradicionales prácticas de hacer política de acarreo o de intimidación. Pero, ¿acaso eso es hacer política? La respuesta es no, y lo sabemos cuándo observamos cómo se hace política en países donde se respeta el voto, donde las propuestas valen más que la descalificación y los escaños políticos son ganados con trabajo y no con influyentismo o actitud clientelar.

Cultura

Otra parte de la situación que priva al momento de pensar en el actual momento político es la parte de costumbre cultural, es decir, que muchas de las cosas que hacemos, las hacemos por una mala costumbre, me refiero a vender el voto, a dar los datos personales de nuestra credencial del INE para ayudar o

favorecer a un candidato, entre otros aspectos reprobables. Pero como si esto fuera poco, tenemos que parte de nuestra “cultura” política es seguir apoyando a candidatos que no tienen preparación ni honestidad suficiente no para encarar a nuestros hijos, ni siquiera lo tiene para cuidarse ellos mismos o su imagen, muy contados casos escapan a esta condición.

¿La cultura se puede cambiar? Claro que sí, y aunque no es un proceso que se da de la noche a la mañana hay muchos ejemplos de mejores acciones ciudadanas y que a su vez son más efectivas entre más ciudadanos consientes y participantes actúan. Si desea una pista importante, no vote por costumbre o por miedo, trate de votar por el candidato en el que mejor cree, no por quién vota su amigo, pareja o vecino, la decisión es de todos y de cada uno a la vez.

Esperanza

Finalmente, deseo compartirle que, a pesar de los pesares, de los distractores planeados y no planeados, del Mundial de Futbol, de las tonterías televisivas, existe esperanza, y es la que los ciudadanos se la crean y se empoderen de poder decidir y elegir mejores líderes que ayuden a resolver tantas tareas pendientes en un México agraviado que cada día aguanta menos y, de igual manera, cada día reclama más a quienes lo amamos. Hagamos lo que nos corresponde de la mejor manera posible, finalmente, tendremos un presidente que no será alguien que tenga la preferencia del 100% de la población, no será la primera vez, pero esperemos que sí la última. Necesitamos esperanza en que las cosas pueden mejorar, pero una esperanza fundada en el trabajo serio, profesional y ético de cada uno. Tengo la esperanza de que la realidad será mejor que cualquiera de los tres debates presidenciales que nos ha tocado lamentar. ¡Qué pase buen día!

DELINCUENCIA ORGANIZADA, SOCIEDAD DESORGANIZADA Y AUTORIDADES REBASADAS

– 28 de septiembre de 2018 –

“Ningún pueblo cree en su gobierno. A lo sumo, los pueblos están resignados”.

Octavio Paz

A riesgo de decir obviedades no podemos ser tan omisos también como sociedad civil, sin dejar de señalar algunos acontecimientos que en las últimas semanas han sido efectuados en nuestro paraíso que al parecer cada día se pierde un poco más.

Y es que, ya no son casos aislados los que a diario estamos observando tanto en redes sociales como en diferentes medios impresos sobre, por ejemplo, robo regular a transeúnte, intentos de secuestro, robo a casa habitación, robo a negocios, entre otros casos. Surgen preguntas apremiantes, una central es ¿por qué? Como muchas veces hemos señalado, son múltiples los factores desencadenantes, aunque ello no lo justifica y menos podremos pensar que no se puede hacer algo. Vallamos por partes:

- El aumento en ciertas zonas demográficas, es un factor sin duda, la migración de personas de lugares donde la delincuencia mantiene índices más altos que aquí, personas que en ese flujo migratorio vienen huyendo muchas veces de otros crímenes en sus lugares de origen.
- Aspectos socioculturales que venimos arrastrando desde hace siglos literalmente que, tienen que ver con una manera de ver al mundo en el que “el que no tranza no avanza”.
- Reproducción de formas de hacer política y gobiernos corruptos, omisos e incompetentes que lo único que han sabido hacer es un *modus vivendi* de la población municipal, estatal o federal, hay bastante literatura al respecto, documentales, datos en películas entre otros.
- Padres inexpertos (incremento de embarazos no deseados en adolescentes los últimos tres decenios) que se formaron en un hogar solido en valores y

que la educación integral fue con sus amigos o escasamente con un tutor informal (maestro escolar) pero con un desapego parental que no logró hacerlo madurar y hacerlo responsable de su vida y sus acciones.

- Integración inadecuada o deficiente de los expedientes de los criminales, ante lo cual un abogado de oficio con mediana experiencia, puede alegar dicho aspecto o violación a las garantías de su imputado, quedando libre de manera casi inmediata ante la frustración y hartazgo de la población que se siente cada vez más indefensa.
- Falta de integridad, sensibilidad e inteligencia política en las instituciones de gobierno, capaces de generar empleos bien remunerados, cultura preventiva, servicios educativos de calidad, servicios de salud, infraestructura en las ciudades para que las personas se sientan seguras y participes de estas.
- Problema creciente de linchamientos populares de los delincuentes o inocentes que están en el lugar y momento menos adecuado para su integridad, generando un doble crimen, el cometido y lastimar la integridad de inocentes hasta llevar casos a la muerte.
- Gran parte del sector empresarial omiso o insensible ante las problemáticas sociales y en materia de seguridad.

Construyendo alternativas

Ante este lamentable panorama los ciudadanos estamos a merced del crimen organizado y no somos capaces de organizarnos para exigir que cada escalón en la escala de gobierno haga su trabajo y este sea de calidad, que nos permita decir que nuestros impuestos están bien canalizados y que a su vez estamos orgullosos de entregarlos a un gobierno eficiente.

Existen algunos ejemplos internacionales que incluso explican cómo revoluciones iniciaron con redes sociales, y aunque no es el planteamiento, si lo es el hecho de ser más críticos respecto a las formas de exigencia que podemos plantear vía redes sociales. Así como, somos buenos para comentar memes o noticias intrascendentes, bien podríamos hacer con temas relevantes como los servicios del estado o la seguridad social de nuestras personas, hogares y calles, ¿no le parece?

Asociaciones y sociedades civiles

De igual manera, existen personas que son verdaderos agentes de cambio o activistas sociales que, incluso han estudiado dichos fenómenos de indolencia y logran incidir en la sociedad para organizarla y hacerla trascender. A través de organizaciones civiles se han logrado gestar grandes hechos que repercuten en mejores gobiernos, no importa si son ideas que luego se apropien algunos candidatos o partidos, lo importante es que se cristalicen en ley, que la ley se cumpla y que tengamos juntos una mejor calidad de vida.

Néstor Cabral Biurcos

SI DESDE PEQUEÑO SE EMPIEZA, MÁS LEJOS SE LLEGA

– 16 de febrero de 2018 –

“La política es el arte de buscar problemas, encontrarlos, hacer un diagnóstico falso y aplicar después los remedios equivocados”.

Groucho Marx

Para mí, existen varias maneras de ejemplificar la inteligencia de alguien, y ninguna de estas formas pasa por mi cabeza que tan bien puedas memorizar fechas, o hacer ecuaciones matemáticas con rapidez. Para mí la inteligencia es más que eso, y tardamos mucho en adquirirla, ya que entre más conocemos, más crecemos, y mejor preparados estamos. Si me preguntan, diría que, es de las partes más emocionantes de la vida, ir adquiriendo nuevos conocimientos mientras aprendemos de los demás tomando lo mejor y dejando lo peor en nuestro camino. Como joven, todavía se me hace difícil comprender algunos aspectos de mi vida diaria, y algunos tan importantes que me afectan día con día, y que lo llevan haciendo por dieciséis años y lo seguirán haciendo, espero por muchos más. Materias como la política y toda la ciencia detrás de esta palabra que, a veces todavía es difícil describir para mí, es uno de los sentidos que me gustaría comprender en su totalidad, ya que estoy consciente de lo importante qué es y lo mucho que abarca en mi vida y en la de los demás.

Muchos, de los otros muchos problemas que nos rodean diariamente, están vinculados directa o indirectamente con la poco estable y seria política que te-

nemos en nuestro país. Sé que esto es fácil de decir, yo un joven escribiendo detrás de su computadora acerca de temas que aún no se me espera comprender, pero aquí hay otra cosa, creo que parte del problema de la política en nuestro país, es que no se nos educa desde una temprana edad, madura, acerca de las situaciones en las que estamos, y que nos privan de conocer de estos temas porque pueden parecer complicados. Siempre será mucho más fácil manipular a alguien, si no conoce del tema. Sencillo es pedir cambios rápidos en nuestro país, esperando que votando por uno o por otro será más sencillo avanzar a donde todos aspiramos a estar.

No estoy seguro del sentimiento que pasa en mí al ver amigos míos sacando sus credenciales de elector y oírlos hablar de cómo algunos quieren votar, y otros simplemente se rehúsan a hacerlo, pero es que aquí hay un conflicto del cual no veo cómo podríamos salir. Por un lado, tenemos la opción de no votar, la cual se puede ver como algo egoísta o de una actitud banal, que no te importen las elecciones y, por lo tanto, no votar, y tenemos otra opción, la de votar... Pero, aquí, qué procede, ya que no sabemos verdaderamente por quién votar si lo que se promete no suele pasar y vemos como un desperdicio o nos sentimos confundidos al hacerlo. Suena complicado, pues estoy seguro que lo es. Personalmente, la preocupación de qué hacer con mi primer voto no es algo que me tenga que abrumar ya que no en estas, sino hasta las siguientes elecciones será cuando pueda ejercer mi voto.

Me imagino como si a los jóvenes se les enseñara a conocer estos temas de suma importancia, y no nos privaran de ellos, ya que esto lo único que hace es convencernos a nosotros de lo "complicados" o "aburridos" que son, cosa que para nada nos ayuda a avanzar como sociedad. Empezando a trabajar desde una temprana edad, inculcando valores simples, pero esenciales como los de la honestidad, trabajo duro y solidaridad ayudará a eliminar problemas que hoy en día tenemos en nuestro sistema político como son la impunidad, corrupción y el maquiavelismo con el que se manejan las decisiones importantes de nuestro país. Los invito a que, en estas próximas elecciones, podrá parecer que falta mucho, pero en realidad no, ponga mucha atención a toda la propaganda que estará llegando en los próximos meses, y que a la hora de hacer su voto y re-

flexionar sobre lo que hará con él, lo piense más de una vez antes de hacerlo. La política no es un tema que debería asustarnos a los jóvenes, al contrario, debería alentarlos a aprender más de ella y de esos conocimientos, construir un país tal y como todos lo queremos.

PUNTO DE VISTA JOVEN DE LA POLÍTICA

– 22 de junio de 2018 –

“Vota a aquel que prometa menos. Será el que menos te decepcione”.

Bernard M. Baruch

Estamos a pocos días del primero de julio, fecha en que se llevará a cabo las elecciones presidenciales para el siguiente sexenio. En estos últimos meses, los cuales han sido los primeros en mi vida donde estoy más pendiente de quiénes son los candidatos, cuál es su historia, su visión y sus compromisos con la gente, me pude dar cuenta que es realmente una época en el país donde se destapa mucho de lo malo, mucho de lo que no nos damos cuenta en otros años y más bien solo hasta que faltan pocos meses para la votación. A pesar de que todavía no puedo votar, me parece importante estar informado de quiénes serán los gobernantes de mi país, por el simple hecho de conocer sus propuestas y saber qué se les puede exigir. Me siento bien de alguna manera, al saber que no soy el único joven que no sabría por quién votar.

Entre mis círculos de amigos, soy casi el único que no tiene su credencial de elector, eso significa que la mayoría sí podrán votar y que están viendo por quién lo harán, pero se encuentran bastante confundidos, no los culpo. Al ver el nivel de seriedad en temas tan importantes en nuestro país tales como los debates. No sé si soy el único al que le da pena pensar que uno de los cuatro aspirantes a la presidencia que vemos, en serio, sea el que nos gobierne. Casi deseando si de pura casualidad no hay algún candidato sorpresa, uno de último momento por ahí, uno diferente, pero no tristemente no lo hay. Me decepciona ver que los debates se basan en propuestas sin fundamentos claros, y cuando hacen sus

propuestas, las explican de tal manera que claramente confunden a las personas al no poder entender de lo que están hablando. Insultos, chistes tontos y ataques directos que más que ser motivo de risas o de memes en redes sociales, me hacen perder la confianza en las personas que están a la cabeza de todos nosotros.

Otro aspecto que me parece decepcionante, es la cantidad de publicidad, y publicidad falsa que se les hace a los candidatos en redes sociales. Es enfermizo pensar que no puedo abrir una página o ver mis noticias en las redes sin escuchar algún "spot" los cuales estoy seguro tiene hartos a todos. En su mayoría, creo que las noticias que llegamos a ver son falsas, aquellas que hablan de conspiraciones y alianzas que supuestamente tienen con personas que no son de bien. Esto solo me preocupa, de ver cómo ya no se hace política honesta en México, y que la situación en la que nos encontramos sea de decidir quién es menor peor candidato, cuando el debate debería ser quién es el mejor candidato.

Decepcionante sin duda, pero, aun así, no pierdo la esperanza de que algún día lleguen políticos honestos que en serio quieran causar una diferencia en nuestro país, y que convengan con sus palabras, con sus actos, con su honestidad comprobada y con la moral y el criterio que nos hace falta a muchos mexicanos hoy en día.

Los invito a que, este primero de julio, por favor vayan a votar, ya que siempre es mejor hacerlo que no. Muestre algo de interés por todo lo que se queja, ya que no podrá quejarse o exigir al primer mandatario si usted no hizo lo que le corresponde, yendo a votar. Son tiempos importantes, y estos pueden decidir si vamos adelante, o nos seguimos hundiendo por el camino en el que vamos. Es hora de exigir un verdadero cambio. Muchas gracias por leer y qué tenga un excelente día.

TELE-MEX

– 10 de agosto de 2018 –

“Para la televisión es una obligación llevar diversión a la gente y sacarla de su triste realidad y de su futuro difícil”.

Emilio Azcárraga Jean

La televisión es uno de los medios de comunicación más seguidos en el mundo. Su propósito es el de comunicar ideas, acontecimientos, entretener y educar a las personas que la ven. Existe mucho que se le puede aprender a la televisión; grandes producciones con buenos guiones, historias interesantes, noticias importantes que nos mantienen al tanto de lo que pasa en nuestro país y en el mundo. Personalmente, encuentro a “la pantalla chica” como algo muy valioso, y de mucho poder e influencia entre nuestra nación. Por lo mismo, creo que, debería ser utilizado de una manera responsable, así como útil ya que, con un gran poder, viene una gran responsabilidad. Tristemente, a nivel nacional, los programas los cuales millones de personas ven diariamente, son en su mayoría unos que desvían a las personas de temas más importantes.

Nos hemos convertido en una nación donde la gente prefiere aprender de los resultados deportivos y noticias amarillistas que de temas que como nación deberían ser de mayor jerarquía como las acciones que nuestros gobernantes toman, medidas de seguridad y avances a la ciencia entre otras cosas. Las noticias en su mayoría, cada vez que las veo me hacen perder un poco la autoestima acerca de mi país y las esperanzas que le tengo como joven que le hace falta mucho por vivir. El pueblo no tiene el control sobre estos medios de comunicación, pero si la decisión de nuestras prioridades y la calidad de los programas que vemos con frecuencia. Creo yo que, siempre tendrá más valor el hecho de aprender acerca de avances científicos y de cómo se maneja el país, en comparación con enterarme de la sesión de fotos de alguna celebridad en una alfombra roja o programas de canto los cuales irónicamente lo que hacen son callar a las personas. Existen muchas cosas que pasan de las cuales no nos enteramos, y hay muchas otras de las cuales nos enteramos sin tener que hacerlo.

Al mismo tiempo, nuestra televisión se ha ido convertido en más que un medio de comunicación, en una herramienta para llenarnos de propagandas, anuncios y de más formas de convencernos de consumir algún producto que no necesitamos o creer en alguna idea. Los mexicanos, con nuestros impuestos, pagamos los anuncios y campañas de gobierno las cuales vemos no intencionalmente en la televisión. Además de que estos son inútiles, este no es el único problema. El gobierno gasta millones de pesos diariamente en “spots políticos”, lo cual es una falta de respeto hacia los mexicanos y de seriedad hacia su propio gobierno. La televisión en México ha priorizado temas de poca importancia para hacernos vivir con la idea de que es importante despertarnos los sábados temprano para ver un programa de nada más que información inútil.

Con esto yo los invito a que, aprendamos a valorar los programas que hay en la televisión y que no seamos tan fáciles de persuadir con la excesiva propaganda de la cual nos llenan los ojos diariamente. Empecemos a diferenciar entre noticias relevantes, y esas que no nos sirven más que para distraernos de materias más importantes. Se dice que las personas tienen los gobiernos que se merecen, así que, de no empezar a prestar más atención a temas importantes, nunca estaremos mejor de lo que estamos hoy en día. Muchas gracias por leer y qué tenga un excelente día.

PATRIOTISMO

– 14 de septiembre de 2018 –

“México lindo y querido”.

Jorge Negrete

Mañana, sábado 15 de septiembre, se llevará a cabo el famoso “grito” de Independencia en el Zócalo de la Ciudad de México, así como en todos los municipios de los estados de la República. Este evento se realiza todos los años con la intención de rendir tributo a los héroes que nos dieron patria, que nos hicieron una nación independiente y por la razón que hoy podemos llamarnos mexicanos.

Toda la semana pasada, me tomé el tiempo de ir personalmente con niñas y niños de todas las edades en mi colegio para preguntarles ¿qué es el 16 de septiembre para ti?, ¿cómo lo celebras? Tristemente las respuestas eran algunas que ya me anticipaba. La mayoría de mis compañeros de escuela desde séptimo grado hasta último semestre de prepa contestaron que el 16 de septiembre, no era más que un simple puente para faltar a clases, y que la celebración de Independencia como tal no significaba mucho para ellos. Argumentaban que, sinceramente no hay mucho que celebrar, por supuesto que sentían cierto orgullo por la fecha más importante que como mexicanos, celebramos. Pero que, no la sentían como algo propio o como algo que en serio deberíamos de festejar. Y es que es cierto, siento que a México se le ha olvidado qué es lo que en realidad celebramos, y qué motivos reales existen para estar orgullosos de tener un año más de Independencia.

Somos una sociedad, la cual se ofende a la hora que turistas extranjeros, artistas y personas ajenas al país, hacen mal uso de nuestros símbolos patrios como son la bandera, el escudo nacional y nuestro himno. Nos indignamos a la hora de que un presidente vecino nos llama ladrones, violadores y salvajes, cuando nosotros como mexicanos somos los primeros en tratar de evadir impuestos, tirar basura en la calle y dañar las ciudades a las que vamos a vacacionar todos los años. Nos sentimos atacados por estereotipos y que una persona generalice las actitudes de un mexicano a tal nivel que nos hacemos de una mala fama. ¿Patriótico o Nacionalista ofendernos cuando alguien fuera de nuestras fronteras nos discrimina por ser mexicanos? Hipócrita he ignorante en mi opinión. Le exigimos más respeto a extranjeros que a las mismas personas que lideran el país y toman decisiones, las cuales usan los símbolos patrios y a las personas como objetos de burla día con día. Liderando mal, robando, actuando a propia conveniencia o de unos pocos. Por qué no mejor exigir el respeto que, como mexicanos nos merecemos, a los propios mexicanos que no lo dan y que nos afectan directamente. Me pregunto si en serio es tan baja nuestra autoestima nacional que nos ofende más cuando artistas americanos usan nuestra bandera en sus conciertos, cuando hacen ese “mal uso de nuestros símbolos”, que el hecho de estar siendo ofendidos por los mexicanos que dejan sin agua,

electricidad y alimento a millones en el país. Una persona que siente amor por nuestra patria, es aquella que en vez de indignarse por cómo nos llaman o conocen fuera de México, simplemente actúa de la manera que debemos para probar mal a esos.

Me gustaría que los mexicanos nos sintamos mexicanos todo el año, que seamos ejemplo de lo que representa ser quienes somos. El cambio verdadero empieza en uno mismo, cumpliendo las leyes, siendo limpios en la calle, exigiendo a los primeros mandatarios que están allí para ser mandados, no para que nos manden. Fue decepcionante encontrarme con que mis compañeros se sintieran indiferentes a la fiesta patria más grande de nuestro país, sin embargo, es válido el sentimiento que sienten ya que, a pesar de todo lo maravilloso que hay en México como: su comida, paisajes, sonidos, olores, cultura y patrimonio, es claro que estos aspectos han sido opacados por la inseguridad, la falta de oportunidades, pobreza y corrupción, lo cual nos ha quitado la energía de querer celebrar algo o siquiera pensar en hacerlo. Los invito a que, sean el ejemplo de persona que le queremos dar al mundo, para que en poco o mucho tiempo, volvamos a estar orgullosos de nuestra Patria. ¡Gracias por leer y qué viva México!

Mujeres

Jesús Cabral Araiza

MATICES DE LA MADRE MEXICANA

– 5 de mayo de 2017 –

Qué lejos ha quedado la imagen tierna y abnegada de la madre mexicana retratada en la lente de cineastas como Gabriel Figueroa. Las décadas han pasado y la sociedad se ha transformado, como consecuencia la forma de ver el mundo y las interacciones humanas también.

En estas películas de los años cincuenta la abnegación y la ternura de las madres que daban todo por sus hijos, hasta la propia vida, han quedado en el drama novelesco para transformarse en otro tipo de realidad y relación con los hijos y la pareja. De hecho, hasta otro tipo de familia ha emergido y las luchas morales, religiosas y legales permean el análisis de esos nuevos modelos.

Resulta particularmente sensible el tema de la madre para casi cualquier cultura del planeta, y en el caso de los mexicanos no es la excepción. Más allá de la narrativa del séptimo arte y de las peripecias novelescas en la literatura o la televisión mexicana, quienes trabajamos con pacientes en el terreno psicológico nos hemos dado cuenta que, los vínculos y visiones de las madres contemporáneas, distan de los estereotipos de antaño socorridos para explicarlas y comprenderlas.

Por otra parte, no deseo ser tachado de sacrílego y mucho menos misógino que atenta contra la madre mexicana, institución solemne y sagrada para casi todos nosotros (exceptuando algunos políticos y servidores públicos de gobierno), por el contrario, el deseo es ofrecer nuevos puntos de análisis para entender su realidad, sus deseos y sus contextos, permítaseme el intento.

Hoy en día, la tendencia para ser madre sigue manteniendo una espiral peculiar. En los lugares en los que la madre tiene acceso a educación superior el promedio de edad para embarazarse por primera vez suele ser más alto que, en comparación con las comunidades en las que el nivel escolar es básico o intermedio. Sin embargo, aun en las instituciones con estudios universitarios vemos el fenómeno regularmente de embarazos no planeados en adolescentes. Lo cual al menos sugiere que falta trabajo no solo en materia informativa, también formativa.

Ahora bien, existen diferentes tipos de familia que propician diversos roles maternos en nuestra sociedad; la madre soltera que tiene que hacer las veces de madre y padre y que la tarea se duplica y complejiza ante la falta de apoyo del padre, con la variante si ella trabaja y puede costear su vida y la de su hijo o si es el caso que depende de sus propios padres, pues la presión aumenta. Por otra parte, tenemos a la familia tradicional, misma que cuenta con la figura masculina. Aunque igual existen variantes. El hecho de que, se cuente en casa con la presencia del padre no significa que necesariamente se cuente con su rol funcional. Otro tipo de familia recurrente en nuestro contexto, es el de familia ampliada, en ella conviven diversos miembros relacionados consanguíneamente padres, hijos, primos, tíos, etcétera. Propiciando otro tipo de interacciones y de problemáticas en las que la madre, muchas de las veces, no tiene ni voz ni voto para la educación u orientación de sus hijos o juega al menos un rol de solo presencia.

Por otra parte, quiero mencionar que, hoy en día las madres que acuden a terapia con sus hijos por lo general presentan una serie de características comunes que puedo referir como diferentes a las tradicionales. Por ejemplo, mayor seguridad de que lo que pasa con sus hijos no solo depende de ellas. Que el rol del padre igual es fundamental en la crianza integral de los hijos. Que ella requiere tiempo para sí misma y sus deseos y necesidades (recreación, deporte, socialización, etcétera). Que su vida no culmina con ser madre, que, si bien es parte importante de un proceso de realización personal, no es lo único a lo que aspira. Que si tiene la posibilidad económica y que aun cuando no la tenga puede evaluar, cuestionar y decidir si continua o no con su pareja como parte de su proyecto de vida.

Aún quedan muchos retos por superar con relación al género femenino y en sus luchas por reivindicarlas y protegerlas. De hecho, es una lucha permanente desde varias décadas atrás que ellas mismas han iniciado y continuado. No son una posesión ni un apéndice de los hombres y el hecho de ser mujeres y madres las reivindica en sí ante ellas y la sociedad. Lo menos que podemos hacer por las mujeres es ser empáticos, acompañarlas, convivir lo más sanamente posible con ellas y hacerlas felices. Recuerde que una mujer feliz genera un ambiente feliz. Hasta la próxima.

EL NOVIAZGO Y LA ADOLESCENCIA

– 27 de octubre de 2017 –

Se ha preguntado usted ¿qué significa iniciar un noviazgo para un adolescente? Pues bien, valdría la pena hacerlo si es que tiene algún hijo o hija adolescente. Ello porque seguramente ya olvido lo que es sentir cierta cantidad de adrenalina y la emoción que provoca el hecho de evocar o ver a la persona por la que se suspira y quita el sueño, o lo incrementa en ella.

El hecho es que, la adolescencia en sí misma es motivo de ocupación permanente por parte de los padres o tutores, pero si además le agregamos el hecho de que ni el adolescente mismo sabe qué pasa por su cabeza y sentimientos, tenemos una complejidad creciente en el joven que busca salir y saber manejar esa complejidad de sentimientos diversos. Claro está que, se requiere de la orientación, paciencia y comprensión empática de quienes conviven con los jóvenes de ambos sexos, pues por una parte les apena compartir sentimientos y experiencias y por otra no es poco frecuente las burlas y escarnios sociales a los que son sometidos.

Edad conveniente

¿Existe tal cosa? Es decir, muchas personas y hasta “estudiosos” del tema, señalan ciertas edades para iniciar con el noviazgo, pero acaso ¿no piensan en factores diversos por los que no se puede marcar una edad precisa? Por ejemplo, ¿qué

pasa con la madurez o inmadurez de los adolescentes?, de las motivaciones de iniciar con una relación afectiva o sexual, con la información o desinformación con la que inician dicha relación. Con la permisividad o iniciación, así como con la censura y hasta persecución prohibitiva del entorno familiar o social. Acaso ¿no consideran esos y otros factores que lo influyen?

Por desgracia y al parecer la respuesta es no, y la casi única preocupación se puede centrar en que la joven tenga la edad cultural reglamentaria de 15 años y el chico hasta menos. Pero sabemos que ello es más complejo y que además de la edad cronológica existe una edad mental que determinará fundamentalmente el inicio de un noviazgo de manera voluntaria y muy posiblemente más madura.

¿Para qué sirve?

Pues bien, entre otras cosas una buena relación de noviazgo puede propiciar desde aspectos superficiales de entrar en la “moda de tener” a alguien con quien salir e ir al cine hasta poner en competencia las habilidades sociales complejas, mismas que contribuyen a educar la trasmisión de afectos, experimentar cambios emocionales en consideración del otro, a prepararnos para una posible vida en común con otra persona y la potencial formación de una nueva familia.

De hecho, muchos padres de familia y dependiendo del contexto cultural pueden condicionar el inicio de un noviazgo a alcanzar cierta edad cronológica o el dominio de ciertos deberes en casa para demostrar “competencia para el noviazgo”. Recordemos con cierta ternura esas películas de la época de oro del cine mexicano en las que la inmortal Sara García, sentenciaba, “...muchacha ya que sepas cocinar y barrer te podrás casar”. En la actualidad les sugiero conocer y orientar adecuadamente a sus hijos, sin forzarlos, ellos les darán la sorpresa el día menos pensado y ahí deberá estar usted para orientar preguntas diversas que no había pensado sobre, el amor, el sexo, lo económico o social entre otros temas.

¿Qué hacer?

En realidad, por una parte, podríamos decir que se puede hacer mucho, pero la verdad es que lo que usted como padre o tutor pueda hacer, estará supeditado

a los antecedentes históricos de la relación vinculante con su hijo o tutorado. Pues los antecedentes para hacer algo tienen que ver con la cálida de la comunicación o la falta de ella. La confianza que ha generado en él o ella. La propia personalidad y carácter del adolescente y con las condiciones socioculturales en las que se da la relación.

Lo que sí puede hacer es reflexionar profundamente con lo que usted es y fue. Lo que es actualmente como padre o tutor, la confianza y apoyo que genera. Lo que fue y cómo vivió sus noviazgos y sus posibles fantasmas persecutorios de que, por ejemplo, su hijo o hija hagan la mitad de lo que usted mismo hizo en el noviazgo y ello sea motivo de espanto. Pero despreocúpese un poco, su hijo o hija cometerá sus propios errores y lo mejor que podrá hacer es estar ahí para orientar y apoyar, al igual que cuando sea un acierto y una satisfacción de verlo y sentirse realizado por estar con la persona que le atrae y ama. Hasta la próxima.

AMPLIANDO LA CLASIFICACIÓN DE AMOR A E. FROMM

– 16 de febrero de 2018 –

“El amor infantil sigue el principio: ‘Amo porque me aman’.
El amor maduro obedece al principio: ‘Me aman porque amo’.
El amor inmaduro dice: ‘Te amo porque te necesito’.
El amor maduro dice: ‘Te necesito porque te amo’”.

E. Fromm

A Premma

Que fuerza tan poderosa a la vez que misteriosa es el amor. Ya se han encargado poetas al igual que filósofos, literatos y claro está, psicólogos entre otros. Pero de la misma manera que sabemos ello, no tenemos la certeza de que se dijera la última o contundente palabra al respecto. El amor es una fuerza muy poderosa y

un motor a la vez de sinfín de motivaciones de la humanidad. ¿Cuántas cosas no son buscadas en nombre del amor o con el pretexto de este? Muchas sin duda alguna. No todo es ni debe ser mercadotecnia en el mes del amor y la mistad.

E. Fromm

Sin duda uno de los autores que más se ha extendido trabajando y analizando dicho concepto es Erich Fromm, quien llega a México y se enamora, a grado tal que se queda a vivir en Cuernavaca y es ahí en donde produce una serie de libros que para los estudiosos del humanismo psicoanalítico son temas obligados, entre otros: *¿Ser o tener?*, *El miedo a la libertad*, *Sociopsicoanálisis del campesino mexicano*, *Grandeza y limitaciones del pensamiento de Freud*, *La crisis del psicoanálisis*, *El amor a la vida*, *El corazón del hombre*, *Sobre la desobediencia y otros ensayos*, *Psicoanálisis y religión*, y claro está *El arte de amar*, entre otros.

En este último libro que señalo, encontramos conceptos muy poderosos acerca del amor, de los diversos tipos de amor y de lo que lo hace ser propiamente amor. Entre otras cosas, por ejemplo, habla de los tipos de amor, tales como: Amor entre padres e hijos, objetos amorosos como, amor fraternal, materno, erótico, a sí mismo, a Dios. De igual manera, concluye su ensayo mencionando lo que propone como práctica del amor. En ello se concentra proponiéndolo como un arte. Citaré, “El primer paso a dar es tomar conciencia de que el amor es un arte, tal como es un arte el vivir. Si deseamos aprender a amar debemos proceder en la misma forma en que lo haríamos si quisiéramos aprender cualquier otro arte, música, pintura, carpintería o el arte de la medicina o la ingeniería”. Vale la pena para propios y extraños acercarse a este autor que sigue y seguramente seguirá siendo vigente. Por lo pronto, y desde esta humilde trinchera trataré de referirme a una posible ampliación y aplicación de sus premisas hacia un grupo de personas y el lugar que ocupa otra.

A mis alumnos

Tengo ya bastantes años de docente como para haber aprendido una que otra cosa, pero más que aprendizajes académicos, espero explicar la satisfacción y el amor a mis alumnos, esos sujetos de los que los primeros días reniego por

la falta de disciplina y entrega hacia el estudio, pero que de a poco van dando signos de vida académica y de ganas de salir adelante en las profesiones que se han comprometido estudiar. Es altamente satisfactorio encontrar alumnos que de maneras insospechadas se van convirtiendo en “hijos e hijas”. Quisiera nombrar algunos, pero sé que eso podría generar algunos conflictos... Me limitare a decir que los amo, que cuentan con mi agradecimiento y apoyo incondicional en sus proyectos de vida y su formación. Es altamente gratificante ver cuando se saben comprometidos y que sacrifican cosas de su vida por buscar su formación y posterior incorporación laboral.

A mi nuera

Una última y reciente referencia reflexiva para mi es el amor a mi nuera. Me ha tomado por sorpresa (grata) el saberme suegro, lo digo con orgullo, es algo que al igual que el amor a los hijos, no se sabe que es hasta que eres padre. Igual con la nuera, o al menos en mi caso considero que es una bendición, es una persona muy especial, considerada, hermosa, alegre con mi hijo y hace que recuerde mis tiempos de noviazgo juvenil (no hace mucho). Ella me ha hecho recordar igual que solo pasamos la estafeta a otra generación, que, tiene derecho a cometer sus errores, a aprender de la vida, a tomar riesgos, pero igual a disfrutar del mundo, de las personas, de crear algo y nuevo y especial en pareja, a darnos nuevas esperanzas. Le amo de manera especial y le deseo salud y prosperidad junto a mi hijo, que me producen una enorme satisfacción cuando los veo platicar y sonreír. Y a usted lector, si esta igual que en mi caso, acéptelo y aprenda de estos especiales momentos. Pase buen día.

CELEBRAR CITANDO A LAS MUJERES

– 2 de marzo de 2018 –

Tema fácil y altamente complejo y comprometedor el de la mujer. La fecha obligada (próximo 8 de marzo) para hablar de nuestro complemento, placer y tortura, según la experiencia y el caso que se trate. Una primera aproximación en

frases célebres de personajes que hicieron su propio análisis y compartieron su experiencia hacia las mujeres nos servirá de preámbulo para exponer algunas otras ideas.

Veamos pues algunas citas sobre la mujer: "La fuerza hidráulica más poderosa del universo, es la lágrima de una mujer", Carlos Fisas. "La mujer llora cuando quiere y ríe cuando puede", Anónimo. "La intuición de una mujer es más precisa que la certeza de un hombre", Rudyard Kipling. "La más tonta de las mujeres puede manejar a un hombre inteligente, pero es necesario que una mujer sea muy hábil para manejar a un imbécil", Rudyard Kipling. "La mujer es el reposo del guerrero", Friedrich Nietzsche. "La mujer y el libro que han de influir en una vida, llegan a las manos sin buscarlos", Enrique Jardiel Poncela. "Las mujeres con pasado y los hombres con futuro son las personas más interesantes", Chavela Vargas. "Las mujeres constituyen el único grupo explotado en la historia que ha sido idealizado hasta la impotencia", Erica Jong. "Las mujeres han servido durante todo este siglo como espejos que poseyeran el poder de reflejar la figura del hombre a un tamaño doble del natural", Karen Blixen. "Llamar a las mujeres el sexo débil es una calumnia; es la injusticia del hombre hacia la mujer", Mahatma Gandhi. "Los dioses han hecho dos cosas perfectas: la mujer y la rosa", Solón. "Los hombres que no perdonan a las mujeres sus pequeños defectos jamás disfrutarán de sus grandes virtudes", Khalil Gibran. "Me atrevería a aventurar que Anónimo, que tantos poemas escribió sin firmarlos, era a menudo una mujer", Virginia Woolf. "Me duele una mujer en todo el cuerpo", Jorge Luis Borges. "Me enamoré de mi mujer y nunca más me volví a enamorar. La fidelidad te la propones inconscientemente: tienes una familia, unos hijos. ¿Cómo vas a jugar al amor por ahí?", Pablo Picasso. "Mi madre fue la mujer más bella que jamás conocí. Todo lo que soy, se lo debo a mi madre. Atribuyo todos mis éxitos en esta vida la enseñanza moral, intelectual y física que recibí de ella", George Washington. "Mi opinión sintética de las mujeres es que con ellas es preciso atreverse a todo", Stendhal. "Mujer el mundo está amueblado por tus ojos", Vicente Huidobro. "No creo en el eterno femenino, una esencia de mujer, algo místico. La mujer no nace, se hace", Simone de Beauvoir. "No podemos tener una revolución que no involucre y libere a las mujeres", John Lennon. "Nuestra sociedad es masculina,

y hasta que no entre en ella la mujer no será humana”, Henrik Johan Ibsen. “Para combatir el antisemitismo no hace falta ser judío, como para luchar contra el racismo no hace falta ser negro. Lamentablemente, a veces parece que para combatir la discriminación de la mujer hace falta ser mujer”, Soledad Gallego-Díaz. “Puede juzgarse el grado de civilización de un pueblo por la posición social de la mujer”, Domingo Faustino Sarmiento. “Quien quiera ver prosperar sus negocios, consulte a su mujer”, Benjamin Franklin. “Ser mujer en el primer mundo es difícil, pero serlo en el resto del mundo es heroico”, Ángeles Perillán. “Sin sonrisa de mujer no hay gloria completa de hombre”, José Martí. “Toda mujer es madre, aunque no tenga hijos”, José Narosky. “Un arqueólogo es el mejor marido para una mujer: cuanto mayor se hace ella, más le gusta a él”, Agatha Christie. “Una mujer con imaginación es una mujer que no solo sabe proyectar la vida de una familia y la de una sociedad, sino también el futuro de un milenio”, Rigoberta Menchú.

En evaluación con mis alumnas de licenciatura me he encontrado con algunas reflexiones interesantes. A preguntas expresas, algunas respuestas peculiares. Lo que menos perdonan de un hombre es la infidelidad o la mentira, pero poco señalaron de la violencia de género. Las principales cualidades de un hombre para ellas hoy deben ser (no en orden) inteligente, divertido, de carácter definido, no maleable (por ellas) aunque deben hacerles caso, bueno a veces (¿?), trabajador y romántico entre otras cosas. Ante este panorama y sin afán de molestar citaré a Freud cuando señalaba ¿qué quieren las mujeres?! Yo, simple mortal sigo en la búsqueda. No queda más remedio que quererlas...

Néstor Cabral Biurcos

MUJERES

– 9 de marzo de 2018 –

“Y si habitaran la luna, habría más astronautas que arenas en el mar, más viajes al espacio que historias en un bar”.

Ricardo Arjona

Ocho de marzo, Día Internacional de la Mujer. Desde hace ya varios años, veo como mi papá suele estar ocupado por estas fechas, invitado por diferentes asociaciones y con diversas actividades del festejo de este día. Siempre me pareció interesante verlo asistir a estos eventos donde él o sus colegas imparten conferencias de equidad de género, los derechos de la mujer y temas que yo la verdad desconocía en su tiempo. Aun así, me puse a pensar que posiblemente no era un tema muy hablado ya que, solo se oía de él cuándo las fechas cercanas a las que estamos, se vivían.

El día de ayer se celebró, entre muchas cosas, el día que se conmemora la lucha por la igualdad de género y oportunidades que en México y en el mundo ocurre todos los días. Como joven, hace no mucho que empezamos a ver este tipo de temas con más profundidad, en mi caso, a partir del año pasado de que estos temas se tocan y aprendemos acerca de este conflicto que ha existido ya desde hace mucho tiempo. Cosas que me han sorprendido se relacionan con que, en varias de las culturas mesoamericanas, la mujer tenía un papel prioritario a nivel que esta estaba al nivel del hombre. Esto cambió y nos llevó a que, hasta hace poco más de sesenta años las mujeres sean permitidas al voto.

Y es que, este día mundialmente reconocido lo puedes tomar de varias maneras, buscarle un significado extra al que se da implícitamente, una vez que me puse a pensar en este festejo, me llegó la idea del valor tan grande que debería tener entre la gente. El Día Internacional de la Mujer es una manera más de buscar la sociedad que todos tenemos, donde todos, mujeres con mujeres, hombres con hombres y mujeres con hombres debemos de ser tratados de la misma manera como se plantea que debería. Hoy en día, la práctica se le queda corta a la teoría ya que vemos cómo existe la injusticia diaria hacia la mujer y lo que representa, sin embargo, estos momentos son los que nos unen y poco a poco. Esto se me hace lo mejor de todo, apuntar más a lo que todos queremos, y apostar por buscar estos valores que es necesario esparcir.

A las dos mujeres en mi vida me gustaría hacerles una felicitación especial. No conozco, y no me gustaría conocer a una persona que no ame a su madre, por esto mismo, me gustaría agradecer a la mujer que desde el día que llegué a este mundo me ha cargado en su espalda y ayudándome a crecer y formarme como soy. Indudable que, hay momentos donde todos nos frustramos con nuestras madres, nos molestamos y podemos llegar a pelear, y es interesante cómo la mayoría de las veces nos enojamos cuando ellas quieren lo mejor para nosotros y nada más, y todo lo que hacen, lo hacen por nosotros. Gracias mamá por todos los abrazos, besos y momentos que siempre estarán con nosotros, gracias por quererme y hacerme grande, eres asombrosa. A mi novia, le mando un abrazo muy grande y quiero agradecerle por sacarme esas sonrisas todos los días, y enseñarme cosas que yo creo nadie más podría, me ha hecho mejor persona y día con día me hace una persona feliz, eso se lo agradezco ya que es todo lo que buscamos en nuestra vida, felicidad, y ella me ha ayudado a llegar a eso. Gracias a las dos soy quien soy. Han hecho de mi vida algo más.

Los invito, a usted el lector, a estar atento de los eventos que nuestra ciudad ofrece de manera gratuita de este tema y que aproveche estas fechas, para hacer conciencia de estos temas tan importantes. La utopía que buscamos en algunos sentidos se puede lograr todo trabajando como se planea. Muchas felicidades a todas las mujeres en su día ayer ocho de marzo. Se merecen mucho, muchos más que solo un día.

APRENDIZAJE DE UNA RELACIÓN

– 29 de junio de 2018 –

“El hombre que no ha amado apasionadamente ignora
la mitad más hermosa de su vida”.

Stendhal

Se dice que de todo en la vida se aprende. De lo bueno, de lo malo, de las experiencias, de los viajes, de conocer nueva gente y de experimentar con sentimientos. Hablando de los sentimientos, existe uno que todos llegamos a sentir en nuestra vida por alguien mínimo una vez y es imposible que no sea así, con esto me refiero al amor. El amor es parte de la naturaleza de todos los hombres, y es algo casi imposible de ocultar. Ya sea hacia una persona, nuestra mascota, un deporte o un objeto, el amor hace que sintamos un vínculo especial con eso que amamos, un vínculo que no se puede tener con muchas cosas, lo cual lo hace único.

A veces se piensa que, para el amor no hay edades, y que lo mismo solo es un número, sin embargo, empiezo una de mis primeras opiniones al decir que yo creo que sí existe una edad apropiada para iniciar una relación con tu pareja. Ya sean quince, dieciséis, veinte o treinta años. La cosa es que para cada persona es diferente, ya que un factor muy importante para estar en una relación sana es la madurez y que una vez que se alcanza cierto nivel de esta, creo que todo en una relación se vuelve más sano y fácil. Tengo el gusto de compartir que estoy en un noviazgo de ya varios meses, y que, durante este tiempo, he podido conocer más de mí mismo, así como del mundo a mi alrededor, y que pareciera como si todos los días saco algún tipo de lección de qué es estar en una relación y me gustaría compartir algunos de estos pensamientos.

La adolescencia es un periodo en el cual necesitamos mucha atención, amistades, un alguien a quien mirar, y para eso se encuentra nuestra familia, la cual al mismo tiempo es el grupo de personas que más nos quieren pase lo que pase. Sin embargo, una vez que se está en una relación amorosa, creo yo es completamente diferente y lo vemos como un soporte más directo a las ad-

versidades que la vida nos da. Tener a una persona que se le pueda contar todo lo que sentimos y pensamos, sin el miedo de ser juzgado o no ser escuchado y que más bien se nos agregan ideas a nuestro pensamiento, es fascinante. Que se nos dé este cariño y amistad incondicional es algo que sin duda nos cambia la manera de pensar sobre uno mismo.

Uno de los mayores aprendizajes que puedo señalar de la relación en la que estoy, es el hecho de cómo me enseñó verdaderamente a preocuparme por los demás, ya no solo por mí. El otro día mientras reflexionaba de esto y pensaba que iba a escribir, me di cuenta que sin duda tenía que mencionar ello, que, sin más, ni menos debo decir que es una lección de fuerte impacto en mí. Sí, pienso que sería una de las mayores lecciones, ver por alguien más. El hecho de tener novia me ayudo a darme cuenta que, todos debemos preocuparnos por nuestras personas alrededor y no ser egoístas, ya que uno de los placeres más grande de la vida yo lo encuentro en el dar más que en el recibir.

Estar en una relación, no es una garantía de ser una mejor persona porque eso se sabe que depende de cada uno de nosotros y solo eso, sin embargo, creo yo que, si nos hace más sensibles a las cosas, y sin duda incrementa valores tales como la honestidad, el respeto, la solidaridad, el cariño y el hecho de valorar a quiénes y lo que tenemos en nuestra vida. Me siento feliz de decir, que, si tal vez este no sea el caso para todas las relaciones que existan, en mi caso, me ha hecho una mejor persona y ha ayudado a descubrir propósitos en mi vida, y sin duda, ayudar a incrementar mi amor por la vida.

Con esto yo los invito a que, valoren ese sentimiento tan grande que todos tenemos como es el amor, y nunca dejen que pase desapercibido si existe algo que puedan hacer. Estar en una relación, creo indudablemente te hace una mejor persona y abre tu vista al mundo de los demás, así como la vista al tuyo mismo. Aprovecho para mandarle un saludo a mi novia y darle las gracias por todas estas enseñanzas que me ha dado en el tiempo que llevamos juntos y el apoyo en todo lo que hago, es una persona verdaderamente maravillosa. Muchas gracias por leer y qué tenga un excelente fin de semana.

LOS ADIOSES

– 28 de septiembre de 2018 –

“A veces, tan ligera como un pez en el agua,
me muevo entre las cosas feliz y alucinada”

Rosario Castellanos

El pasado día martes, mi salón de clases acompañado de undécimo y duodécimo grados, fuimos al cine del Pitillal a ver la película de *Los Adioses*, dirigida por Natalia Beristaín. Dicha película narra una parte de la vida de la famosa escritora y activista Rosario Castellanos. Cuando se nos fue informando acerca de que iríamos a ver esta película, no fue una cara de gusto la que todos en el salón teníamos, ya que, esperábamos que cuándo se nos sacará al cine fuese a ver una película un tanto diferente. Estábamos equivocados, ya que claramente, los casi setenta alumnos que asistimos al cine ese día salimos con una cara de sorpresa y nuestras expectativas altamente superadas. No me gustaría contar exactamente cómo se desarrolla la trama de la película ya que siento que sería mejor ir a verla más que yo explicarla. De lo que sí puedo hablar, es de los mensajes tan claros, directos y bien transmitidos que la película logra dar a la audiencia, acerca de un problema que no solo se daba en la época en la que Rosario Castellanos estaba viva, sino desde hace ya más de un siglo que existe y con esto me refiero a la lucha por la igualdad de género.

Es fácil reconocer que, incluso en la actualidad las mujeres tienen menos oportunidades, derechos y privilegios que los hombres en México. A principios del siglo pasado, el voto a las mujeres era considerado una necedad y apenas en el año mil novecientos cincuenta y siete fue cuando se le permitió votar a la mujer y ser votada, y con esto, se desencadenó una lucha por la igualdad en los derechos humanos en las mujeres que a la fecha no han terminado y poco han mejorado tomando en cuenta la época en la que vivimos. Una de las voces más importantes del movimiento feminista en México, Ana Francis Mor, explica que, en el país se tiene una falsa percepción del hecho de que las mujeres ya tienen las mismas capacidades que los hombres por ocupar puestos ejecutivos impor-

tantes y de gobernación, ya que tan solo el cinco por ciento de las empresas mexicanas importantes son lideradas por mujeres. Es una realidad que se les obliga a algunas mujeres a maquillarse y ponerse tacones por contrato en sus trabajos, y que de no hacerlo pueden perderlo.

Yo no tengo y nunca tendré la perspectiva que una mujer tiene de lo que significa vivir en un país donde dos de cada tres mujeres sufren de algún tipo de violencia, o donde existen cerca de siete feminicidios al día ya que estos son datos alarmantes. Las acciones para cambiar esta realidad son sencillas y dependen de nosotros. Dejar de ver a la mujer como alguien inferior, y verla como compañera a la par de uno, pero diferente. Mucho nos quejamos de los comentarios misóginos de un presidente hacia la mujer, sería tonto e hipócrita alarmarnos por estas actitudes si nosotros no cambiamos ese aspecto también, el gobierno solo y siempre será un reflejo de la sociedad en la que vivimos. Dejar de materializar el cuerpo de una mujer, hacer comentarios ofensivos o acosamientos, es injusto. No me gustaría vivir en un país donde mi madre, hijas, amigas y conocidas se sientan con miedo de salir a la calle, de aceptar una bebida en algún lugar con miedo a que esté adulterada o que sean víctimas de comentarios inapropiados y de estereotipos que deben de cambiar. Más que una lucha por derechos de las mujeres, es una lucha por derechos humanos en las mujeres. Creo yo que, es muy importante que se eduque acerca de este tema, que mi escuela haya tomado la acción de llevarnos a ver una película que habla del feminismo y de lo importante que es que se les tome como un igual y como nada más que eso, es algo que aplaudo y celebro. Hacer conciencia en las generaciones que vienen desde abajo es la mejor manera de garantizar un futuro más brillante y con más valores en las personas. Muchas gracias por leer y qué tenga un excelente día.

Sustentabilidad

Jesús Cabral Araiza

NO SOLO CON BUENAS INTENCIONES SE CAMBIA EL MUNDO

– 18 de mayo de 2018 –

“Todo el mundo piensa en cambiar el mundo,
pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo”.

Leo Tolstoy

En más de un sentido uno de los trabajos más demandantes y retadores que he tenido fue hace casi dos décadas. Un cambio de ciudad y de rol de vida estaba en puerta y era un reto que no podía dejar escapar. La posibilidad de mejorar mi ingreso, la calidad de vida para mi familia y nuevas expectativas favorables en general no podía dejar que se esfumaran. Tomé el reto y resultó, en efecto, altamente demandante en muchos sentidos. Una de las primeras cosas que un amigo cercano me dijo y que a la fecha me han servido, fue, “No le digas al jefe de tus planes o proyectos, dile lo que ya has hecho y trae evidencias”. Dichas palabras fueron de muchas formas de las mejores que me han servido para tratar de ponerme y enfrentar diversos retos de vida en el mundo laboral principalmente.

Tiempo de promesas

Por estas semanas —y las que faltan— tenemos un bombardeo increíble de promesas de campaña que en lo personal no hacen más que desilusionarme, ¿Por qué? Se preguntará aún algún ingenuo lector. Simple, prácticamente todos los candidatos a los diversos cargos de elección han trabajado en diferentes

momentos y con diversos cargos en el gobierno. Por tanto, han tenido la oportunidad de hacer cosas en política que mejoren la calidad de la misma política y de las condiciones de indefensión en la que tienen metido a nuestro país, por lo tanto, la pregunta obligada sería, ¿Por qué no lo han hecho antes?, ¿Por qué ahora más promesas? ¿Recuerda la historia inicial que le contaba? Por ello mi molestia, pues han aprendido que prometer no empobrece y menos compromete a hacer lo que se ha prometido, aun cuando lo firman ante notario, lo juran ante la virgen o su madre (en el supuesto de que algunos tengan). Y es tal el hartazgo social que precisamente el elector que piensa un poco su voto, no encuentra buenas opciones o buenos candidatos.

Poner las barbas a remojar

Sé que en principio esto pareciera una crítica como muchas otras igual se presentan estos días, pero mi intención va más allá, pretende hacer una pausa de reflexión, y si bien reconocer las fallas en los sistemas, las personas, las campañas y los partidos, por igual llamar a cuentas a la conciencia del sujeto para saber que los grandes cambios inician por las personas comunes. Veamos por qué. Es momento de repensar las acciones de los gobernantes iniciando por las de los ciudadanos comunes, así es, como usted y yo. O acaso ¿piensa de verdad qué habrá un mesías o un salvador que pueda por si solo cambiar los problemas de más de 120 millones de mexicanos con la magia de su presencia? Ese cambio milagroso, le adelanto, no sucederá, lo más predecible será ver un líder novato que aprende de sus errores, que en el mejor de los casos y ante el hartazgo y el escrutinio social más cerrado, se cuide de hacer tropelías y agravios como los que hemos visto durante muchos años, pero que en verdad si queremos ver un cambio este vendrá de la sociedad civil organizada, como ha sido el caso de Egipto, Turquía o algún otro país en dónde las personas han exigido un buen gobierno.

¿Qué hacer entonces?

La primera revolución está en nuestra psicología, no pretendo dar un recetario, pero si una serie de reflexiones a su consideración para que vea qué sí podemos

hacer algo. Nuestro entorno. No solo en casa, en la playa, la calle, los parques o cualquier lugar público, necesitamos limpiar y entender que es de uso para todos, puede observar bastantes videos que circulan sobre la cultura del respeto y la limpieza de los lugares públicos en Japón y quizás entenderá mejor de que hablo. Educar en Valores. Si nosotros en casa no iniciamos con educar a los niños en valores y con nuestro ejemplo, las generaciones venideras estarán destinadas a conductas más lamentables de las que observamos hoy en día. Nos falta aún bastante por enseñar el respeto a las propiedades y a los otros, a la opinión ajena, a ser tolerantes, construir en equipo y muchas cosas más que pasan cuando hay buenos valores inculcados. Hacer bien lo que nos corresponde. ¿Si somos obreros, empleados, maestros, estudiantes, cocineros, afanadores, albañiles, deportistas o cualquier otra actividad profesional y productiva, nos toca hacerla con profesionalismo, agradecimiento y entusiasmo, no cree usted? Confío que de algo servirán estas líneas, pase buen día.

APRENDIZAJE Y SUSTENTABILIDAD PARA NUESTRO DESTINO TURÍSTICO

– 27 de julio de 2018 –

Frecuentemente confundimos los términos crecimiento y desarrollo. Y es que parecieran a simple vista y sin mayor análisis que son lo mismo ¿verdad? Pues resulta que no. Y lo peor del caso es que actuamos en consecuencia a vivir dicha confusión. Sucede algo similar cuando pensamos que el desarrollo del destino turístico de puerto Vallarta está ligado a la cantidad de turistas que arriban. Cada vez más vemos en los medios las cifras alegres que señalan un nuevo récord histórico de visitantes, ya sea por avión, barco, carretera, o por cualquier medio que el turista elija. Incluso hay muchos grupos de empresarios y comerciantes que tarde se les hace para que se habilite el nuevo tramo carretero que conectará en escasas tres horas a un destino por excelencia proveedor de gran cantidad de turismo como lo es Guadalajara.

Preguntas necesarias

Sin embargo, aquí me surgen algunas dudas, veamos. ¿Cuenta el destino con la infraestructura y servicios para soportar la carga de afluente turística que llegará de manera masiva y que mucha de ella no pernoctará en el destino y solo vendrá a “pasar” el día? Es decir, cada destino si me permite la analogía, es como una casa, usted vive con su familia e invita abiertamente a sus familiares a que lo visiten cuando gusten, pero resulta que puede tener parientes abusivos y poco considerados que no les importa causar molestias y si en su hogar caben cómodamente ocho personas y con visita un máximo de 15, ¿Qué hará si llegan 40 parientes ruidosos y mal educados? ¿Forzosamente los recibirá en su casa? Si no le queda más pues quizás hasta habilite el baño y la azotea, pero si se pone en un plan sustentable y señala que lo visiten en diferentes momentos puede ser que todos disfruten más la estancia y hasta eviten fricciones innecesarias. Lamento decirle lo que seguramente usted ya sospecha. Su casa no soporta la sobrecarga de personas y es muy posible que además del mal rato que vivirá mientras esté la visita, es también posible que hagan mal uso y desperfectos en la misma.

Espero no exagerar y sinceramente hasta equivocarme con mi analogía, pero tristemente tenemos ejemplos como los de Acapulco o Cancún que han tenido una sobreoferta del lugar, poca o negligente planeación sustentable aunada a la corrupción de los gobernantes hacen que el declive de los destinos sea abrupto a inevitable.

Otras preguntas son: ¿A quién beneficia realmente la llegada masiva de turistas? ¿Acaso al pequeño empresario o comerciante? Sin duda, algunos beneficios obtienen todos, pero ¿no son las grandes compañías hoteleras quienes mayormente obtienen beneficios? Y hago constar que no estoy ni en contra del turismo ni de la iniciativa empresarial, soy un convencido justamente de la sustentabilidad, pero de manera responsable. Tenemos una serie de necesidades y carencias que bien se podrían abordar con la derrama vía impuestos o inversión directa hacia la población, teniendo trabajadores más sanos integralmente y contentos con su labor enfocada primordialmente al servicio turístico.

¿Es posible una salida sustentable?

Sin duda, siempre que hablamos de situaciones que entrelazan al ser humano con su entorno tendremos la sustentabilidad como eje de mediación. Solo que se requiere trabajar un plan y asumir compromisos no solo del sector empresarial y la población. De igual manera, se requieren autoridades competentes y comprometidas que entiendan que este es un destino sustentable que requiere de cuidados como lo requiere nuestra casa, pues finalmente eso es en un sentido más amplio. Pienso que se ha subestimado el papel que puede jugar la Universidad de Guadalajara con el capital académico y cultural que pueda contribuir a realizar estudios sobre turismo y el impacto de este en el destino. Ya existen algunas instituciones que, monitorean o señalan aspectos puntuales del turismo en la ciudad, pero sin duda se requiere de un mayor esfuerzo para entender, concientizar e intervenir en los conflictos que sobre sustentabilidad se están presentando y los que vendrán. Bien por la nueva carretera, bien por más turismo, pero igual bien por más desarrollo sustentable bien planeado, ¿no cree usted? Pase buen día.

PEQUEÑAS ACCIONES CIUDADANAS (PAC) ANTE EL CAMBIO CLIMÁTICO

– 10 de agosto de 2018 –

Una de las cosas más complicadas que tenemos los seres humanos en general y que se refleja en algunas personas en fechas de vacaciones en lo particular, tiene que ver con la falta de educación turística sustentable. Si bien el sector turístico es una actividad muy sensible a las noticias y las actitudes de turistas nacionales y extranjeros, justamente muchas de las actitudes que mantienen personas que visitan masivamente un destino de playa, dejan mucho que desear.

Y es que no hay justificación alguna para observar la cantidad de atropellos que a diario observamos quienes vivimos en una de estas ciudades costeras. Algunos ejemplos: En las calles de la ciudad. La pregunta pareciera obvia, pero creo no lo es, ¿Por qué algunas personas que llegan, en calidad de turistas del

país o el extranjero, se sienten con el derecho de tirar basura por la ventana de sus vehículos, o tirar la basura en la calle al ir caminando? Es obvio que no es por falta de botes de basura y aun cuando faltarán estos, la gente bien podría como cualquier ciudadano civilizado, guardar su basura esperando encontrar un lugar adecuado para ello. Las playas son la extensión de lo que ya hemos mencionado, algunas personas piensan que quizás el sol desintegrará su basura o que algún animal misterioso se la comerá o quien sabe que pase por su cabeza, pero seguro nada racional que justifique el que las playas las deje como seguramente tiene su casa, pues lo que hacemos es el reflejo de cómo vivimos.

Por otra parte, los ecosistemas son organismos interdependientes, no solo los animales, las plantas y los diversos organismos de diferentes tamaños conforman una bio-comunidad en la que las acciones de unos están interconectadas con las acciones de los otros. En nuestro caso los seres humanos nos convertimos en el principal organismo dañino hacia el entorno. Este lugar al que muchos consideramos paraíso, no es eterno y lo será menos si no nos oponemos y dichas prácticas depredadoras que en el fondo solo se sostienen por gente mal educada en casa y que no ve una clara oposición a sus malas acciones. En este asunto de cuidar nuestro entorno igual tiene responsabilidad quien no se opone, quien no actúa, quien no dice. En muchos países de hecho la omisión intencional se considera un delito. Igual aplica cuando no interviene el ciudadano hacia una agresión hacia otra persona o por la omisión o acción de tirar basura.

¿Podemos hacer algo?

Siempre, pequeñas acciones cotidianas (PAC). Por un mero convencionalismo funcional, intentare plantear una serie de acciones encaminadas a la intervención en diversos ámbitos de la vida en este destino turístico de Puerto Vallarta. Pues bien, construir una propuesta sustentable integral que involucre a los diversos frentes o la mayoría no será sencillo, pero bien valdrá la pena. Esto es un adelanto de un capítulo de libro que estoy preparando. Las acciones concretas las he dividido en tres órdenes, aquí solo algunas de ellas.

A. De los gobiernos y legislación. Incrementar y acondicionar adecuadamente ci-

clovías y andadores turísticos ecológicos. Realizar una feria sustentable involucrando a la industria y a las universidades, así como todo centro escolar y ONG. Generar un premio a la sustentabilidad, para personas y empresas. Trabajar con los ciudadanos en la limpieza de playas, montaña y alcantarillas. Dar cursos verdes y de desarrollo sustentable a los escolares, apoyado con estudiantes de bachillerato y universitarios.

B. Individuo-sociedad. Cargar con tu taza o vaso y no usar popote a fin de reducir basura. Usar bolsas reciclables o reusables para el mandado. Reciclar basura y separarla. Procurar colocar paneles solares en casa y un sistema de acopio de agua de lluvia. Recoger basura mientras camino o corro en el ejercicio. Procurar hacer una azotea verde (sembrar hortalizas o plantas de ornato) denunciar a ciudadanos que contaminen. Procurar participar en ONG ecológicas.

C. Las universidades, institutos y las ONG. Otorgar reconocimiento a la labor sustentable. Hacer festival sustentable. Capacitar a escolares. Participar en campañas de limpieza. Asesorar familias. Incentivar la capacitación para poner en marcha empresas sustentables. Monitorear mar, ríos y montaña y denunciar ecocidios.

El planeta es de todos y todos debemos contribuir en algo a su saneamiento y cuidado, es el único que podemos habitar en el corto plazo, ¿no cree usted? Pase buen día y haga algo en pro del planeta.

PENSAR ALTERNATIVAS TURÍSTICAS PARA UN DESTINO DE PLAYA

– 17 de agosto de 2018 –

“El arte y el amor son lo mismo: es el proceso de verse en cosas que no son ustedes”.

Chuck Klosterman

No cabe duda de que los viajes ilustran para quien sabe observar y plantearse alternativas a realidades aparentemente acabadas. Verá usted amable lector, en

un viaje reciente, tuve la oportunidad de visitar ese maravilloso pueblo mágico de San Miguel Allende en Guanajuato. Allí escuché a una guía de turistas que nos hacía el recorrido ameno, en un camioncito adecuado para recorrer la pequeña pero bella ciudad.

De inmediato, pude constatar que ciudad es una especie de galería y museo que hace sentir orgulloso al ciudadano mexicano y fascinado, por igual, al extranjero. Para mi sorpresa, me entere de algunos datos interesantes que me hicieron reflexionar sobre la igualmente bella ciudad de Puerto Vallarta. Adelanto que, no pretendo hacer una comparación, más bien una propuesta para mejorar nuestra calidad de vida y dar un impulso y ampliar el giro y vocación de servicio turístico que tiene nuestro destino de playa.

Por principio de cuentas sus habitantes identifican plenamente de que esta ciudad es el corazón de México, no necesariamente por su cercanía geográfica en latitud y longitud, más bien por ser cuna de la Independencia, de grandes personajes, y de reuniones y trabajos en dicho sentido muy destacados. Pero hay otro acontecimiento destacado en el siglo pasado que marco su vocación artística y de servicio turístico, en dicho sentido. En 1937, arribó a la ciudad de San Miguel de Allende el pintor y crítico de arte Felipe Cossío del Pomar, quien convenció al entonces Presidente de la República, Lázaro Cárdenas, de la utilidad de su rehabilitación como una Escuela de Bellas Artes; en 1968 surge en manos del Instituto Nacional de Bellas Artes como el Centro Cultural Ignacio Ramírez "El Nigromante", nombre y función que conserva hasta la actualidad.

Este hecho marca un antes y un después en el destino que hasta entonces era otro bello pueblo de nuestro México. La difusión internacional de que se hiciera en folletos, que era para entonces un medio muy socorrido, atrajo a una población cada vez más creciente de jóvenes y consumados artistas que fueron poniendo talleres, galerías, restaurantes entre otros locales del quehacer cultural.

A la fecha hay una comunidad de más de veinte mil extranjeros en su mayoría norteamericanos y en segundo lugar canadienses, que han hecho su propia comunidad y tienen hasta su templo y misa en inglés. Al punto que deseo llegar es que este sincretismo cultural ha transformado en menos de cien años a San Miguel Allende en uno de los destinos nacionales e internacionales de mayor

cantidad de visitantes. La ciudad se muestra limpia, segura y embellecida por su arquitectura colonial, el cuidado de la autoridad por no permitir anuncios fuera de la norma administrativa de los negocios, estos se identifican por una serie de moños de diversos colores. Las tiendas ofrecen un sinfín de artesanías, juguetes y adornos que hacen el deleite de propios y extraños.

Propuesta

Es igualmente sabido de que los destinos de playa y el turismo en lo particular es una actividad humana muy volátil y delicada, ejemplos los podemos ver en el auge y declive de destinos como Acapulco, Mazatlán y, recientemente, Cancún con el problema ecológico del sargazo, aun de consecuencias incuantificables. En dicho contexto y ante la economía solo apoyada en el turismo de playa para nuestra ciudad es momento de pensar en: Impulsar el turismo cultural y artístico, Vallarta tiene las condiciones base, mejor que muchos otros destinos. Cuenta con artistas consumados y en formación, una comunidad internacional



Foto: Malecón de Puerto Vallarta. Germán Enciso.

que aprecia y consume arte, instalaciones incipientes para exhibición y comercialización que es un área de oportunidad para el inversionista, relaciones nacionales e internacionales con diversas comunidades de artistas y en diversidad de manifestaciones artísticas.

Otro beneficio secundario o primario según se coloque, es la sensibilización, transformación y educación por el arte a los diversos sectores de la sociedad, desde niños hasta personas de la tercera edad. Un pueblo que aprecia el arte se humaniza ante sí y ante el otro. Al arte como actividad prácticamente natural del ser humano, refleja y proyecta lo que este es, concientiza y hasta es terapéutico. No es casualidad de que personas con alto poder adquisitivo inviertan en arte. Aunque igual hay que decirlo, no siempre porque lo aprecien integralmente y en algunos casos de igual manera no lo entienden del todo. Pase buen día.

¿VIENTOS DE CAMBIO?

– 31 de agosto de 2018 –

“Los políticos y los pañales se han de cambiar a menudo... y por los mismos motivos”.

Sir George Bernard Shaw

Desde las pasadas elecciones del primero de julio algunas cosas han cambiado en la realidad y en el imaginario colectivo de la nación. Existen desde voces experimentadas y abocadas a los análisis sociopolíticos hasta los comentarios coloquiales de personas que leen algún encabezado o se imaginan aspectos negativo catastróficos de lo que será la nueva administración federal. Lo cierto de que hasta los analistas más expertos se han equivocado en hacer pronósticos tanto en Europa como en los Estados Unidos sobre diversos temas, tanto en elecciones gubernamentales como salidas o ingresos de tratados comerciales internacionales.

En el caso de México, tenemos un panorama como hacía décadas no teníamos, la esperanza muy cercana de avizorar un mejor futuro. Algunos dirán que

eso era en los últimos seis u ocho sexenios, pero la diferencia ahora es que llega al poder un partido diferente, querría decir de izquierda, pero en el panorama actual es difícil argumentar si son de izquierda o derecha, las líneas que dividían se han desdibujado.

En dicho contexto no faltan las voces pesimistas que auguran desde antes de las elecciones, los cataclismos más inimaginables. Sin embargo, la realidad al parecer va siendo otra. Pues ni se ha ido medio país al extranjero, ni el peso ronda los treinta por dólar, ni la gente se está muriendo de hambre. En todo caso lo que sí estamos presenciando son algunos fenómenos políticos nacionales a los que nos hemos habituado y de que tenemos la esperanza de erradicar. ¿A qué me refiero? Por ejemplo, que el gobernador del estado de Chiapas modifique a modo la constitución de su estado para poder regresar como gobernador “suplente” justamente a “suplirse” a él mismo, o como que las presidencias de las bancadas de los partidos sean arreglos no claros al interior de los partidos, buscando regresar o arreglar favores y no necesariamente pensar en el bien del país. Otra mala nota, la salida de personajes encarcelados y que por no “contar con pruebas suficientes” quedan libres, cuando es claro de que los ingresos fueron estratosféricos y con seguridad mal habidos. El regreso de personajes a la escena política nacional con trayectoria de dudosa procedencia, entre otras malas notas.

Ante este escenario las preguntas que me parecen válidas, serían: ¿Este es el México nuevo? ¿De qué manera se terminará la corrupción o impunidad galopantes en México? ¿Son las mismas prácticas de política corrupta, solo más disfrazadas y con diferente nombre?

Considero que los mexicanos ya no aguantamos más de lo mismo (aunque no me subestimo) y que hemos llegado a un punto en el que la información diversa y a diario que fluye de persona a persona y vía las diversas redes sociales, nos permite tomar conciencia y acciones que hasta hace poco tiempo no hacíamos. Ello no significa necesariamente que estemos ante una revolución violenta, pero sí pienso que es más bien una revolución de conciencia. Pues sabemos que, el tema político va unido a otro tema que es aún más inmediato y debería ser de mayor preocupación. Me refiero al Calentamiento Global. Del cual nadie

escapa, dado que tenemos un planeta y no podemos simplemente desecharlo como hacemos con la basura cotidianamente.

De hecho, si lo pensamos bien, en muchos aspectos nosotros nos comportamos como el virus, como el ente que hace daño al resto de las especies y a la vida global del planeta. Es decir, nos hemos convertido en el cáncer, en el mal que al ser extirpado hace que de manera natural la salud regrese al organismo global, en este caso el planeta mismo. Por tanto y sin llegar a extremos, pensemos que estamos haciendo en nuestra vida cotidiana y hagamos los cambios necesarios, es decir iniciando justamente con nuestras acciones cotidianas, pero continuando con la exigencia a los “nuevos” dirigentes del escenario político ya que, en diciembre tomaran posesión. No solo la conciencia de ellos les impedirá volver a los viejos vicios. Necesitan una sociedad más activa, crítica y participante. Ellos solo son los administradores del país o el planeta. Nuestra conciencia social son la base de las acciones y las exigencias, no lo olvidemos. Pase buen día.

Néstor Cabral Biurcos

LAS ÁNIMAS

– 20 de julio de 2018 –

“En todas las cosas de la naturaleza hay algo de lo maravilloso”.

Aristóteles

Puerto Vallarta tiene mucho más para ofrecer que los atractivos que las grandes empresas dan a conocer o lo que podemos observar solo estando en la ciudad, existe mucho más para enriquecer una visita a este puerto, no solo para los extranjeros o turistas de otras ciudades de la República sino para los mismos locales que a veces ignoramos el hecho de que vivimos en un lugar donde los demás vacacionan.

La semana pasada tuve la oportunidad de realizar la caminata saliendo de Boca de Tomatlán, hasta llegar a la famosa playa de Las Ánimas la cual se encuentra aproximadamente a tres kilómetros de distancia. Más de una vez he podido hacer este recorrido con familiares y amigos, y tengo que decir que, de esas veces cada vez es más la belleza con la que aprecio el recorrido. Se puede encontrar mucha autosatisfacción en caminar por estos rumbos, y saber que disfrutamos de una vista espectacular a la cual no muchas personas tienen acceso, nos hace sentir afortunados del tesoro de Puerto Vallarta.

Tristemente, sigue existiendo un aspecto negativo que está perjudicando la belleza de este paseo, y somos nosotros mismos. Desde la primera vez que camine por esta ruta, me di cuenta de que las personas todavía no tienen la conciencia de limpiar su propia basura, algo tan sencillo como recoger lo que

tiras y de lo que llevas regresarlo a un lugar donde se pueda tirar fácilmente, al parecer no pasa por la cabeza de las personas que vienen a Las Ánimas o playa Colomitos.

En mi opinión existen dos soluciones para este problema, y a pesar de que pueden no ser las más sencillas pueden ser necesarias: la primera es que, se coloquen botes de basura a lo largo de este camino que se recorre a pie, allí las personas podrán tirar todos sus desechos de envolturas, botellas de plástico, cigarrillos y papeles. Durante todo el paseo, no pude ver un solo bote de basura el cual estuviera disponible para cualquiera, sin embargo, el hecho de que no haya un bote de basura indicado no significa que estemos justificados a tirar la basura donde sea que queramos. Para todo plan existe un inconveniente, en este caso sería que cambiar las bolsas de basura de los botes tendría que ser un trabajo supervisado todos los días, posiblemente más de una vez al día, sobre todo, los fines de semana. La segunda solución, la cual a mí me parece más sencilla, sería de que cada persona lleve una bolsa de plástico en la cual pueda poner todo lo que desecha, y a su vez poder ponerlo en algún lugar adecuado una vez que se llegue a Las Ánimas o en el caso de regreso a Boca de Tomatlán. De esta manera, se educa a las personas acerca de la basura que es un inminente problema, y agrega un poco de criterio y conciencia a nuestra sociedad el cual, últimamente, hace mucha falta. En mi opinión debería ser incluso penalizado con multas el tirar basura, ya que no hay ninguna necesidad y es algo que solo perjudica a nuestro medio ambiente y alimenta la pereza de las personas.

Estas medidas son necesarias para que la belleza de este recorrido se mantenga, y siga siendo visitado por extranjeros y turistas mexicanos, ya que a fin de cuentas es nuestra ciudad y todos en ella, indirectamente y de manera general, nos dedicamos o estamos beneficiados del turismo que recibimos año con año.

Con esto yo los invito a que, en estas vacaciones de verano se tome el tiempo de ir con su familia, pareja o amigos a este recorrido que vale mucho la pena y que es una alternativa para una actividad en donde, nos ejercitamos, no gastamos mucho dinero, aprendemos un poco sobre la cultura de nuestra propia ciudad y se puede disfrutar de algunas de las más hermosas playas que Bahía de Banderas tiene para ofrecer. Es imposible no aprovechar este tipo de atractivos

turísticos, y sobre todo tomando en cuenta de que están a tal fácil acceso. Gracias por leer y qué tenga un excelente día.

TRANSPORTE ACTUALIZADO

– 27 de julio de 2018 –

“El país desarrollado no es aquél donde el pobre tiene auto, es aquél donde el rico usa el transporte público”.

Puerto Vallarta es una ciudad pequeña, con solo una vía principal, la Av. Francisco Medina Ascencio, de la cual se desprende la mayoría de las sub-rutas que uno puede tomar para llegar a diferentes destinos. El hecho de que nuestro destino sea pequeño nos facilita el uso del transporte público y en mi opinión hace que este sea bastante efectivo, usar un camión o una combi para movernos una vez conocidas las rutas y los tiempos que pocas veces varían. Existen dos temas de los cuales me gustaría compartir mi opinión y busco causar una reflexión en usted el lector.

Desde hace ya aproximadamente ocho meses que soy un usuario activo de la plataforma de Uber, en este tiempo, ya que al mismo tiempo he usado los taxis amarillos, y me he podido dar cuenta de que existen varios puntos de vista a esta conversación y conflicto entre choferes de ambos servicios. He podido preguntar, a ambos, cuáles han sido sus experiencias con la competencia y qué es lo que ellos opinan sería lo justo para que todos tengan a fin de cuentas las mismas oportunidades de trabajar. En mi opinión, y estoy de acuerdo si alguien no lo está conmigo, que los Ubers son una manera más efectiva, económica y segura en caso de querer ir a algún lugar rápidamente. Este pensamiento se basa en que creo de que el hecho de tener conductores de los cuales tienes algo de información, placas del coche, un rastreador constante, y el cual no solo tú sino alguien más puede observar la ruta de tu transporte y la facilidad de trazar puntos de partida y llegada son aspectos que me hacen inclinarme por este servicio. Conozco acerca de accidentes y excepciones en el mismo, creo que

conociendo un poco de contexto acerca de ellos y de las circunstancias en las que se dieron, se pueden comprender mucho mejor. Como joven, me parece cómodo sacar mi celular, y pedir mi transporte, así mismo que tener el desglose de los cobros que se me están haciendo en un correo instantáneo al terminar el servicio. Sin duda vivimos en un tiempo de revolución en comunicaciones, donde este servicio supo explorar esta frontera y ganarse la confianza de la gente con las facilidades y comodidades de unidad y trato que dan al cliente.

En un tema diferente, siempre me he preguntado si en algún momento de la historia de nuestra localidad se ha explorado la posibilidad de que Vallarta sea un destino el cual tenga una verdadera cultura ciclista. Yo le veo un potencial increíble a esta idea, tomando en cuenta que, por el tamaño de la ciudad sería más práctico, ecológico, conveniente y al mismo tiempo algo que mejoraría la salud de muchas personas. Estoy consciente de que se han hecho esfuerzos, en mi opinión mínimos, por implementar este medio de transporte, existen cortas rutas en el centro de la ciudad para bicicletas las cuales no son utilizadas como podrían serlo. Creo que esta posibilidad no ha sido explotada de la manera de que debería, ya que, con un buen manejo de esta idea, una verdadera inversión de parte de recursos de la ciudad y una mente enfocada a buscar el bien común, podemos crear mentes más sanas, mediante cuerpos sanos. Esto hablando de uno de los varios beneficios de que tendría una cultura ciclista evolucionada. Otro considerable es, bajar el uso de combustibles fósiles como la gasolina, así mismo mejorar la calidad del aire que nosotros y nuestros turistas respiran.

Hace tiempo, tuve la oportunidad de formar parte del paseo en bicicleta que se realiza, o realizaba en su tiempo, el cual era una ruta que empezaba en la ballena de la Marina, y tomaba rumbo hasta terminar en los Arcos del Malecón. Por al menos tres meses, mi padre y yo, fuimos parte de esto. Todos los miércoles a las diez de la noche acompañamos a las decenas de ciclistas que aprovechaban esta oportunidad una vez a la semana para poder hacer recorridos que valen la pena, creo que actividades de este tipo ayudan a conciliar una sociedad más amigable.

NUESTRA CALIDAD DE VIDA

– 3 de agosto de 2018 –

“Nunca cambiarás tu vida hasta que cambies algo que haces diariamente”.

John Maxwell

Como he mencionado en anteriores columnas, vivimos en una cuna de privilegios y oportunidades que pocas veces valoramos. Nosotros “siendo patasaladas”, una calidad de vida superior a la de millones de paisanos que no tienen las mismas condiciones económicas, sociales, políticas, naturales y de salud tanto física como mental, somos realmente afortunados.

Como joven de esta comunidad, puedo decir sin pensar dos veces que, considero a Puerto Vallarta un lugar perfecto para nacer, crecer y desarrollarse de una manera sana y pacífica. Siempre rodeado de naturaleza, gente amable, un entorno que a la fecha todavía considero armónico, sin hacer a un lado la cantidad de contaminación tanto visual como auditiva la cual indudablemente va en aumento en nuestra ciudad (considero este uno de los mayores problemas ya que no es algo que afecte a unos pocos sino a todos los residentes y visitantes que estén en la ciudad). Vivo feliz, vivo tranquilo sabiendo que todavía se puede salir a las calles, siempre con precaución, pero todavía sin el miedo de que algo me pueda pasar o a los que me rodean.

He tenido la oportunidad de platicar acerca de los estilos de vida que llevan amigos míos en diferentes ciudades de México y en el extranjero. Hace dos años, viaje a Torreón como parte de una competencia deportiva y platiqué con un chico de Tampico, le pregunté cómo estaba la situación en su ciudad y qué tanto disfrutaba vivir ahí. Lo que él me contó fue que, Tampico es una ciudad hermosa sin embargo ya no se puede llevar una vida “tranquila” debido al constante combate entre el crimen organizado y la policía se ha alterado la vida de todos y limitado las actividades que se podían hacer, así como la libertad de cada ciudadano. En este momento reflexioné acerca de lo a gusto que vivo en Puerto Vallarta, con la tranquilidad de que cosas así no son un problema aún, y espero fuertemente todos contribuyamos en lo que nos corresponda para que no sea así.

Otro ejemplo de una comparación de calidad de vida que llevan jóvenes en otras partes del mundo, fue cuando asistí a un campamento en Canadá, en el cual conocí a quien ahora es buen amigo, un niño que vivía en un pequeño pueblo alemán el cual lo describía como una completa utopía, misma que le envidiaba al escuchar su descripción. Los niveles de crímenes por año eran casi nulos, aire completamente limpio, botes de basura que separaban la basura en cinco secciones los cuales eran muy comunes en cada vecindario, una policía la cual sufría de tener poco trabajo debido a que no sucedían delitos, calles limpias, paredes limpias en toda la ciudad, me describió su pueblo natal como si todo y todos en él trabajaran juntos por el mismo fin, el cual era tener una mayor calidad de vida y preservar esa paz con la cual todas las comunidades empiezan.

Mi opinión de la calidad de vida en Puerto Vallarta, es que es increíblemente buena, vivimos en una ciudad que todavía tiene un control sobre cosas de que las grandes ciudades no tienen. Sin embargo, este control puede desaparecer si no cuidamos de él y no hacemos lo que nos toca, o sea; no tirar basura en la calle, respetar señales de tránsito, no cometer ningún tipo de delito, vivir bajo las normas, leyes y reglas de donde estemos y vayamos. Los invito a que preservemos esta ciudad igual de hermosa de como está, se puede y todos podemos se parte de esto. Gracias por leer y qué tenga un excelente día.

COMIDA DESPERDICIADA

– 31 de agosto de 2018 –

Algo que todos en México seguro tenemos en común, es que, durante nuestra infancia, era un pan de cada día la típica frase de “terminate todo tu plato, no desperdicies la comida”. Personalmente esta corta oración la oía con mucha, mucha frecuencia. Solía ignorar este comentario, pensando ignorantemente que no pasaría nada de tirar un poco de la comida, tristemente, seguro no soy la única persona que, así como en el país y en todo el mundo, pensó o piensa de esta manera.

Irónicamente, México es uno de los primeros lugares en obesidad, también somos uno de los primeros lugares en hambre y con esto refiriéndome a las cantidades mínimas para sobrevivir. Según un estudio de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, o también conocida como la FAO, se desperdician un total de mil trescientos millones de toneladas de comida al día. Esto equivale a una tercera parte de la comida producida cada día. Esto nos indica que, si se salvará y utilizará la mitad de la comida que desperdiciamos para aprovechamiento humano diariamente, se podría fácilmente acabar con el hambre en todo el mundo. Esto hablando a una escala mundial, pero... ¿Qué hay de México? Según un estudio por parte de la Secretaría de Desarrollo Social o por sus siglas SEDESOL, cada minuto se tiran diecinueve toneladas de comida en buen estado de las cuales solo se llegan a recuperar ciento veinte mil toneladas al año. Esto es equivalente a tan solo el dos por ciento. De la misma manera que a nivel mundial, sí salváramos la mitad de la comida que se desperdicia en el país, estaríamos hablando de terminar el hambre en el país y más.

Existen otros aspectos que se tienen que considerar de este problema que tenemos de frente día con día. Según otro estudio de la FAO, la cantidad de comida que desperdiciamos diariamente también tiene un rol muy importante en el calentamiento global, ya que su huella de gases de efecto invernadero equivale a tres mil trescientos millones de toneladas de CO² al año. Si la contaminación fuera del país, estaría en el número tres del ranking mundial por debajo de China y Estados Unidos.

Existen soluciones, existen instituciones como los bancos de alimentos los cuales toman la labor de recolectar esta comida que no se consume para aprovecharla de la manera de que debería ser. Estos mismos se encargan de almacenar la comida que se recupera de restaurantes, supermercados, mercados de abastos, campos y cualquier tipo de industria de transformación de alimentos. Estos los reparten en lugares e instituciones a lo largo de toda la República, asilos de ancianos, casas hogar, migrantes y más. Sin embargo, no es suficiente ya que, al año, su alcance es de tan solo el dos por ciento como ya mencioné. ¿Qué podemos hacer como sociedad? Sencillo, hay que terminarnos nuestra comida, no preparemos más de lo necesario, evitemos la descremación de alimentos

en supermercados, no le hagamos el feo a frutas que no cumplan con los estándares de tamaño, forma, brillo, o sea “bonita” o como en la foto en la cual se nos anuncia. Si nosotros pensamos en hacer esta acción cada vez que vamos a comprar nuestros alimentos, ahora imagínense esto en cada persona que usted conoce. Sin duda habría un cambio considerable en todas estas cifras. Como se dice, el cambio ahora sí que empieza por cada uno de nosotros, y es hora de un cambio para bien. Los invito a seguir estas recomendaciones y apoyar una causa la cual, a fin de cuentas, nos beneficia a todos de alguna manera. Muchas gracias por leer y qué tenga un excelente día.

EL USO DE LA MARIHUANA

– 21 de septiembre de 2018 –

Como joven, siempre fui advertido de los riesgos y presiones que las drogas tendrían en mi vida. Sinceramente no lo creí, jamás llegué a pensar que conocería a alguien que fumase marihuana, o ser ofrecido alcohol cuando yo sé que no es legal consumirlo a mi edad, sin embargo, pasa, y es una constante de la comunidad de jóvenes en Puerto Vallarta y el mundo. Como para todo aspecto de la vida existen puntos de vista buenos, malos, beneficios y maleficios. En este caso quiero reflexionar, en específico, acerca de los mismos en una de las drogas más consumidas por los jóvenes, la marihuana.

Está comprobado de que la marihuana, puede tener infinidad de efectos maravillosos en nuestro cuerpo: se usa en el tratamiento de migrañas, retrasa el crecimiento de tumores en pulmones, pechos, cerebro, disminuye síntomas de enfermedades como el síndrome de Crohn (una enfermedad muy dolorosa y sin cura por el momento), previene el Alzheimer, trata el glaucoma y sirve de relajante muscular, entre muchos otros beneficios. Además de que, según un estudio de la revista *Muy Interesante*, el uso de la marihuana es ciento catorce veces más seguro que el alcohol. Sí, es cierto que, así como existen estos beneficios, se sabe que su uso excesivo o a temprana edad puede disminuir los niveles de concentración y de memoria.

Actualmente, la marihuana es ilegal en México, y a pesar de que existen propuestas para legalizar su distribución, producción y consumo, los resultados de dichas peticiones han sido prácticamente nulas. Dichas leyes no solo prohíben la marihuana, sino otras plantas las cuales contienen los niveles de tetrahidrocannabinol (THC) lo cual las hace ilegales para la población, un ejemplo es la planta de cáñamo, un integrante de la familia cannabica. Esta planta, podría ser un perfecto sustituto de la madera que usamos en el país, con la diferencia de que no tarda veinte años en alcanzar un tamaño apropiado, sino seis meses, lo cual podría ayudar a disminuir la deforestación y el uso de pesticidas en México y en el mundo. Las fibras del cáñamo funcionarían como sustituto del algodón, ya que además cuenta con una mayor duración. Esta semilla, así mismo podría convertirse en biodiesel, o sea, una alternativa redituable del petróleo, la cual sin duda resolvería muchos problemas y ahorraría millones de pesos a todos los mexicanos. Todo este crecimiento, está siendo detenido ya que el cáñamo contiene punto veinticinco por ciento de concentración de THC, lo cual la hace ilegal en nuestro país.

En algunos estados de Estados Unidos, la marihuana ya es legal, como por ejemplo en Colorado, estado el cual el año pasado recaudó un total de novecientos noventa millones de dólares en la venta de marihuana, lo cual representa 2.7 siete millones de dólares al día, cantidad de dinero el cual incluso la cadena de comida rápida McDonald's no logra. Con esto se generó una recaudación de impuestos de ciento treinta y cinco millones de dólares de los cuales treinta cinco millones fueron dirigidos a proyectos educativos escolares. México podría estar exportando esta planta de manera legal dejando ganancias para ambos países, en vez de vender petróleo a precios verdaderamente injustos, existen estén tipo de alternativas.

Existen beneficios discutibles acerca de la legalización de esta droga. Considero tonto tenerla sin poder consumirla, tenerla sin poder sembrarla y tenerla sin poder hacer negocio con ella, ya que con esto solo gana el crimen organizado. En vez de tener cárceles llenas de consumidores, se podrían implementar programas donde se eduque a las personas de sus beneficios, así como de sus maleficios, informar y formar personas que crezcan con el razonamiento de lo

que implica consumir una droga y los efectos que puede tener. Es esencial terminar con la ignorancia del tema, ya que lo que representa al evadir las pláticas profundas de la marihuana, es sin duda hacer que el tema sea de miedo, y que crezcamos con una idea parcialmente errónea acerca de esta planta. Es un tema controversial sin duda, pero creo que existen los argumentos válidos para considerar legalizarla. Muchas gracias por leer y qué tenga un excelente día.

ECO-CIDIO

– 5 de octubre de 2018 –

“La diferencia que hay entre un hombre y un cocodrilo es que después de haber cometido una mala acción, el cocodrilo llora”.

Miguel Mihura

La ignorancia, uno de los enemigos más grandes en una sociedad, puede llegar a ser tanta que atente contra el bienestar de personas y animales. Esta semana paso una tragedia para toda la comunidad de Puerto Vallarta, después de que el pasado día martes dos de octubre un cocodrilo de poco más de un metro fuese colgado de un árbol con una soga, muerto y con un cartel clavado en el hocico con el mensaje “Seguiremos matando a estos asquerosos animales si no ponen control Ecológica y Gobierno de Puerto Vallarta, atentamente: el pueblo que está harto”. Palabras atrevidas que además de estar llenas de mentira, generalizan al decir que el pueblo está “harto” de los cocodrilos. Las imágenes que se pueden encontrar en redes sociales y páginas de internet, son gráficas y muestran sin censura el cuerpo del cocodrilo con este horrible mensaje en la boca.

En los últimos seis meses, se han registrado avistamientos de cocodrilos en toda la zona de la Marina, los cuales han sido motivo de fotos y asombro de los turistas que nos visitan. Otros ejemplos, han sido de naturaleza no tan pasivo debido a que hace poco, menos de dos semanas, una mujer americana fuese atacada por este animal en la playa de un hotel, la cual le costó cerca de treinta centímetros de piel y varias puntadas en la pierna izquierda. Cosa de la cual

pocas fueron las quejas ya que nosotros como especie, somos los primeros invasores de la especie que sea sin excepción. Estos hechos son un problema grave, más que por el hecho de cómo le costó la vida a un cocodrilo, creo yo lo que más preocupa es lo que mencionaba, la poca educación ambiental que se tiene.

En mi opinión, la manera más efectiva de acabar con problemas de este tipo es atacando directamente la raíz de la situación, como la ignorancia y la desinformación que se tiene, la cual conlleva a personas a realizar este tipo de actos. Puerto Vallarta es una ciudad que vive del turismo, ya sea de manera directa o indirecta, la base económica más fuerte sin duda son las visitas de extranjeros y paisanos, todos los años. Nosotros como comunidad, nos vemos por decirlo de manera sencilla, mal, al ser expuestos a nivel nacional e internacional con noticias de este tipo. Perdemos muchos por culpa de unos pocos, de la misma manera que la persona que escribió el mensaje generalizando que “el pueblo” es el que está cansado de los cocodrilos, las personas ajenas a nuestra comunidad tienen todo el derecho de generalizar al decir que somos un Puerto al cual poco le importan sus especies. Si es cierto de que existe un “grupo” de personas las cuales están cansadas de esta especie y de coexistir con ellos, espero se les encuentre y eduque de lo que están haciendo.

Es cierto que, desde que tengo conciencia, en todas las escuelas que he estado se ha hecho un trabajo importante al educar acerca de cómo esta especie es importante para nuestro ecosistema, la cual regula la población de otros animales y sirve como especie sombrilla, lo cual significa que, a la hora de protegerla, al mismo tiempo estamos protegiendo a otras decenas de organismos. A pesar de no estar en peligro de extinción, sí ha disminuido de manera considerable a costas de la inevitable expansión de la ciudad. Dicho esto, creo que es notorio de que la educación acerca de esta, así como de todas las especies, no debería ser reservada para generaciones menores, sino un derecho de cualquier persona y obligación del Gobierno e instituciones, justamente para evitar este tipo de tragedias. Incluso intentando ver la situación de los dos puntos de vista, me parece incomprensible el mensaje de esta persona al decir que está harta de los cocodrilos. No es posible justificar algo así. ¿Por venganza, por deporte, por “recreación”? Más bien por falta de humanidad y valores es que cosas de

esta naturaleza ocurren. Nosotros como especie invadimos el territorio de los cocodrilos al establecer una ciudad en todo el territorio del estero, lo mínimo que podemos hacer es respetar algo que no nos pertenece, y que sí pertenece a las especies que originalmente lo habitaban. Como mínima acción de valores, coexistir de manera sana y con respeto es el mejor trabajo que se puede hacer. Muchas gracias por leer y que tenga un excelente día.

Aprendizaje y educación

Jesús Cabral Araiza

APRENDER DE LOS ANIMALES

– 24 de noviembre de 2017 –

En fecha reciente me di la oportunidad de visitar el zoológico que tenemos en esta ciudad de Puerto Vallarta, mi recuerdo me decía que, aunque pequeño, valía la pena recorrerlo como una actividad divertida para toda la familia y una oportunidad de ver animales que no todos son propios de la región. Y aunque la intención fue buena el resultado no fue, por mucho, lo que yo esperaba.

Y antes de hacer una descripción de lo encontrado hago algunas precisiones. 1. No sé quién es, o quiénes sean los dueños o si es una Asociación Civil o pertenece al Ayuntamiento, para los fines que pretendo es irrelevante. 2. No estoy pretendiendo nada que no sea tomar de conciencia hacia el respeto de la vida animal. 3. Hacer unas propuestas de solución al respecto de mis planteamientos.

Con estas premisas les comento; muy lamentable el espectáculo que se encuentra en el zoológico de Puerto Vallarta. Me es hasta un poco difícil iniciar por algún lugar, pero veamos, por principio de cuentas si uno ya sabe cómo llegar se facilita el trayecto, pues de otra manera no hay señalética suficiente ni clara de dónde se localiza. Una vez que uno llega se encuentra con que el precio es muy elevado, pero como no sabe uno que vera, parece razonable en principio.

Inicia el recorrido y la sensación no es de placer al ver animales que uno piensa estarán al menos tranquilos y apacibles en los recintos respectivos, o triste realidad, hay un cocodrilo que si acaso tendrá un círculo de cemento de unos 4 metros de diámetro sin posibilidad de contar con alguna planta agua suficien-

te (como se supone esta en su hábitat). Más ejemplares de la misma especie amontonados y ya el panorama no luce bien. Se continúa y hay varias jaulas de felinos vacías y la herrería de un oso luce en pésimo estado, constituyendo un peligro incluso para los niños inquietos que pueden meter la mano por alguna de esas trampas de rendija metálica. Pero si pensaba que la cosa estaba mal, llegando a la primera jaula de un hipopótamo lo miro y no requiere hablar para decir que está enfermo y desesperado, un animal agobiado en un espacio reducido sin agua que no luce bien ni transmite placer al verlo en esas condiciones. Al platicar con alguno de los empleados que amablemente ofrece comida a la venta para dar a los animales, refiere que, “ya llegará más gente para mejorar las condiciones de los animales” situación que no es de gente sino de recursos, conocimiento, organización y quizás hasta de voluntad.

Y es que como señalaba más arriba, no pretendo decirle a alguien cómo hacer su trabajo no soy especialista en biología o veterinario, pero mis años de vida y mi sentido común me hacen ver que no son condiciones para tener animales reclusos en un lugar que más que un zoológico parece una cárcel de castigo para los mimos. Ni que decir de algunos primates o tigres que se mueven erráticamente de un lugar a otro sin parar denotando su deterioro psicológico.

Para mí el colmo fue ver un tigre de bengala blanco muy flaco, quizás enfermo, no lo sé, pero no lucía bien. Los únicos que si lucían muy sanos y fuertes eran un par de elefantes de fibra de vidrio que estaban más o menos a mitad del recorrido, triste recordatorio de que quizás son los únicos que sobrevivirán.

Ante este panorama por demás devastador para el espectador, que por cierto y para ser domingo fue bastante escaso, no vi más de diez personas en dos horas. Me surgen algunas reflexiones y preguntas.

Acaso ¿no podemos ser compasivos con las condiciones de vida tan lamentables que se observan en este zoológico? ¿Nadie las ha visto de las autoridades competentes? ¿Por qué mantener un lugar en esas condiciones? ¿Acaso quieren matar a los animales? ¿No se ha considerado declararse en banca rota y donar los animales a otros zoológicos o venderlos a particulares o instituciones educativas? ¿Si se desea mantener el negocio, porque no trabajar en inyectar recursos suficientes para hacer un lugar digno con el personal de mantenimiento y

especialistas adecuados y capacitados? ¿No se ha considerado buscar subsidios en el gobierno o la industria hotelera? En fin, solo espero que estas preguntas logren hacer eco en los oídos y las voluntades adecuadas como decía, con el fin de crear conciencia de que no es forma digna de presentar a la vida salvaje, no ayuda a nadie y ni los niños se muestran felices de ver un espectáculo tan deprimente. Es hora de hacer algo, ¿quién dijo yo? Finalmente, les dejo con la frase musical de Roberto Carlos, de hace ya unas décadas, que decía “Yo quisiera ser civilizado como los animales”.

APRENDIZAJE Y ANÁLISIS SOBRE LA INTIMIDAD EN LA RED

– 23 de febrero de 2018 –

“Estamos llegando al fin de una civilización, sin tiempo para reflexionar, en la que se ha impuesto una especie de impudor que nos ha llegado a convencer de que la privacidad no existe”.

José Saramago

Introducción

Considero que, éste como muchos otros conceptos padece de las consecuencias de ser sobreentendido. Me refiero a que muchas veces hablamos de ello sin percatarnos qué es o cómo se expresa, mucho menos las consecuencias de su manejo por diferentes generaciones en la familia y la sociedad. Hoy en día observamos como en las redes sociales las personas exponen sus intimidades de muchas maneras y ya no es por presión de alguien más, muchas veces solas se exhiben sin pensar en el efecto de exponer justamente aspectos de su vida que otrora podrían ser considerados íntimos, otros dirán que hasta sagrados. Aspectos de su sexualidad, religión, gustos y preferencias quedan a merced del escarnio o en el mejor de los casos un “like”. Y en esta búsqueda de la aprobación como relación entendemos de que la sociedad en su conjunto queda exhibida. Pero vallamos por partes

¿Qué es la intimidad?

Sin afán de ponernos muy técnicos y más bien rayando en lo coloquial, podemos decir que la intimidad alude a los aspectos de la vida personal, familiar o social en un convenio explícito o implícito por las partes que lo practican. Es decir, en lo individual tenemos nuestra intimidad y muy pocas personas se supone pueden acceder a ella, esto se refiere a nuestros secretos, costumbres, temores, hábitos entre otros aspectos. En el círculo familiar puede suceder lo mismo y es una especie de confabulación implícita, entendiendo que igual como con las personas, hay quienes son más abiertos y expresivos y que fácilmente aceptan miembros para confiarles aspectos íntimos e igual hay familias y sujetos que no lo pueden hacer tan fácilmente. En lo social puede ser que seamos más abiertos ante los extranjeros, pero no aceptamos la crítica fácilmente sobre lo que somos, a menos que ya tenga ganada la confianza y voluntad de los mexicanos.

Familia e intimidad

La familia a su vez, puede quedar expuesta ante la facilidad con la que expone lo que no es necesario precisamente exponer, hay información para ser “de uso exclusivo” discrecional familiar, que le permite mantener una cohesión y menos exposición del escrutinio social. Pues sabemos que, las sociedades y grupos sociales al igual que las personas, gustan más de “resolver” la vida ajena en lugar de la propia. Será entonces que ¿la familia requiere intimidad? Pienso que sí, pero a la vez mantener un equilibrio para interactuar en un clima de respeto y confianza sano, que le permita abrir sus intimidades en la medida que se genere el clima integral sano para las partes involucradas, es decir, las familias que desean compartir quiénes son más profundamente y aprender a respetarse en las diferencias.

Trastorno narcisista

Ahora bien, cuando la “necesidad” de exponer aspectos íntimos o incluso buscando el chantaje o la conmiseración en las redes sociales respecto a lo que se expone, puede conllevar una necesidad no sana de atención, búsqueda de aceptación o incluso el rechazo y castigo como forma no sana de relacionarse,

justamente ahí lo psicopatológico. Y es que, no resulta fácil decir a un adolescente que no es necesario exponerse de más cuando se dice estar solo, triste, sin novio(a), sin amor, sin sentido su vida, que, sí es querido o aceptado por los otros, entre otra serie de informaciones que en principio no deben ser expuestas en las redes y no de esa manera.

Abordaje final

Como recordara usted estimado lector, muchas veces hemos expuesto el mecanismo y la forma en la que los padres o tutores instruyen, educan y los hijos aprenden. El ejemplo en la educación parental es fundamental y no se trata de algo altamente complejo, se trata más bien de realizar prácticas de convivencia y desarrollo integralmente sanas: Hablar con verdad, hacerlo con respeto a las diferencias de los otros, enfrentar los retos con optimismo y valentía, pensar muy bien que se va a exponer de la vida íntima y respetarse a sí mismo, no compartiendo lo que al otro no le importa e incluso puede ser riesgoso para la propia integridad. Y cuando los recursos propios no alcanzan para enfrentar las dudas y hasta la soledad, buscar las ayudas profesionales necesarias, iniciando con los psicólogos calificados, que para ello estamos. Pasa buen día.

EL PLACER DE SER DOCENTE

– 11 de mayo de 2018 –

“Si estas planeando para un año, planta arroz;
si estas planeando para una década, planta árboles;
si estas planeando para una vida entera, planta educación”.

Proverbio chino

Para muchos de nosotros la actividad docente llego de manera accidental. Sin embargo, ello ha significado una actividad que ha cambiado nuestra forma de ver y enfrentar la vida misma. Y es que, resulta que cuando iniciamos a trabajar como maestros sin ser nuestra principal vocación de vida, pero aprendiendo

rápidamente de que es todo un arte y un reto personal, transmitir y tratar de transformar a otra persona, el reto es mayor.

Placer por dar

Tengo que insistir que esta noble actividad cuando no es planeada y llega a la vida de uno como parte actividad laboral, parte repaso profesional y se va convirtiendo en un compromiso moral para con los educandos, se torna en un placer indescriptible para quienes no lo contemplábamos como opción de vida. El saber que, alguien te pregunta y puedes transmitir y modificar concepciones, aprendizajes e incidir en capacidades es en verdad, un placer.

Aprender del alumno

Independientemente de dicho placer, eventualmente, o mejor dicho de manera cotidiana, el alumno igual instruye y enseña, no subestimemos la capacidad y los conocimientos que puedan tener y de los cuales, igual los docentes aprendemos y de hecho lo hacemos, nos nutrimos de forma cotidiana. Claro está que, si nuestro “narciso” interior nos traiciona, ello puede ser evidencia de falta de preparación o hasta reflejar ciertas fisuras de inseguridad. Para ello, la mejor solución es actualizarse de manera regular y saber que más que competencia, es obligación ejercer la docencia con la autoridad del que sabe, no del que impone.

Conciencia de trascender

Ahora bien, en un plano más serio, la actividad docente nos insita de manera cotidiana a trascender. Cuando los maestros entendemos de que estamos despertando conciencias en los alumnos que así lo desean, nos sentimos complacidos y es alimento el observar sus caras de asombro o al menos de beneplácito cuando logran aprender algo que evidentemente les hemos enseñado. Claro está que hay algunos otros alumnos que significan un poco más para nosotros y los llevamos siempre en el corazón, yo me siento afortunado que a lo largo de ya casi 30 años he podido conocer gente increíble y lo sigo haciendo. Nuevos alumnos que despiertan y motivan las ganas por enseñar y hacer personas de bien.

Crear vínculos

A veces esos vínculos son de duración indefinida, en lo personal tengo una exalumna que es mi comadre y una lista algo grande de exalumnos regados por diversos países con los cuales sigo manteniendo contacto, ahora gracias a la maravilla de la tecnología. En lo particular también un grupo de exalumnos y alumnos que son como hijos e hijas, no puedo mencionar a ninguno por temor a que alguien me falte y se pueda sentir menospreciado, pero la verdad es que para mí cada uno merecen y generan un gran respeto y motivación hacia o que hago como docente.

Reflexión final

En muchos países del mundo la actividad docente y los maestros en general son vanagloriados y uno entiende tal actitud cuando vemos que dichos pueblos reconocen esta labor como una fundamental en la transformación de mejores ciudadanos y mejores formas de hacer las cosas. En cierto frontispicio de una universidad se leía: “si quieres acabar con un pueblo, ataca su educación escolar, a la larga no habrá buenos ingenieros, médicos, arquitectos, administradores y el pueblo colapsará...” toda proporción guardada a veces es el temor de quienes nos tomamos con cierta seriedad el trabajo docente y, de igual manera, observamos como profesores de niveles inferiores al que estamos atendiendo no se tomaron bien su rol respectivo.

Vienen tiempos convulsos, de cambio, de reflexión y decisiones difíciles, es mejor estar preparados y preparar a la gente para que sean los mejores profesionistas en lo que hagan. Finalmente, la responsabilidad, de igual manera, será compartida con sus maestros, con todos ellos. Felicidades a todos mis colegas y qué pasen un buen día.

APRENDER POR COMPETENCIAS

– 1 de junio de 2018 –

“Tan solo por la educación puede el hombre llegar a ser hombre.

El hombre no es más que lo que la educación hace de él”.

Immanuel Kant

Estimado lector, si usted es padre de familia que pasa o se acerca a las tres décadas, seguramente se podrá acordar de que antes de las llamadas competencias que hoy en día se pregonan, existían otros paradigmas. Uno de ellos era, por ejemplo, el constructivismo —y que no se ha ido del todo— los métodos Piagetanos que en la década de los ochenta que en ese momento eran moda. Y que seguramente si escarbamos más atrás encontraremos otros métodos y formas novedosas o al menos que así lo querían vender los asesores o hacedores de las políticas educativas en nuestro país.

Pues bien, aunque las modas en paradigmas o mejor dicho en las formas de hacer la educación en México se adecuan a la política y los educadores del momento, la realidad es que en todo este tiempo lo que hemos querido ver es que en efecto la gente desarrolle competencias. ¿En qué? ¡En todo! Es decir, una persona es competente cuando pone en juego sus destrezas y habilidades diversas que le servirán para enfrentar la vida, no solo en el terreno laboral, igual aplica competencias sociales, artísticas, deportivas y claro está, profesionales en el área que así se ha comprometido.

Docencia para competencias

Unos de los retos que observo en muchos colegas docentes es justamente que no han desarrollado las habilidades y destrezas docentes en la enseñanza de las competencias y en el mejor de los casos tenemos programas o unidades de aprendizaje más o menos bien armadas, pero docentes desarmados para interpretarlas y desarrollarlas junto con los alumnos. Es decir, si queremos enseñar y desarrollar competencias en los educandos, debemos aprender a estimular y hacer partícipes en cada vez más actividades prácticas en campo, es decir más

talleres y buscar la teoría cuando se requiera saber lo que se está haciendo, cuando no, desarrollar la propia teoría. Aunque claro está hay un desarrollo impresionante sobre cualquier área del conocimiento humano y uno se da cuenta de que en el mejor de los casos contribuye con un modesto ladrillo a la construcción del castillo.

Motivación del alumnado

Si bien, es verdad que las materias o los contenidos escolares se tornan más atractivas en la medida en que los docentes así las hacemos, igual lo es el entusiasmo por aprender de los alumnos. En mi experiencia docente con estudiantes de licenciatura me preocupa observarlos muy poco participativos, a muchos de ellos, y aún más lamentable cuando denotan de que lo que en realidad desean es ir acumulando créditos o materias para decir que han logrado una licenciatura y muchos incluso pueden reconocer este error en el último año de su formación profesional cuando entienden que la competencia no será con el compañero por una calificación, que será por mostrar las mejores habilidades profesionales en un mercado laboral muy competido y exigente, entonces si entenderán por qué hablábamos del desarrollo de competencias.

Competencias integrales

Hay momentos en que una pequeña frase nos puede hacer caer en la cuenta de aquello que estamos haciendo mal. En el caso de la educación es fundamental corregir el rumbo, pues como hemos señalado en otras oportunidades, si queremos acabar con un país solo tenemos que formar deficientemente a sus profesionistas, el resto será cuestión de tiempo. Por otra parte, si realmente estamos comprometidos con la formación integral del educando ello implica: educar en valores, no por moda, ni porque lo marca el calendario escolar. La verdad es algo que ahora padecemos quienes reflexionamos en la década de los sesenta, setenta (por mencionar algo evidente) las familias se colapsaron ante la llegada de más miembros y poca planeación, pero no solo es el número, es más bien la energía y tiempo que requieren para que más personas estén en sintonía y armonía en valores. Los hijos aprenden de la familia de origen, pues

¿de dónde más sería? Educar con el ejemplo aplica igual a docente y a padres de familia, con ello se puede inducir cuáles son las cosas y aspectos importantes que deseamos aprenda el hijo o educando, no se trata solo de memorizar datos o instrucciones que al final del día se olvidarán, se trata pues de hacerlos significativos. Espero que estas pequeñas reflexiones lleguen a buen destinatario. Pase buen día.

APRENDIZAJE, RECREACIÓN Y DROGAS

– 3 de agosto de 2018 –

“Para millones de personas las drogas sirven hoy, como las religiones y la alta cultura ayer, para aplacar las dudas y perplejidades sobre la condición humana, la vida, la muerte, el más allá, el sentido o sinsentido de la existencia”.

Mario Vargas Llosa

El ritmo acelerado que marca nuestros días muchas veces nos confunde y no nos hace pensar con claridad sobre lo que muchos medios de información aseveran. Una de esas notas informativas tiene que ver con el “uso recreativo de las drogas” particularmente de la marihuana. Cuando escucho esa frase me viene a la cabeza muchas dudas con la información previa que cualquier persona comúnmente maneja. Por ejemplo, las drogas dañan al organismo, cuando hay un abuso o uso excesivo de las mismas. El concepto de recreación no se escucha frecuentemente asociado al concepto de consumo de drogas... ¿ahora entiendo amable lector mi confusión?

Definiciones

Pero vallamos por partes y veamos que significa recreación: La palabra recreación proviene del latín *recreatio*, acción y efecto de recrear por lo que puede hacer referencia a crear algo de nuevo, pero mayormente el termino recreación se aplica a divertir, entretener o alegrar, a un determinado grupo de personas por

medio de actividades que distraen de las obligaciones cotidianas. La recreación por lo tanto es una actividad que se puede considerar terapia para el cuerpo y la mente, aunque el ocio es relajación, pueden estar relacionados. Encontrado en la web (conceptodefinicion.de/recreación). Este concepto aun cuando no es el más depurado o académico ilustra el punto. Pues no es otra cosa que una actividad humana en la que la persona se relaja, distrae o divierte.

Aquí ya podemos ver que no implica actividades de riesgo, por el contrario, las actividades deberán estar encaminadas a procurar un sano esparcimiento, una salida sana del estrés cotidiano y la rutina. Por tanto, me confunde y cuesta trabajo las afirmaciones legales o coloquiales de quienes pretenden hacer un “uso recreativo” de la marihuana, por ejemplo. Pues desde una vivencia personal, nunca me he visto siquiera tentado a usar algún tipo de droga para recrearme y mi experiencia profesional me ha enseñado que, justamente, esa es una de las puertas falsas de que la gente usa de manera frecuente para evadirse de la realidad.

Por otra parte, el concepto de droga viene asociado más a cualquier sustancia o preparado medicamento de efecto estimulante inhibitor, alucinógeno o narcótico. Incluso sabemos que hay drogas naturales que se encuentran en la naturaleza y que eventualmente las podemos consumir involuntariamente, por ejemplo, al combinar ciertos alimentos en la proporción o desproporción adecuada.

Necesidades no resueltas

Ahora bien, lo que sí sabemos a ciencia cierta son algunas de las razones del por qué algunas personas, jóvenes y no tanto, se ven tentadas al uso y abuso de las drogas. No le deberá sorprender algunas afirmaciones que desde la psicología tenemos claras ya hace algunas décadas o centurias. Una de dichas afirmaciones tiene que ver con la necesidad imperiosa de usar como mecanismo de defensa la evasión que, justamente encaja de manera precisa en quienes no tienen sus necesidades de desarrollo satisfechas y buscan “sentirse bien”, buscando compensar dicho sentimiento a través del uso indiscriminado de las drogas —¿encuentra usted por alguna parte la recreación? — yo tampoco.

La verdad es que desde niños buscamos complementarnos con unos padres que sean amorosos, que propician seguridad y aprobación. Pero al existir fallas diversas para la construcción de dicho vínculo, la realidad para el niño, adolescente o adulto es engañosa. Son muchas las tentaciones disfrazadas de oportunidades a fin de poder suplir las necesidades no resueltas en la infancia, por lo general las personas.

¿Qué hacer?

No hay receta fácil, lo que hay es una necesidad apremiante de evaluar cuál es el verdadero problema. Por una parte, existen instituciones serias y diversas que pueden evaluar e intervenir de manera profesional cuando alguien ha caído en este tipo de excesos. Por otra parte, los mismos padres cuando son tutores de los más pequeños, deberán estar informados y ellos mismos buscar ayuda profesional a fin de orientar a sus propios hijos y saber qué pueden hacer en conjunto como familia. Por otra parte, y cada vez más, existe ayuda virtual tanto de instituciones como ONG, como por parte de instituciones de salud, universidades y centros de atención altruista. La clave es reconocer el problema y preguntar hasta encontrar la ayuda adecuada. Pase buen día.

Néstor Cabral Biurcos

EL VALOR DE LA EDUCACIÓN

– 20 de diciembre de 2017 –

“La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo”.

Nelson Mandela

Uno de los problemas con lo que nos encontramos habitualmente es el hecho de que no somos conscientes de los privilegios que tenemos en nuestra vida. Ya que de estos hay muchos y de dichos pocos son los que valoramos. Uno de los menos valorados, tristemente, es el de la educación. Una herramienta que no solo es la base para todo lo que tenemos a nuestro alrededor sino para nuestro crecimiento personal como individuos.

Vivimos en un mundo en donde lo único seguro es que nada lo es, en el cual los cambios repentinos son la base de nuestro día a día. Todo cambia, y lo seguirá haciendo, posiblemente por siempre. Por eso, es importante estar preparados y conocer. Nuestros estudios básicos y superiores serán por siempre, los que nos rendirán frutos y nos sacarán adelante. Es importante estar apasionado por ellos, y estar convencido de lo importante que pueden llegar a ser.

Quiero aprovechar para compartir con usted, lector, uno de mis más grandes miedos el cual ha estado en mi conciencia por ya un tiempo. Ese miedo es el de no ser exitoso, conmigo y hacia con los demás. Es cierto que, el éxito es una palabra abstracta, y que nuestra definición de tal puede diferir de la de los demás. Esto es en parte lo que ayuda a que avancemos como sociedad y crezcamos revolucionando. Para mí, el éxito es poder crecer, tener una familia, un tra-

bajo que me guste, y poder vivir de ello, cumplir con mis metas, poder aportar algo a este mundo, algo más valioso que solo ganancias materiales, pero más bien un cambio positivo en mi comunidad de que siga vigente hasta años tras mi muerte. Yo sé que estos planes, serán un producto de mi educación la cual usaré como herramienta para poder cambiar el mundo.

Cuando una persona escucha la palabra educación, es comprensible que la imagen en nuestro cerebro sea la de un libro lleno de letras y palabras que podamos no entender, o tal vez ecuaciones de algebra que nos sean difíciles de resolver. Pero me gusta pensar que es más que eso, que la educación también se basa en lecciones explícitas que la vida, por llamarlo de alguna manera, nos hace llegar. Ya que una persona lista no es solo la que pueda leer un libro de cien páginas en dos horas, si no aquella que conoce y que actúa como ejemplo a los demás. Aquella persona que es capaz de resolver conflictos, y que tiene buena interacción con las personas que lo rodean.

Cuando yo hablo de que los jóvenes, y con esto me incluyo a mí en algún momento de mi vida, no valoramos el privilegio de tener una educación de calidad, hablo de las veces en que decidimos tomar las tareas a la ligera, o distracciones en clase, descuidos y demás. Actitudes que puedan evitar que podamos aprovechar tales al máximo. Para poder exigir cosas a las personas que toman las decisiones importantes, y aquellas que se encuentran en la cabeza de nuestro país, es necesario voltear primero a ver nuestra sombra y reflexionar si en serio estamos en posición de demandar este tipo de cambios, ya que por supuesto, inician por nosotros.

Para poder vencer mi miedo, me gusta pensar que seguiré educándome, y teniendo un crecimiento personal que a la larga será ese el cual me ayudará a hacer de mi comunidad un lugar mejor. En más de una ocasión he escuchado que, a fin de cuentas, lo único que las personas podemos pasar después de nuestra muerte, lo único que podemos transmitir a los demás, no son los bienes materiales, sino la educación que tenemos y el ejemplo que damos. Hacer de esto una realidad es importante para mí. Quiero poder hacer un cambio, y ser recordado por ello. Los invito, a nunca darse por vencidos con los estudios, y que en serio reflexionen en lo importante que son y lo útil que puede ser, tener

una educación de calidad, empiecen por ustedes mismos y verán cómo todo a nuestro alrededor mejora. Gracias y qué tengan buen día.

CÓMO ES EXTRAÑAR NUESTRA CIUDAD

– 2 de febrero de 2018 –

“Para el hombre, como para el pájaro, el mundo ofrece muchos sitios donde posarse, pero nidos solamente uno: su hogar”.

Oliver Holmes

Puerto Vallarta, así de pequeño y así de hermoso. Tal vez nosotros no lo veamos, o de tanto que lo vemos estamos acostumbrados y no notamos lo diverso y colorido que es nuestro país, nuestra gente, nuestra ciudad. Somos, todos, bastante afortunados de vivir en un lugar donde sea sencillo llegar de un lado a otro sin tener que engentarnos en líneas de metro, o no tener que preocuparnos por la densidad de la contaminación del aire. Incluso la delincuencia en nuestra ciudad, aunque no estoy diciendo que no esté presente, es mínima si la comparamos con lugares con cientos de miles de personas más que los que Puerto Vallarta tiene. A lo que vengo, es que somos afortunados, tanto, que no lo valoramos, no lo valoramos, hasta que nos toca irnos de aquí.

En lo personal, me queda mucho tiempo para poder sufrir de esta manera y dejar de vivir en la ciudad que me ha acogido por ya 16 años. Mas he sido testigo de un par de ejemplos que me causan tristeza, de personas que se fueron de esta ciudad y extrañan fuertemente, todo lo que aquí tenemos. Mi hermano mayor, de ya 19 años, se fue a estudiar su licenciatura a Lagos de Moreno, de la cual seguido viaja a Guadalajara por motivos escolares y/o personales. Ya es costumbre que al oírlo hablar ya sea con mis papás o conmigo mismo, encuentra la manera de poder comparar algo de lo que está viviendo, y contarnos como aquí en Puerto Vallarta es mejor. Una de sus quejas más habituales es la del clima, el cual es completamente diferente al que tenemos aquí, y tristemente aún no está acostumbrado. Después la comida, la cual sin discusión en su opinión

siempre será más variada y por lo tanto mejor aquí, cosa con la cual coincido. Finalmente, luego termina diciendo cómo las personas de aquí siempre lo trataron bien y fueron amables en todo sentido, dice que se nota el calor de la gente en Puerto Vallarta, y eso lo extraña y mucho.

Recientemente, he podido ser parte de un ejemplo parecido a esta situación que estoy planteando. Hace dos años, una compañera del colegio llamada Caitlin O'Sullivan por motivos los cuales estoy seguro ella no coincide, fue mandada a una escuela de tiempo completo en Londres, Inglaterra. Ella es de origen irlandés, pero con un alma mexicana. Mudarse de Puerto Vallarta, su hogar, sin duda fue algo difícil, lo cual actualmente le está causando mucho dolor. No vive feliz en donde está, está molesta, se siente triste, y desearía tener la oportunidad de seguir aquí. Cuando se marchó de esta hermosa ciudad, dejó con ella a sus amigas, a sus amigos y alguien más. Sus padres y dos hermanas las cuales siguen viviendo aquí, todo esto junto a la vida a la cual estuvo acostumbrada por años. Recientemente, Caitlin ha sufrido mucho de la nostalgia que le tiene a esta ciudad, que, sin ser de raíces mexicanas, ella se identifica mucho con nuestra ciudad, algo que se aprecia mucho desde mi punto de vista, como alguien de una nacionalidad completamente diferente puede llegar a sentirse tan conectada con lo que México representa. Esa es una de las pocas razones por las cuales creo, persona así son las que valen la pena vivir aquí, y me gustaría pensar que, así como ella quiere a nuestro país y nuestra gente, nosotros como locales, queramos a nuestro país y a nuestra gente. Caitlin tiene toda la intención de regresar el año escolar entrante, y está luchando para lograrlo. Intentando convencer a sus papás, llenando formas de peticiones para que se vea la prueba consistente de, así como ella necesita de este lugar, las personas que vivimos en este lugar, necesitamos de ella. Deseo inmensamente que lo que ella desea, se pueda hacer realidad. Lo más importante, antes que nada, es ser feliz, y para ser feliz tenemos que empezar por encontrar un hogar y ella ya sabe en dónde está el suyo. Con esto lo dejo y lo invito a pensar en que afortunados somos, y cómo somos y vivimos en un paraíso del cual se puede fácilmente envidiar. Me atrevería a pedirles dos minutos de su tiempo, y de ser posible que lean esto en la página web del *Vallarta Opina*, puedan entrar a este link que les dejaré y

puedan firmar la petición para que ella regrese. ¡Muchas gracias por leer y qué tenga un excelente fin de semana!

DISCURSOS ESTUDIANTILES

– 20 de abril de 2018 –

“Si quieres que hable durante una hora estoy listo, hoy.
Si quieres que hable durante unos minutos necesitaré,
unas semanas para prepararme”.

Mark Twain

Vivimos en una sociedad donde expresar nuestra opinión, a pesar de ser un derecho humano, normalmente no es algo que se logra con la facilidad que se supondría. Es difícil dar una opinión acerca de un tema, es incluso más complicado cuando no se coincide con personas cercanas a ti como podrían ser tus padres o amigos de mayor confianza. Si aquí planteo que expresar una idea no es fácil, algo que la puede hacer aún más difícil es el hecho de presentarla o exponerla a un grupo de gente mayor. Hablar en público, no es una habilidad la cual se le da a todo el mundo, es de hecho, uno de los mayores miedos en nuestra sociedad entre los jóvenes, esto por el temor al rechazo y a las críticas destructivas de las personas que nos escuchan.

En relación con este tema, por medio de la escuela fue que se nos presentó a una asociación internacional llamada “Student Talks” la cual consiste en ofrecer la oportunidad a jóvenes alrededor del mundo para poder preparar un discurso de manera profesional acerca de diversos temas que abarcan desde humanidades hasta ciencias y tecnología. Este proyecto sirve como un impulso profesional para jóvenes ambiciosos que buscan entrar en materias importantes, relacionarse y darse a conocer al mundo profesionalmente. En este año, fue la primera vez que gracias al arduo trabajo de Jack Hite, actual alumno del Colegio Americano, se pudo traer los *Student Talks* a nuestra ciudad siendo así, la primera vez que ocurre este evento en Latinoamérica.

Son cuatro los participantes que, como parte del colegio al que pertenezco, presentaron sus discursos el día de ayer jueves diecinueve de abril. Trabajos espectaculares de parte de todos, temas que incluyen la importancia de no ocultar nuestras emociones, la importancia del altruismo, el valor de nuestras amistades en la juventud y más que ustedes deberían de conocer. De mi parte, me siento profundamente contento de que pudieron ser parte de esta experiencia que no puede dejar más que beneficios en su vida, y pienso yo que el hecho de haberse animado e involucrado en un proyecto que por primera vez toma lugar aquí, en el cual mucha gente escuchara lo que dices y sabrá lo que piensas, con la presión y frustración de con tanto tiempo de anticipación preparar algo de lo cual tu estés orgulloso para que el mundo lo conozca. Creo yo que, merecen mucho reconocimiento por todo lo que lograron. Como ya mencioné anteriormente, hablar en público es una habilidad que no a todo el mundo se le da, y mediante este proyecto, fue uno de los conocimientos que tuvieron que adquirir para asegurarse que su participación fuese lo mejor posible, cosa que les servirá inmensamente en el futuro.

Es fascinante el impulso de asistir y participar en este tipo de asociaciones te puede dar en tu vida, y creo que vale mucho la pena de que se conozca este proyecto que esperemos siga creciendo en nuestro país, así como en el mundo. Tomar la iniciativa de involucrarte con este tipo de eventos nos abre las puertas a diferentes oportunidades las cuales nos pueden ayudar a marcar pasos importantes en la vida, pasos que estos cuatro alumnos ya empezaron. Vale la pena conocer lo que estos jóvenes lograron y esperemos ver a donde los lleva. Con esto yo los invito a que vean los videos que serán subidos, pronto, a la plataforma de YouTube donde podrán ver y conocer más sobre este tema. Es fácil encontrar los links que llevan a la página con la información de esta asociación en caso de estar interesados de involucrarse y conocer más a fondo. Muchas gracias por leer y qué tenga un excelente día.

DISCRIMINACIÓN EN ESCUELAS

– 1 de junio de 2018 –

“Todos los hombres son iguales.

La diferencia entre ellos no está en su nacimiento,
sino en su virtud”.

Anónimo

Por tediosa que podamos considerar la escuela, su importancia en la formación académica de nosotros, los jóvenes, es indudable. Todos, hemos llegado a pasar un mal rato en donde no nos hayamos podido quejar de algo que vivimos y nos molestó en este lugar. Ya sea por lo que pensamos podría ser una sobrecarga de tarea, tal vez algún maestro que no nos termina por caer bien, o posiblemente alguna pelea con amigos que nos hace no tener un muy buen día. Siempre existirán factores que nos hagan no estar completamente concentrados y afecten nuestra formación académica. En este caso me gustaría hablar de un problema que sigue muy constante y al mismo tiempo es delicado. Me gustaría dar mi opinión acerca de la discriminación que se puede dar en las escuelas, ya sea por situación económica, social, preferencias sexuales o simplemente por gustos diferentes. Es difícil de una u otra manera estar enfocado en algo tan importante como nuestra educación, y factores como la discriminación y el *bullying*, lo complican aún más y atrofian nuestra enseñanza.

¿He sido víctima de algún tipo de discriminación o acoso en mi escuela? La respuesta sería un sí, no recientemente, pero no podría negar que lo he sido. ¿He sido causante de algún tipo de acoso o discriminación? La respuesta, honesta y tristemente, sería que sí, yo también he tomado este papel donde he perjudicado a alguien más. Creo que, esta situación, se resume en que muchos de nosotros hemos sido víctimas y culpables, y que en algún momento de nuestra vida hemos hecho sentir mal a alguien por hablar mal de ellos o criticar alguna característica que no nos parezca. Una vez que nos podemos dar cuenta de que se siente estar de los lados, es cuando somos un poco conscientes y tenemos criterio suficiente para pensar que a veces las palabras son suficientes para herir

a alguien más de maneras que a veces no pensamos. Es un problema que más que disminuir, parece que cada vez se incrementa más, y esto crea conflictos en las personas, del tipo donde se puede llegar a causar daños irreparables.

Los tipos de acoso más comunes con los que interactué y soy testigo cercano, son del tipo donde se juzga a una persona por cómo se viste, por cómo habla o cómo no habla, por sus opiniones de diferentes temas, por su cuerpo, por su apariencia física o “defectos” que nosotros encontramos, entre muchos otros que no tienen objetivo más que el de hacer sentir mal y destruir más que construir. Tristemente hoy en día, muchas de las maneras de convivir se basan en insultos o ataques entre personas, así es como harás amigos o quedarás bien ante un grupo de personas, cosa que creo se origina desde que somos pequeños ya que no existe en realidad clases donde se nos enseñen a formar habilidades sociales, y se nos deja que se aprenda por nuestra cuenta, cosa que si nos ponemos a pensar no ha resultado ya que los problemas solo aumentan y no disminuyen.

Nadie nace con hábitos ni buenos ni malos, esos se hacen y se aprenden de lo que vemos, oímos y vivimos a una temprana edad, y de ahí se derivan muchos de los problemas que tienen que ver con el acoso escolar. Creo que, de cambiar la manera que se nos educa desde pequeños y se hiciera un verdadero esfuerzo en la formación de valores y de buenas habilidades sociales, se evitarían problemas a futuro que hoy sufrimos y han llegado a causar cosas como; trastornos emocionales en las personas que causan problemas físicos y mentales, amenazas y maltrato entre compañeros, masacres lamentables en escuelas alrededor del mundo, entre otros problemas. Una vez que los problemas de este tipo dejen de aumentar, dará más tiempo para concentrarse en el verdadero propósito de ir a la escuela el cual es aprender y no intentar defenderte de que alguien se burle de ti o te humille. Esto hará que nuestro nivel de educación sea mayor, y se resumirá en mejores personas, profesionistas y eventualmente una mejor nación. Como ya dije, nadie nace con buenos ni malos hábitos y por eso es importante desde jóvenes empezar a crear los buenos. El respeto hacia ti y hacia los demás es de lo primero y más importante, y posiblemente deberíamos empezar por ese lado. Muchas gracias por leer y qué tenga excelente día.

SISTEMA ESCOLAR

– 24 de agosto de 2018 –

El pasado lunes veinte de agosto regresaron millones de alumnos a clases, iniciando así el ciclo escolar 2018-2019. Iniciar un nuevo grado siempre será emocionante, siempre nos llenará de alegría ver a nuestros amigos, conocidos, nuestros maestros y tener el suspenso de que buenos momentos, así como obstáculos, nos dejará el año. A la vez de que existen personas a las cuales están emocionadas por iniciar el año, sé que hay muchos otros que, preferirían nunca volver a la escuela. Ya que es cierto, que al sistema que se tienen en México, muchos lo vemos como algo anticuado y que no está adaptado a las necesidades actuales, y este el tema del que quiero platicarles hoy.

Es cierto que la educación siempre será importante, sin embargo, la escuela puede que no sea así. El modelo de educación en México fue concebido después de la primera Revolución Industrial hace ya más de doscientos años. Existen muchas similitudes entre lo que es una escuela convencional y una fábrica, ahora reflexionemos un poco sobre esta idea que estoy planteando. De la misma manera que en una fábrica o industria, a la hora de que suena un timbre los niños son llamados a trabajar o en este caso a estudiar. Al cabo de un tiempo suena otro timbre el cual indica un receso breve y, posteriormente, otra alarma la cual indica que es momento de continuar siendo bombardeado de información la cual es “importante” memorizar.

Este proceso se repite día tras día, año tras año y solo termina hasta que una persona es educada de una manera que, en mi opinión, afecta la creatividad, así como la diferente manera de cómo cada persona ve el mundo, ya que se nos enseña a ver todo desde cierto punto de vista lo cual en mi opinión no es sano. Con este ejemplo, no intento atacar al sistema escolar ni decir que la escuela es mala, al contrario. Pero, sin embargo, es cierto que una escuela al ser creada a imagen y semejanza de una fábrica, se crean estándares escolares los cuales clasifican a las personas, y algo que sí es seguro es que no todos somos iguales, ni aprendemos de la misma manera.

Hacernos preguntas, buscar las respuestas, buscar soluciones, explorar, investigar, tener dificultades y desafíos son maneras en las cuales aprendemos, ya que con esto estamos apuntando a tener personas que saben resolver dificultades de la vida real de maneras creativas. Está comprobado y al mismo tiempo es evidente que, cuando existe un interés sobre un tema aprendemos más y mejor. Diciendo esto, creo en que debería existir alguna manera de que se puedan personalizar los intereses de una persona a la hora de estudiar.

¿Qué podemos usar para empezar esto? En mi opinión, sería bueno utilizar la herramienta que hemos usado para personalizar intereses desde hace ya más de veinte años, el Internet. Existen millones de opciones en que se puede aprender de manera creativa y en conjunto usando esta herramienta la cual creo todavía no es explotada de la manera en que debería ser. Es cierto que, no siempre se tiene el celular o algún aparato para consultar la red, sin embargo, también es cierto de que la dependencia y el uso de la tecnología es algo más que evidente y que no hemos aprendido a usar como deberíamos. Sea por conservadores, miedo a lo desconocido, al cambio, pero creo que doscientos años ya son suficientes. Es cierto que se han empezado a implementar diferentes sistemas involucrando la tecnología, lo cual es algo que admiro mucho.

La manera en que se aprende realmente, es a la hora de aplicar conocimientos a nuestra vida propia y saber cómo identificar soluciones a las dificultades del día a día. Cuando a una persona en serio le interesa aprender, puede lograr lo que sea. Qué tengan un excelente inicio de ciclo escolar y gracias por leer.

ADAPTACIÓN AL CAMBIO EN LOS ESTUDIOS

– 26 de octubre de 2018 –

“Un logro espectacular está siempre precedido por una preparación espectacular”.

Robert H. Schuller

La vida no debería ser estática. No creo que valga mucho la pena nunca tener algún reto, no intentar algo nuevo, jamás enfrentarte a un cambio, permanecer en

la misma rutina y demás aspectos que se pueden presentar en nuestro día a día. Una persona que se sabe adaptar a los cambios, es aquella que inevitablemente triunfará y tendrá las herramientas necesarias para sobresalir en cualquier escenario que se le presente. En esta columna hablaré sobre la experiencia y transición del Bachillerato a la Universidad de Diego Ayala Rogenhofer, un joven con una gran ambición el cual desea dedicarse a formar un México mejor, formándose él de la mejor manera posible. Actualmente, estudia la carrera de Ciencia Política y Economía en el Instituto Tecnológico Autónomo de México (ITAM). Tuve la oportunidad de hacerle unas preguntas acerca de qué significó para él este cambio, de pasar a estudiar la preparatoria en Puerto Vallarta, a estudiar en una de las universidades más prestigiosas del país en nuestra capital, la Ciudad de México.

Es difícil no extrañar un lugar paradisiaco como lo es Puerto Vallarta. Al preguntarle a Diego, ¿Qué es lo que más extrañas de Puerto Vallarta? Su respuesta fue sencilla y directa. El clima tropical, los platillos que nos representan como lo son los famosos tacones de marlín y especialmente “lo que más extraño de Vallarta es su gente y la cálida sonrisa con la que te saluda” fue parte de su respuesta. Esta respuesta me causó un sentimiento de felicidad, el saber que todavía hay una diferencia notable entre la armonía que él me describía, vivió aquí en nuestro Puerto, y cómo podía notar un cambio en la atmósfera social que hay en una ciudad con más de veinte millones de personas.

De acuerdo con Diego, actualmente se enfrenta al reto más grande de su vida académica, en donde la carga de tarea aumentó significativamente y el tiempo juega en su contra, ya que, según él, saber planificar las veinte cuatro horas de su día es parte esencial del aprovechamiento al “sinnúmero de oportunidades de crecimiento personal y académico que yo nunca había tenido”. Nos cuenta que, aprender a distribuir correctamente el tiempo, es un hábito que recomienda que todos los jóvenes practiquemos, ya que en la Universidad será algo de mucho valor.

Tener metas es parte esencial de nuestro crecimiento, Diego tiene bien en claro esto. Actualmente está trabajando para pertenecer al cuerpo del consejo estudiantil de la carrera de Economía, cosa nada sencilla debido a lo peleado

que es ocupar un puesto así. Como meta a largo plazo, él desea estudiar una maestría ya que como me comento, “podemos ayudar más a nuestro país entre más preparados estemos”, frase con la cual coincidí profundamente.

La Universidad es un periodo de mucho trabajo y disciplina, sin embargo, esto no significa privarse de la diversión. Ir al gimnasio, salir a correr, pasar tiempo con sus *roomies*, son algunas de las actividades de las cuales él más disfruta para despejar la mente y distraerse un rato, cosa que es más que importante, necesaria.

Indudablemente parte esencial de los estudios, es no perder la motivación y seguir con los ideales por los cuales desde un principio te propones a estudiar lo que estudias. Diego sabe que la parte más difícil del ITAM tal vez no fue entrar, sino quedarse. Tener una meta y un plan es necesario para hacer un cambio, dejar una huella y alcanzar tus metas. Por estas razones confió en lo que Diego Ayala está haciendo, y esperemos verlo llegar a algo grande. No es fácil una transición así de significativa, pero tampoco debería ser motivo de preocupación o miedo, la Universidad debe ser algo que se disfrute y nos emocione.

México es un país necesitado de personas con valores, metas y preparación, tenemos que empezar a creer que se puede, porque sí se puede. Muchas gracias por leer y qué tenga un excelente día.

Sociedad

Jesús Cabral Araiza

SINCRETISMO CULTURAL EN PUERTO VALLARTA

– 3 de noviembre de 2017 –

Hoy en día los aspectos de la interculturalidad son elementos inherentes a cada sociedad, no podemos hablar de que una sociedad se mantiene pura y sin interacción con otras, salvo muy contadas y específicas excepciones. Los pueblos como las personas, gustamos de interaccionar, de viajar, de mezclarnos y conocer al otro, mismo que es diferente y por lo mismo nos atrae, nos subyuga esa parte desconocida y seductora de lo diferente. En el caso de un destino turístico como Puerto Vallarta, el punto sin retorno fue desde el momento de hacer *La noche de la iguana* film que más allá de los actores, la trama o el director mismo, logró algo que quizás no se proponía, seducir al espectador hacia preguntas como: ¿Qué lugar de México es ese? ¿Cómo se puede llegar a él? ¿Cómo es la gente allí? Entre muchas otras. Y por igual, ver que los propios actores caían rendidos a los encantos del lugar la tendencia inevitable fue emularlos y conocer este paraíso.

Y precisamente estos antecedentes trajeron más gente. También, trajeron esas gentes su cultura, representada en sus costumbres, sus deportes, forma de alimentación, música y entre muchas otras cosas, sus tradiciones. Finalmente, debemos entender que de acuerdo con la ONU la cultura: Puede considerarse actualmente como el conjunto de los rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o un grupo social. Ella engloba, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales al ser humano, los sistemas de valores, las tradiciones y las

creencias y que la cultura da al hombre la capacidad de reflexionar sobre sí mismo. Es ella la que, hace de nosotros seres específicamente humanos, racionales, críticos y éticamente comprometidos. A través de ella discernimos los valores y efectuamos opciones. A través de ella el hombre se expresa, toma conciencia de sí mismo, se reconoce como un proyecto inacabado, pone en cuestión sus propias realizaciones, busca incansablemente nuevas significaciones, y crea obras que lo trascienden.

Y precisamente uno de los rasgos distintivos relacionado con las tradiciones lo tenemos representado el 31 de octubre o mejor conocida como Halloween que al ser tan cercana al Día de Muertos nos es difícil entender que, no a toda la gente local le parece acertada esta festividad en nuestro país.

Pero veamos más a fondo este tema de sincretismo cultural. Este fenómeno se produce no solo por la interacción de los rasgos mencionados, de igual manera es el producto de la voluntad comprometida para tratar de entender al otro desde su vivencia. En estas fechas por ejemplo se ha dado un giño cariñoso sociocultural con la puesta en escena de la película de Disney Coco, que sin duda a más de alguno le ha hecho soltar una que otra lagrima, pues como pocas películas de la cultura del país del norte, ha logrado retratar algunos rasgos socioculturales muy nuestros, de nuestra festividad de Día de Muertos, de la importancia de la familia, del pensamiento mágico entre otras cosas, sin dejar de lado el colorido espectacular del film.

¿Qué celebrar?

Aunque la pregunta parezca incomoda o absurda muchas personas se la plantean. La respuesta por ejemplo muchas veces se las dan sus hijos, esos locos bajitos diría Serrat, que al andar indagando y haciendo vínculos afectivos y sociales con sus pares, les parece una forma divertida y sana de conocer al otro, al que es diferente a través de lo que ama o hace como parte de su identidad. Y no es el caso de señalar si una costumbre es más banal o significativa que otra. Se trata más bien, de respetar al otro y soltarse un poco a experimentar rituales que pueden resultar enriquecedores o hasta divertidos. No juzgue lo que no entiende, mejor pregunte por ello, incluso pregunte por muchas costumbres que

usted pudiera pensar que son ancestrales y muy nuestras, quizás se sorprenda al saber que ni se originaron aquí y que extranjeros las perpetuaron. Nuestro Día de Muertos no corre peligro de ser enterrado, más bien y como bien señala la costumbre y el ritual, si usted deja de recordarlo entonces si morirá. Hasta la próxima.

APRENDER DE LO INTERCULTURAL

– 10 de noviembre de 2017 –

Por estas fechas es sabido que, llega una cantidad significativa de turistas extranjeros a nuestra ciudad de Puerto Vallarta. Como cada año, es una excelente oportunidad de tratar de entender cómo son, cómo ven el mundo, por qué les asombran aspectos de nuestra idiosincrasia y de nuestra cultura en general, aunque de igual manera habrá que decirlo, muchos de ellos viven enamorados de México y su cultura, prueba de ello es que regresan año tras año.

Pero insisto, ¿qué aspectos les pueden parecer interesantes o diría hasta seductores de lo que somos y cómo nos comportamos? Pues bien, al parecer es más complejo de lo que suponemos, veamos por qué. Quizás por una parte nosotros muchas veces menospreciamos lo que somos y lo que hacemos, como nuestras artesanías, que siempre estamos regateando buscando un mejor precio que por lo general no somos capaces de hacer como lo hacen las manos expertas. La comida que, en sí misma guarda una riqueza cultural y ancestral capaz de trasportarnos a su historia y tradición, y que bien valoran los extranjeros. Los rituales y bailables, esos que en ocasiones nos pueden avergonzar y que son altamente valorados por muchos extranjeros. Así, podríamos seguir mencionando diversos aspectos de nuestra cultura milenaria que son aportes a la misma humanidad.

Ahora bien, por las condiciones de inseguridad en diversos destinos de playa de nuestro país, los ojos del turismo nacional e internacional están volteando a ver este hermoso destino lo cual nos alaga el bolsillo de forma directa o indirecta. Pero, ¿estamos preparados incluso la sociedad civil para entender y de

igual manera respetar los usos y costumbres de ciudadanos de diversos países del mundo? Pues recordemos que cada vez son más los países que se suman a este destino paradisiaco.

Al mismo tiempo vale la pena de hablar sobre lo bueno que tenemos como sociedad. Muchas veces olvidamos aspectos como la amabilidad y prestancia que en general tenemos los ciudadanos, más allá de dedicarnos al sector turístico pues es algo reconocido por propios y extraños. De igual manera y aunado al buen trato, la manera tan peculiar de hacer sentir bien al extraño, que hasta parece que está mejor que en su casa (dicho por ellos). La sonrisa, el comentario, las historias, crean una atmósfera que nunca olvidaran y que de hecho procuraran regresar a vivir.

Sin embargo, de igual forma, vale la pena recordar que también ellos nos pueden y de hecho nos enseñan valores y aspectos culturales dignos de emular. Por ejemplo, los respetuosos que son, entre ellos y hacia las instituciones (vale aclarar que las instituciones se hacen respetar de igual manera) son limpios y tiran sus desechos en lugares adecuados para ello, respetan las señalizaciones y son atentos al igual que procuran aprender de nosotros. Claro está que, hablo de un turismo positivo que llega al destino, pues cualquier destino recibe personas no gratas y este no es la excepción.

¿Qué hacer al respecto?

Considero que lo primero deberá ser tener receptividad para entender lo diferente a nosotros y respetar ello. De igual manera, enseñar a los más pequeños a ser respetuosos para ganar el mismo respeto que queremos, ya hemos visto muchos malos ejemplos de que un discurso o acciones agresivas generan justamente una respuesta similar.

Por otra parte, y para acelerar y hacer de mejor manera un trabajo de empatía, bien valdría la pena incrementar nuestra cultura sobre el país y la cultura de los visitantes, no solo de los canadienses y norteamericanos (que igual lo somos nosotros) pues recordemos que se están abriendo vuelos nuevos del viejo continente, países que nos parecen más distantes y ajenos, pero que en el fondo buscan los mismos incentivos que los turistas regulares que recibimos.

Sin duda, mucho pueden hacer las autoridades de gobierno en sus tres niveles, pues los turistas como lo hemos señalado respetan las instituciones porque estas se hacen respetar. Algo que, podría ayudar a nuestros gobernantes es viajar, pero no solo hacer viaje para turistar, igual a realizar intercambios de aprendizaje sobre cómo funcionan correctamente o cuando menos de manera más honesta las instituciones de gobierno.

Por lo pronto, sugiero al ciudadano común, como usted y yo, que, nos mantengamos atentos y con buena actitud que de ella aprenderán nuestros hijos. Hasta la próxima.

PSICOLOGÍA DEL ARTE O EL ARTE DE HACER PSICOLOGÍA

– 2 de febrero de 2018 –

“El arte no reproduce lo visible, lo hace visible”.

Paul Klee

Sin duda una de las cualidades del ser humano, consciente no de ella, es la referente para apreciar o hacer arte. Pero, ¿qué hay detrás de esta cualidad?, ¿qué motiva al ser humano para acercarse y hacer arte o apreciarlo? Sin duda muchas determinantes y antecedentes se podrán hacer mención. Aquí, trataré lo que a mi juicio influye en mayor medida.

El inconsciente

Una parte importante del ser humano es su cualidad inconsciente, ello hace referencia a los aspectos que nos motivan a realizar las cosas que muchas veces no sabemos porque las hacemos, o en el caso de la obra artística, salen de la musa inspiradora, pues bien, esa musa bien puede ser algún aspecto del inconsciente y de la historia resuelta o no resuelta del sujeto creador. Pero, ¿a qué obra artística nos referimos? Si le parece bien y por mero convencionalismo hablemos de la pintura y la fotografía que se aprecian a simple vista y causan una serie

de sensaciones en el espectador como pocas. El inconsciente aflora justamente en su creación y va más allá de la voluntad manifiesta, justamente tiene su raíz en la vida inconsciente del psiquismo humano. Fantasías, deseos, aspiraciones, temores, deseos reprimidos lo nutren.

Influencia sociocultural

Ningún sujeto se puede sustraer a la influencia sociocultural de su tiempo, si bien es verdad de que existen los rebeldes y hasta revolucionarios de pensamiento, pero justamente lo son con referencia a una realidad que por lo regular no les complace. Ser contrario a la opinión general tampoco significa que se es revolucionario o creativo, pues igual puede ser un necio. Esta influencia sociocultural es propia entonces por igual del ser humano, de todos y no puede negarse, la reflejamos en lo que hacemos y cómo lo hacemos, negarlo es solo una necesidad.

Deseos

De la misma forma, existe una frase lapidaria en psicología “morimos cuando dejamos de desear”. Pero se preguntará ¿desear qué?, ¡lo que sea!, la clave es el deseo, no solo aquel que es del otro, igual aplica a los bienes materiales económicos o tan subjetivo el deseo como el reconocimiento que se busca con las propias acciones. Aquí se relacionan dos temas claves de los que ya he hablado, el inconsciente y los deseos. Una clave para buscar salud mental es hacer consciente el inconsciente, ahí el pequeño gran problema, pues no todo mundo que en el mejor de los casos reconoce un problema, se atreve a enfrentarlo. El artista no escapa a esta realidad, en la medida que sea consciente del por qué, hace lo que hace, podrá potenciar su persona y como consecuencia su arte. Aunque no estoy afirmando que no disfrute de sacar a pasear su inconsciente.

Necesidades no resueltas

En la búsqueda permanente por encontrarnos y resolvernos es en donde se entretienen las historias de nuestras acciones. A veces, buscamos sin querer encontrar, principalmente cuando son cosas dolorosas y verdades no resueltas sobre

nosotros mismos. Pero otras veces y que es cuando más crecemos, aceptamos las verdades por dolorosas que sean y aprendemos a convivir con ellas, de hecho, nos apoyamos en ellas para pasar a otros niveles superiores de entendimiento sobre nosotros y sobre los otros. Que no dé temor ello pues sabemos que, realmente la verdad sobre las cosas y las personas es liberadora tanto de fantasmas persecutorios como de nuestra propia conciencia.

A manera de análisis final

Si es usted un aficionado al entendimiento del arte, le sugiero acercarse más a este, buscar en cualquier espacio de creación humana y seguro lo encontrará. Hoy en día hay infinidad de museos y obras que se nos presentan y a las que podemos acceder virtualmente, cosa que casi parece de brujería. Pero si de verdad le gusta el arte, entre otras alternativas, está una visita al CUCosta, que, entre otras cosas, puede presumir un museo muy digno con obras destacadas, esculturas hermosas entre sus espacios. Y para coronar dicha experiencia, puede contar con la entusiasta participación y capacidad de muchos alumnos de la carrera de artes que entre sus obras pictóricas, escultóricas o fotográficas dejan entrever la gran capacidad de creación y sublimación que pueden lograr y que muchos artistas consumados podrían envidiar. Enfréntese al análisis de su vida, a través del prisma del arte, el riesgo principal es crecer. Pase buen día.

BIENESTAR PARA VALLARTA

– 16 de marzo de 2018 –

“Sin bienestar la vida no es vida;
solo es un estado de languidez y sufrimiento”

Francois Rabelais

Hoy en día vivimos a un ritmo en dónde los placeres simples y mundanos de la vida poco se disfrutan y de hacerlo se es de manera apresurada y sin el goce pleno de las cosas. Por fortuna, existen personas y espacios e incluso espacios

creados por las personas que, son como un oasis en el desierto. Espacios creados para el optimismo, la orientación y ayuda profesional. En un entendimiento de lo que es el ser humano en un entorno sustentable y de cómo puede procurarse los cambios y los recursos diversos que lo hacen vivir más sanamente y de forma sustentable en la vida.

Uno de esos espacios en nuestra ciudad y región es la página de Bienestar Vallarta <http://bienestarvallarta.com/> en dicho espacio, podremos encontrar un sinnúmero de artículos escritos por personas expertas en diversas áreas que nos harán reflexionar y nos darán una orientación en los temas que se traten de manera amena y directa. De igual manera, existe el portal en la plataforma de Facebook: BienEstar Vallarta.

Y ¿por qué pienso ello? Pues bien, espero que no me crea, estimado lector, y se dé unos minutos iniciales para leer alguno o algunos de los temas de interés que plantea este espacio y poder disfrutar de la palabra escrita en temas tanto locales, regionales o internacionales que desde el optimismo y el aporte científico dan elementos valiosos para ser y hacer mejor las cosas entre nosotros. Que al final, es lo que todos queremos.

Veamos algunos de los aspectos centrales que marca dicha página para sus lectores:

Filosofía

La Filosofía de BienEstar Vallarta es brindar información para estar bien, motivo por el cual hemos creado el concepto de periodismo familiar, con ello, queremos ser una parte activa y propositiva en la formación de mejores personas como base de una mejor sociedad.

Misión

La Misión de BienEstar Vallarta es proporcionar información útil a un público adulto que busque estar informado oportunamente de aspectos como salud, cultura y educación.

Visión

Nuestra Visión es ser un medio de comunicación electrónico que brinde información para la salud al alcance de la mano en Puerto Vallarta y Bahía de Banderas.

Valores

Los valores en los que basamos nuestro contenido informativo son honestidad, ética profesional, respeto y responsabilidad social, pues consideramos de suma importancia hacer periodismo comprometido con la comunidad.

Periodismo familiar

El concepto de periodismo familiar es el resultado de una reflexión en la que llegamos a la conclusión de que es necesario brindar información útil para toda la familia, a la que tanto padres e hijos puedan acceder para mejorar sus condiciones de bienestar.



Foto: Puerto Vallarta. Germán Enciso.

A considerar

Si usted y yo estimado lector, pensamos seriamente en los recursos en tiempo dinero y otros, que invertimos para buscar la salud, felicidad y bienestar en general, podremos entender que son considerables dichos recursos y que muchas veces no logran el objetivo.

Por ello es mejor hacer las cosas bien desde inicio y buscar la guía profesional y adecuada para la salud y bienestar integral. Aportes como el de este espacio se nutre no solo de quienes escriben, se requiere igual lectores que aporten no solo que lean, que pregunten, que cuestionen constructivamente para construir un lugar más confiable y participativo. Que a fin de cuentas siempre es mejor hacer las cosas en equipo si queremos buenos resultados. Pase buen día.

APRENDER DE LA FRUSTRACIÓN. ELECCIONES Y FUTBOL

– 6 de agosto de 2018 –

“Los sentimientos de amor y temor de Dios no tienen su origen en Dios, si no en los seres humanos. Son sentimientos de frustración dirigidos por el hombre a un ser imaginario que pretende sea su padre”.

S. Freud

La naturaleza humana nos da lecciones y aprendizajes de diversas maneras. Algunos vienen producto de su funcionamiento cotidiano o naturaleza corpórea. Otros vienen producto de la interacción social y la comunicación entre diversas formas de ver el mundo e interactuar con él.

El pasado primero de julio los mexicanos realizamos un ejercicio político sin precedentes en la historia del país, no solo por la cantidad de puestos de elección, sino también de que el resultado fue asombroso hasta para los más optimistas ganadores. De igual manera, algunos pudimos corroborar como esa maldición del cuarto partido en un Mundial de Futbol parece una sentencia de película de terror de esas del “Santos” y que solo podrá revertirse producto de

algún superhéroe o conjuro preciso a fin de abatirla. En los dos casos, tanto las elecciones como el Mundial de Fútbol, se ha producido en el ánimo social, una frustración para millones de ciudadanos, no estoy muy seguro para qué sector mayormente, pero sí puedo asegurar que en ambos casos la frustración ha sido para millones de connacionales.

Ahora bien, qué es la frustración y qué se puede hacer, vayamos por partes, la palabra frustración: Se deriva etimológicamente del latín *frustrationis* que a su vez deriva de “frustrare” verbo que significa “tergiversar, engañar o llevar al error”. La frustración es el sentimiento de impotencia, decepción, enojo, ira y/o apatía que acompaña a toda acción o deseo que no llegó al resultado esperado; es la respuesta emocional ante lo que se vive como un fracaso. Por otra parte, y de acuerdo con la Real Academia Española, la frustración es la acción de privar a alguien de lo que se esperaba. A su vez, hace referencia a dejar sin efecto o impedir el éxito de un intento contra el deseo de otra persona que quiere llevarlo a cabo. En pocas palabras y también como cantan los Rolling Stones “No siempre puedes obtener lo que quieres”. Pues bien, una vez que se ha instalado ese sentimiento, hay diferentes caminos por los cuales el ser humano desea transitar, vemos algunos de ellos.

La mayoría obedecen a mecanismos de defensa a fin de no hacer más dura la experiencia y, de igual manera, a fin de sobrellevar el sentimiento negativo de no alcanzar la meta. Al igual que, en muchos casos la madurez de quien asume dicha frustración determina la manera de referirse a ella y de afrontarla, todo ello producto de su historia y condiciones psicológicas. Por ejemplo y de manera primitiva hay quienes usan la agresión como forma de enfrentar la frustración, destruyendo al otro o al objeto frustrante. Otros, son más sutiles y usan la descalificación, a manera de sobrellevar el dolor de la pérdida o meta no conseguida. Otros más usan la negación, afirmando que, “no pasa nada” y que en realidad todo está bien y que solo se asume como una experiencia. Y otros que realmente emplean la asimilación como forma madura de enfrentar el sentimiento doloroso que produce la frustración. Por ello muchas veces es mejor llorar y hablar para desahogarse y no tragarse esa frustración que más tarde se pueda convertir en un trastorno psicossomático.

Así, en estos días hemos podido ver fanatismos y excesos incluso de colegas psicólogos y personas respetables académicamente que se han dejado llevar por deseos y aspiraciones irracionales muchas de las veces, no apelando al pensamiento crítico o incluso al sentido común, de igual manera no dimensionando que en un caso es un juego y en otro es un aspecto de la vida pública que sí determina condiciones de vida para millones de mexicanos (El fútbol y la política, en ese orden por favor).

¿Se puede hacer algo?

Sin duda, siempre o casi siempre. Como regla básica, reconocer el motivo de la frustración, no negarlo, saber que es parte de la condición humana y que igual todos la sentimos, la diferencia estriba en cómo vamos manejando ese sentimiento, y se espera que día con día sea con mayor madurez. En segundo lugar, dimensionar ¿qué tan vital es para el plano de la vida que estamos viviendo, sea un juego o la política?, ¿qué tan cercano estoy a las consecuencias, puedo hacer algo o no? En tercer término, hablarlo, socializarlo, quizás en ello encuentro mayor orientación o mejor ubicación de mis ideas y temores catastróficos. Finalmente, reconocer al otro, al que me frustra, sea en una contienda deportiva o política, pues eso además de dignificarme en la derrota me enseñará a aprender de mis batallas, habla de dignidad y congruencia madura. Aprendamos que en deporte y la democracia no siempre se gana, nadie gana todas las batallas. No todas las luchas se ganan, pero de todas se aprende si así se quiere. ¿No cree usted? Pase buen día.

NACIONALISMO, PATRIOTISMO Y UNO QUE OTRO ISMO...

– 21 de septiembre de 2018 –

Invariablemente el mes de septiembre es el mes más socorrido por los gobiernos en turno, para exaltar parte del nacionalismo y mucho del mito y la enajena-

ción colectiva y, así, distraernos de problemas reales y apremiantes y acentuar el mal llamado nacionalismo y orgullo de ser mexicano.

Y antes de que algún fanático exasperado pueda lanzar improprios o enredarse en la bandera nacional, trataré de explicar tal afirmación.

Antecedentes y contexto

Vera usted, amable lector. El llamado nacionalismo hasta el siglo pasado y más atrás, era usado para convencer a la gente, en su mayoría jóvenes dispuestos a ir a la guerra y defender a su “patria”. Dicho concepto calaba hondo en las conciencias colectivas cuando se trataba de defender tu “tierra” tu “territorio” o incluso tu familia, pues los gobiernos en turno se encargaban de convencerte de que la amenaza exterior potencial acabaría con todo tu sistema de vida y que el extranjero siempre es el malo. Así, aprendimos a odiar a los rusos, luego a los chinos, coréanos, vietnamitas, árabes y más recientemente a los musulmanes entre otras minorías o grupos de “terroristas”.

Por desgracia no siempre tenemos la oportunidad de viajar y constatar en dichos países que, la percepción que se tiene de nosotros o de los pueblos tradicionalmente belicosos, es otra y generalmente acertada a un análisis realista. Sobra decir qué pueblos se dedican al desarrollo de una industria belicosa y qué de no existir ningún conflicto territorial o qué amerite una guerra, hasta la provocan con tal de poner en marcha la maquinaria bélica. Para mayor información le recomiendo el documental ganador de un premio Óscar titulado *Masacre en Columbia* del cineasta Michael Moore.

En un contexto local, podemos hacer algunas afirmaciones sobre el llamado “mes de la patria”, iniciando por analizar el concepto de patria, ¿qué es? ¿a qué se refiere dicho termino? Pues bien, si le pregunta a algún político oportunista en turno seguro después de mostrar una mirada desorbitada y confundida, dirá que es México y su territorio —ello en el mejor de los casos— pero difícilmente podrá ser más concreto respecto al concepto y lo que representa para el mexicano promedio hoy en día.

¿Qué amamos los mexicanos de México? Pues eso es más sencillo, todas las manifestaciones de la integralidad cultural de México son amadas y reconocidas

por propios y extraños, no es solo una afirmación a la ligera, quien sea puede hacer un pequeño sondeo sobre la diversidad cultural, la comida, rituales, música, territorio, especies, biodiversidad, historia, actitudes de la gente hacia el turismo y podrá comprobar que el problema actual de México no es nada de ello. Entonces, ¿qué pasa hoy en día con México, y sus condiciones de país en la esfera internacional?

Pues pasa, precisamente que lo que molesta, indigna y frustra a la sociedad de los mexicanos es; la impunidad diversa sobre crímenes e injusticias, la demagogia, los políticos corruptos, la incapacidad gubernamental, la falta de liderazgos éticos, la inoperancia de los organismos de gobierno, la inseguridad, las diversas formas de corrupción, entre otros aspectos negativos que se han acentuado en el país. Pero cabe señalar que no todo le corresponde al Gobierno, pues no hay instituciones ni gobiernos suficiente cuando no se cuenta con una sociedad consiente, empoderada y participativa de las soluciones, claro está que el desánimo es grande y la desconfianza más, pero ello puede y debe cambiar con buenos ejemplos y liderazgos. Hago votos desde esta modesta tribuna para que así sea.

Alternativa

Aún en los momentos y situaciones más desesperantes, debemos y podemos buscar alternativas viables que enfrenten el problema, este es el caso para México. ¿Qué podemos hacer? Pues sin que sea recetario de cocina, podemos iniciar con esto: Si usted es padre o tutor, procure ser ejemplar. Haga o trate de hacer lo correcto, sea buen ciudadano y respete las leyes. Trate de hacer la reflexión moral del porque es importante acatar la ley y vivir en un estado de derecho. No justifique las faltas mal intencionadas. Corrija sus errores primero y luego retroalimente a los otros. Si no propone una mejor manera de hacer las cosas, quédese callado mejor. Siempre de y haga lo mejor de usted y nunca, nunca, nunca se rinda. Pase buen día.

Néstor Cabral Biurcos

RELACIONES INTERPERSONALES SANAS

– 26 de enero de 2018 –

“El ingrediente más importante en la fórmula del éxito
es saber llevarse bien con las personas”.

Theodore Roosevelt

Desde el principio de los tiempos el ser humano ha sufrido por cambios en su naturaleza y forma de vivir que lo ha hecho dependiente de ciertas cosas. Hoy en día podemos ver como una persona difícilmente podría sobrevivir sin servicios eléctricos y de agua o contar con un celular para comunicarse de distintas maneras y redes sociales. Así como hay elementos de los cuales nos hemos hecho dependientes por los cambios en nuestra rutina, también existen otro tipo de factores de los cuales como necesidad biológica somos dependientes, así como la comida que consumimos y el oxígeno que respiramos, existe algo más que cumple con resolver uno de los miedos más grandes de nuestra especie el cual es estar solo. Podrá haber personas que no compartan mi forma de pensar, pero indiscutiblemente la soledad es una de las peores situaciones de la cual podría ser víctima cualquiera.

En la vida, habrá pocas cosas las cuales nos saquen adelante para garantizar un futuro. En artículos anteriores expliqué y hablé sobre el valor de la educación y lo importante de desarrollarla al máximo, también expliqué que su importancia es, inmensa. Mas aprender a tratar a las personas y desarrollarte con relaciones sanas es otra parte fundamental del éxito al que todos aspiramos.

Puede que haya personas extremadamente listas y aplicadas, pero mientras ese tipo de personas no sepan relacionarse con otras, y no cuenten con este tipo de habilidades sociales las cuales son muy necesarias, nunca saldrán adelante.

Existen varias maneras de perfeccionar y de enriquecer tus habilidades interpersonales. Muchas de las cuales se aprenden y tú las asimilas de la familia en la que estas desde una temprana edad. Al mismo tiempo tener una relación sana con tu familia es sin duda importante. Es importante conocer y aprender de las demás personas, tomar lo bueno e intentar lo malo no practicarlo. Pero aquí es donde es importante aprender a seguir un paso esencial para perfeccionar las habilidades sociales. Identificar qué tipo de amistades y relaciones se tiene es algo de suma importancia. Con eso me refiero a saber escoger con quién uno se relaciona y saber observar si dicho vínculo es beneficioso o en otro caso, no lo sea. La confusión entre saber si las relaciones son o no beneficiosas puede ser difícil. A nosotros como jóvenes se nos hace difícil esta parte, ya que por nuestra poca experiencia de vida podemos considerar que perder dicha amistad o relación la cual es notoria “toxicas” por la llamarla de una manera, llegamos a pensar que nuestra vida se verá arruinada por alejarnos de ciertas personas, cuando puede que el efecto sea todo lo contrario.

A través de mi vida he pasado por etapas de amistades de las cuales he aprendido y me han ayudado a crecer como persona y formarme como individuo. Me considero alguien que cuenta con lo necesario para relacionarse con las personas con cierta facilidad, y me gusta, y mucho, conocer nuevas personas y hacer amigos. Ya que las amistades y las relaciones son lo que, a largo plazo, nos sacará adelante como personas, y sin pensar que somos amigos por cierta razón, una amistad no debe ser ciega, en el sentido de que las verdaderas amistades no se forman por la búsqueda de conveniencias. Así como la idea de hacer nuevos amigos, puedo decir con certeza que en mi vida tengo verdaderos amigos como dedos en la mano, y me sobran dedos. Esto no lo veo como algo triste, todo lo contrario, ya que esas personas son para mí lo más importante y sé que, contar con ellos y tenerlos en mi vida es un privilegio. Al mismo tiempo pienso que, si nos damos la oportunidad de aprender de los demás, es sorprendente lo que se puede llegar a tener al final o la facilidad con lo que puede cambiar tu vida.

Los invito a que practiquen el relacionarse con las personas, y que, de ser tímidos o tímidas, consideren lo importante que puede ser esta habilidad. Una amistad verdadera es sin duda, lo mejor que le puede pasar al hombre.

¿PRECAUCIÓN O ABSTINENCIA?

– 30 de marzo de 2018 –

“De nada se ha de tener tanto miedo como del miedo”.

Franklin D. Roosevelt

Todos le tenemos miedo a algo, es imposible no tener miedos, siempre existirán cosas que nos preocupen o nos hagan sentir esa angustia en el pecho por distintas cosas. Con millones de personas en el mundo, es lógico que existan millones de miedos que nos acompañan. Temor al agua, a los insectos, a la oscuridad, al estar solos entre muchos, muchos otros. En específico, me gustaría reflexionar acerca de un miedo que yo no entiendo por completo o me llega a molestar, esta fobia no es directamente a un objeto material o padecimiento, más bien a una idea que nosotros mismos nos creamos en la cabeza que termina por afectar a nadie más que a uno mismo. Es necesario hablar de esto, acerca del miedo a lo desconocido, el miedo a creer que siempre las cosas saldrán mal, que todo es peligroso y que, por lo tanto, debemos limitarnos a hacer las cosas que sabemos cómo resultarán de principio a fin. El miedo a pensar que ya a este punto, vivimos en un país donde todo es peligroso, que incluso salir de tu propia casa a caminar ya no debería ser algo que debería ser posible.

Aquí es donde conecto el título de esta columna con lo que intento explicar. ¿Se trata todo el tiempo de vivir con miedo y con abstinencia a las cosas, o más bien de ser precavidos? Es cierto que, los accidentes y los inconvenientes a todos nos pueden pasar. Nadie desea estar involucrado en un accidente automovilístico, o ser asaltado a la mitad de la noche. Ninguna persona involucrada en una situación similar deseo estar en ese momento cuando el infortunio pasó.

Entonces, yo me pregunto, ¿De verdad vale la pena dejar de hacer las cosas por no correr el cero por ciento de riesgo? Yo no creo que esto sea así.

No creo que sea justo para nosotros, vivir con el miedo a no podemos disfrutar de intentar cosas nuevas, de viajar, de conocer gente nueva, entre más cosas. El experimentar, a mi parecer, es lo que nos mantiene vivos y creciendo, el hecho de que se nos priven a nosotros los jóvenes de este sentido, hace que no nos desarrollemos como individuos independientes. Claramente cometeremos errores, estamos en la edad justo de cometerlos, lamentarnos, aceptarlos y aprender de ellos y de ser posible corregirlos. Sabemos que, no todo el tiempo tomemos las mejores decisiones, pero estamos aprendiendo al no hacerlo, malo sería que el mismo error se repita en distintas ocasiones. Yo he cometido errores, muchos, bastantes de hecho, sin embargo, todavía duermo por las noches pensando que de esas fallas he aprendido mucho y me han hecho quien soy yo, y estoy orgulloso de mí.

Mi opinión es que, hoy en día, se nos hace muy fácil creer cualquier noticia que vemos, y nos asustan y por consiguiente nos siembran un miedo para poder seguir haciendo las cosas como queremos. Todas las mañanas, desde que tengo memoria, observo a mis padres ver el noticiero de las siete de la mañana. Qué triste es ver que el ochenta por ciento de las noticias son negativas y lo único que hacen es seguir alimentando ese miedo con el que de por si nacemos a intentar cosas nuevas. Es bueno ser precavido, estar informado, no ser ignorante de los peligros inminentes que existen porque todo esto sería un error, sin embargo, pienso que un error aún más grande sería el de vivir con ese temor a todo, eso ya no sería vivir, no sé cómo lo llamaría.

Hace tiempo tuve la oportunidad de compartir mis pensamientos sobre este tema con alguien que admiro mucho, le expliqué cómo honestamente creo que no es justo que vivamos con miedo aquí en México y que ya todo nos parezca mal, ella entendió lo que le dije y posiblemente por el tono en el que lo explique se le ocurrió sugerir que tampoco fuera crédulo y pensara que todo fuera tan fácil, pero que más bien lo que tenía que hacer, era encontrar un balance. Yo como joven tengo la oportunidad de crear un futuro en el que me preparo para los peligros y al mismo tiempo me doy la oportunidad de conocer todo lo

que quiera conocer, experimentar todo lo que quiera experimentar y llegar a ese balance con el que quiero dar.

No quiero vivir con miedo, no creo que sea sano o valga la pena hacerlo, a veces creo que, vale la pena olvidar los problemas de los cuales estamos rodeados y dejar de buscar por cosas buenas porque las mejores cosas no se buscan, ahí están, pero no las vemos. Yo lo invito a que trabaje en este balance que considero es importante encontrar, es necesario. ¡Muchas gracias por leer, y qué siga disfrutando de sus vacaciones de Semana Santa y próximamente de Pascua!

¿CUÁL ES EL VERDADERO PROBLEMA?

– 27 de abril de 2018 –

“Sabemos que no podemos detener cada acto de violencia, cada acto de maldad en el mundo, pero tal vez podemos evitar uno”.

Anónimo

En las escuelas existen factores que no siempre nos dejan concentrarnos a nuestro máximo potencial. Ya sea alguna pelea con algún amigo, o tu pareja, tal vez problemas en casa o una mala calificación son razones que, para nosotros son suficientes, a veces, para no estar enfocados en lo que deberíamos. Es complicado, y creo que lo puede ser aún más cuando se vive con la constante preocupación de que alguna tragedia pueda pasar en cualquier momento porque no sabes si confiar en el grupo de personas con el que pasamos todas las mañanas, cinco de siete días a la semana. Con esto me refiero al miedo de que una de estas fatalidades donde uno de tus “amigos” atenta a la vida de otros con algún arma de fuego.

Es lamentable la situación que se está viviendo hoy en día en distintos puntos de México y Estados Unidos —por hablar de un lugar que vive esto constantemente. Afortunadamente no me siento con ese miedo y angustia de que una tragedia me pase o pueda pasar, pero creo que es un tema que debe ser de mayor preocupación y atención de la que se le está dando. Actualmente en mi

escuela, algunos alumnos del consejo estudiantil tomaron iniciativa de promover sesiones de pláticas donde nos mantienen informados y atendidos sobre estos temas, sobre cómo evitarlos, lo cual es lo más importante, prevenir antes de que algo mayor pueda pasar. Sin embargo, como escuché a un compañero decir mientras teníamos esta clase de pláticas y seminarios. ¿Por qué nos tuvimos que esperar hasta que pasara algo así para empezar a tomar más en cuenta el tema? Muchos de mis amigos, incluyéndome, coincidimos en que esta clase de pláticas no se tienen que dar solo porque algo ya pasó, ya que consideramos que, el problema no es precisamente sobre el control de armas de fuego o la facilidad con la cual se pueden adquirir en algunos lugares, más bien la causa principal, es un problema en si en la sociedad de jóvenes que viven con miedo, aislados, con poca atención y deprimidos por distintas razones.

Si no existieran razones o una necesidad para que las personas que han realizado estos actos donde atentan con la vida de otros, entonces no tendríamos un problema, por eso creo que la solución no es simplemente ser más estricto con el control de armas, no me mal interprete, no estoy defendiendo la facilidad que existe a tener un arma de fuego, ya que no estoy de acuerdo y pienso que es un problema serio de igual manera.

Solemos no decirlo, solemos no expresarlo, pero todos pasamos por malos momentos, simplemente es imposible estar bien todo el tiempo todo con lo que vivimos y, sobre todo, en esta etapa de la nuestra. Por eso, considero que es importante que, así como existieron personas dispuestas en mi escuela a enfrentar esta realidad, se nos siga educando y hablando de estos temas de salud.

Creo que todos merecemos un ambiente para estudiar donde estemos seguros y nos sintamos en paz con nosotros y con los demás. De nada sirven más distracciones y factores que no nos dejen aprovechar nuestra educación al cien por ciento como deberíamos, y la salud mental es algo muy, muy importante. Saber que algo así nos está afectando, ya que cada vez que un incidente de este tipo pasa, afecta a toda la comunidad de estudiantes, incrementa los miedos y preocupación de que alguna vez podamos ser víctimas de algo así.

Creo que existen soluciones, creo que hay razones suficientes para pensar que algo serio, desde hace mucho tiempo se debió hacer o se debió empezar

para evitar más ataques, tristemente la realidad es que no veo que a gran escala haya un plan o una propuesta clara para esta situación.

No quiero solo plantear una idea negativa acerca de este tema, más bien mis motivaciones para escribir sobre este tema son que, las personas que estén leyendo esta columna, de alguna manera contribuyan con lo que este a su capacidad para contrarrestar este problema tan serio. Algunos de los consejos que se nos dieron el día que tuvimos sesiones acerca de estos “school shootings”, fueron que, fuéramos más inclusivos con todos, que por más sencillo que suena, tan sencillamente no lo hacemos. Denunciar cualquier tipo de comportamiento inusual, con pensamientos suicidas o depresión puede salvar vidas y es nuestra obligación hacerlo con el fin de ayudar y nada más que eso. Se debe trabajar juntos por una causa, de no ser así, no habrá cambios y es claro que se necesita uno. Gracias por leer y qué tenga un excelente día.

JÓVENES LGBT

– 17 de agosto de 2018 –

“El mayor resultado de la educación es la tolerancia”.

Helen Keller

La discriminación, así como la intolerancia, los bajos niveles de inclusión son un gran problema en México el cual afecta a miles de jóvenes y adultos todos los días. Esta vez, me gustaría referirme a un tema el cual sé que es controversial, pero considero vale mucho la pena hablarse ya que es una situación del día a día en nuestro país. La comunidad lesbiana, gay, bisexual y transexual o como se conoce por sus siglas “LGBT”, día tras día, minuto tras minuto, se ve afectada de manera seria en nuestro país por los mismos problemas que mencioné al principio de esta columna.

A lo largo de mi vida como adolescente, he tenido pocas experiencias cercanas con personas las cuales se identifican por pertenecer a este grupo. Sin embargo, ser testigo de los comentarios negativos, ofensas y chistes los cuales

denigran a ésta, hoy considerada minoría, han sido el pan de cada día para mí como joven, y para muchos otros estoy seguro. Insultos que tienen la intención de suponer una superioridad por estas personas de las cuales yo creo las personas tienen una impresión falsa. Que un hombre gay sienta atracción por cualquier hombre, que considerarte de esta manera es una enfermedad mental o peor aún “una moda”, que un hombre o mujer gay no son capaces de tener amistades del mismo sexo por el hecho de considerarse así, son algunos de los falsos mitos los cuales están en la cabeza de muchas más personas de las que me gustaría admitir en México. Y es que, como cualquier minoría reprimida, de aquí se desprenden problemas que afectan tanto la vida económica como la mental de las personas. Según un estudio realizado por la organización mexicana “ADIL”, la cual realizó la primera encuesta de homofobia en el mundo laboral, indicó que una de cada tres personas “LGBT” ha sido víctima de discriminación en el trabajo por su orientación sexual. Cifras alarmantes sin duda, las cuales dan pie a que las personas se sientan, inseguras y desmotivadas lo cual afecta la productividad y la salud mental de una persona.

Esto no es lo peor, ya que, refiriéndome directamente a los jóvenes, según otro estudio de la Organización Mundial de los Derechos Humanos, uno de cada dos jóvenes LGBT sufre de *bullying* en la infancia, lo cual luego conlleva a que uno de cada tres deje la escuela, lo cual es de lo peor que le puede pasar a un joven en desarrollo. Potencial humano desperdiciado diariamente en México, así como en el mundo. Personas que literalmente quedan en situación de calle por una ideología y pensamiento intolerante de las personas. Esto, a nadie le conviene y mucho menos a las personas de este grupo las cuales sufren de abusos de poder, agresiones tanto verbales como físicas e injusticias en el trabajo y su vida económica.

¿Qué se puede hacer para evitar este problema? Sencillo, seamos una sociedad más incluyente y más dispuesta a aceptar los estilos de vida de todas las personas. No nos quedemos viendo con cara de disgusto cuando veamos a personas del mismo sexo besarse, no hagamos comentarios inapropiados que puedan ofender o dañar a una persona la cual nada nos ha hecho, evitemos a la hora de ir al estadio de fútbol, ser parte del famoso grito ofensivo del cual ahora

nos ha hecho famosos como país, tristemente a los ojos del resto del mundo. Seamos tolerantes, seamos seres humanos. Muchas gracias por leer y qué tenga un excelente día.

ROTARACT CENTRO

– 7 de septiembre de 2018 –

“Concordia, solidaridad y ayuda mutua son los medios más importantes que permiten a las especies animales sobrevivir”.

Christian Lous Lange

El pasado miércoles, tuve la oportunidad de vivir una experiencia la cual me enseñó mucho, y dejó una gran satisfacción en mí y una sonrisa en otros. Tuve la oportunidad de involucrarme con una agrupación sin fines de lucro la cual no busca más que el bienestar de las personas de nuestra ciudad. Rotaract es una asociación que se desprende de Rotary International, una red mundial de personas líderes que juntos apuntan a generar un cambio mediante campañas de servicio a la comunidad, recaudación de fondos y diferentes instituciones de apoyo a la ciudadanía las cuales todas juntas buscan el bien común entre la gente a nivel no solo del continente sino de todo el mundo.

Mi experiencia consistió en asistir a una sesión interactiva del grupo Rotaract Centro, la cual empezó a las ocho y media de la noche y cerró un poco menos de una hora después. Posteriormente, el trabajo consistió en convertir bolillos, queso, jamón, crema, mayonesa, jitomate y lechuga en unas ricas tortas de jamón las cuales serían repartidas dentro y fuera del Hospital Regional de Puerto Vallarta y en la Unidad de Medicina Familiar 179. Todos estos alimentos fueron gracias a la panadería “Don Chonito” la cual se encargó de garantizar que tuviéramos ingredientes para ochenta tortas. Fue una experiencia verdaderamente gratificante, desde el momento donde todos estamos alrededor de una mesa, cada uno con una tarea, ya sea cortar los panes o untar la mayonesa con el queso, se siente la satisfacción de estar contribuyendo a una causa la cual sa-

bes que luego tendrá un gran efecto en alguien más. La convivencia que se vive es sin duda una que demuestra cómo Rotaract Centro no es solo un grupo de gente, sino una familia la cual comparte un solo objetivo y este es, el de ayudar.

De alguna manera fue algo triste, ver personas afuera de estos centros de salud para las cuales no hay alimento, refugio y que no se tratan de una manera digna. A mí solo me tocó asistir a dos clínicas, en las cuales vi a mucha gente angustiada, dañada, sin alimento o agua y con una cara de poca esperanza de poder salir de allí pronto y satisfechos. Fue difícil ver esto, verdaderamente te hace valorar todo lo que tienes y te motiva a seguir contribuyendo con lo poco que puedas hacer. Una vez terminado todo este proyecto a casi media noche, estaba cansado y con pocas ganas de levantarme el siguiente día para ir a clases, y luego pensé ¿De no ser por este grupo de Rotaract, que hubieran cenado todas estas personas a las que les repartimos las tortas? La respuesta es posiblemente, nada.

Me pone muy contento el sabor que, existen personas como estas, comprometidas, con una filosofía altruista y que buscan el beneficio común y no solo el individual. Después de vivir esta experiencia, recuperé un poco la esperanza de como sí existe gente dispuesta a hacer un cambio en nuestra sociedad, con lo poco que se pueda aportar, lo importante es hacerlo y transmitir esa buena voluntad y ganas de ayudar. Los motivos para hacer este tipo de acciones están ahí, maneras en las cuales se puede ayudar también lo están ahí y sobran. Una sociedad unida que busca la manera de alcanzar estos cambios desde abajo con pequeñas acciones, es una sociedad que logrará una evolución en la calidad de vida de las personas. Estoy motivado a seguir involucrado con este proyecto y me gustaría felicitar y agradecer a Ana Paredes, ex directora del grupo Rotaract Centro y persona que me invito a estar presente en las sesiones que se llevan a cabo todos los miércoles. Hacen falta personas ejemplo a quien seguir, y lo mejor que se puede hacer es trabajar en ser uno. Muchas gracias por leer y qué tenga un excelente día.

Salud física psicológica

Jesús Cabral Araiza

APRENDER DE LA CONVIVENCIA Y EL CONFLICTO

– 17 de noviembre de 2017 –

Frecuentemente entramos en conflicto con otras personas, instituciones y hasta con nosotros mismos. ¿Por qué ello? ¿Acaso no hay manera de evitar el conflicto? Al parecer la respuesta es no, pero lo que sí podemos hacer es aprender a enfrentarlo y buscar alternativas de solución al mismo. Se sabe que hay hasta programas de estudio encaminados al desarrollo de habilidades en solución de conflictos, sea en la esfera personal o institucional, sea regional o internacional.

Ejemplos de la importancia de este tema los podemos encontrar a diario y por doquier. Tenemos al presidente de los Estados Unidos que, en una gira reciente por Asia hace declaraciones al mundo en las que deja entender que le cree más al presidente ruso que a sus propias agencias de inteligencia y aunque al día siguiente trata de enmendar, el daño está hecho. De igual manera, nuestro presidente al señalar que le hacen *bullying* a las instituciones, dio material de inspiración a los caricaturistas y críticos de su sexenio para incrementar la discordia y el conflicto.

Ni que decir de las dificultades interpersonales que a diario se nos presentan o mejor dicho ¿construimos? Quizás le pueda sorprender, pero vayamos por partes. Cuando una persona plantea un diferendo de opinión, de deseos o hasta de actitudes, las cosas pueden ser tan complejas como la subjetividad, los deseos reprimidos y hasta los estados mentales estén en equilibrio y lo permitan.

Es decir, muchas veces ni siquiera somos conscientes del porqué deseamos o peleamos por algo, no siempre son cosas materiales lo que nos motiva a rea-

lizar nuestras acciones. Por ejemplo, ¿no cree que muchas veces las personas, envidiamos y ese pueda ser un fuerte motor de diferendo o disputa, o qué tal cuando deseamos ser reconocidos, aunque no lo merezcamos? O, simplemente, qué me dice de ¿por qué mis deseos de reprimir o aprovechar mi condición de ventaja puedan llevarme a incomodar o pelear con otro? ¿Logra darse cuenta que realmente el motivo de la disputa no siempre es por dinero?, aunque muchas veces pueda estar entremezclado en el mismo conflicto, claro está.

Es decir, el componente psicológico emocional va a permanecer como una constante motivacional que no siempre se quiere o se sabe cómo explicitar. De hecho, muchos de los propios conflictos podrían solventarse si de manera directa se dice lo que se siente o lo que se piensa, claro está que, son cosas diferentes, pero igualmente importante tener las habilidades sociales para saber expresarlas.

Ahora bien, ¿cómo enseñamos a los más pequeños a resolver sus diferencias? Pues precisamente como lo hacemos nosotros, si es con gritos, así lo aprenderán, si es a golpes de igual manera. Pero, también si es con paciencia y tolerancia ellos aprenderán que es una vía posible. Claro está que, muchas veces el conflicto nos lleva a posturas inamovibles de las que de igual manera deberemos hacernos responsables por las decisiones que tomemos, por ello siempre es pertinente tomar las mismas decisiones con la cabeza fría, pues solemos reaccionar y no ser muy racionales cuando estamos molestos, no podemos medir la dimensión del daño con nuestras palabras o acciones y el daño hecho puede ser muy difícil reparar.

¿Podemos hacer algo?

¡Sin duda alguna! Aunque es una de esas veces que la medicina puede ser amarga más para algunos que para otros. Pues resulta que, como principio básico, necesitamos reconocer el origen del conflicto, después asumir o repartir responsabilidades y hablar de las auténticas motivaciones de los diferendos, ello parece más sencillo decirlo que hacerlo, pues implica hablar con absoluta verdad sobre las pulsiones humanas, hablar por igual de las motivaciones para hacer o no querer hacer algo y a casi nadie le gusta parecer mala persona, o

que lo que ha hecho pueda ser juzgado como actos de maldad propiciados por frustraciones, envidias o sentimientos mezquinos contra alguien o algo.

Pero, si lo piensa el origen de muchos conflictos y su perpetuación es por la falta de reconocimiento de la responsabilidad de los mismos y por no querer traer un poco de orgullo y buscar así una auténtica solución conciliatoria. De verdad, usted puede poner ejemplos entre países y entre personas y el resultado será muy similar. Hablar con verdad y reconocimiento, libera y resuelve, pero no lo practicamos mucho. ¿Por qué no usted? ¿Por qué no ahora? Siempre se puede cambiar, la pregunta final en todo caso es, ¿Tiene la voluntad de intentarlo?

EL VALOR DEL RECONOCIMIENTO Y LA GRATITUD

– 1 de diciembre de 2017 –

Hace poco llegó a mí un escrito por las redes sociales que, me conmovió y reafirmó la idea que he tenido sobre la importancia de la gratitud entre los seres humanos. Cabe señalar que, ya había tenido la oportunidad de conocer al empresario Carlos Kasuga como, seguramente muchos de ustedes lo han podido seguir por alguna red social o hasta interactuado con él en alguna de las oportunidades en las que lo hemos tenido en nuestra hermosa ciudad de Puerto Vallarta.

Y que mejor momento que la proximidad de un aniversario más para nuestro destino al cumplir 100 años de ser declarada ciudad. Pues bien, el escrito en cuestión mismo que usted puede encontrar fácilmente en la siguiente liga: <https://www.facebook.com/notes/el-chico-george/los-mo%C3%B1os-azules-reflexi%C3%B3n-de-hoy-en-laparada-aquinomas/794002244003157/>

Narra un experimento de un profesor que entrega tres moños de dicho color, con la consigna de que los que reciben el mismo se sepan valorados y reconocidos por quienes los entregan. De igual manera, Kasuga habla de “Sueldo Moral” que no es otra cosa que el reconocimiento al trabajo y esfuerzo del otro por parte de quienes interactuamos con él o hasta por quienes sin conocer en lo personal les reconocemos su trabajo, dedicación, entrega o esfuerzo. Deno-

tando después de dichas acciones un cambio positivo aun mayor del que ya se tenía con anterioridad.

En ambos casos me parece que podemos rescatar varias lecciones valiosas. Primero que el valor de reconocer al otro va más allá de estatus económico, poder político, relación familiar o laboral, tiempo (aunque se recomienda que sea lo más pronto posible). Es decir, podemos incidir en la conducta y actitud de otro ser humano y de manera positiva potenciar el ser una persona de bien con el hecho de reconocerlo en alguna o algunas de sus virtudes.

No es necesario planearlo mucho, como muchas cosas que tiene un alto valor humano en la vida, lo importante es la acción, no solo las palabras. Muchas veces la gente hace las cosas por el reconocimiento de ellas mismas, no por el valor material o la prebenda que pueda conseguir. Los seres humanos buscamos por igual el reconocimiento a nuestro trabajo y nuestras personas, no olvidemos ello.

Pero, ¿se puede hacer esto igual con los hijos? ¡Sí! De hecho, cuando son más pequeños muchas de las acciones que hacen son precisamente para buscar nuestra aprobación, son justamente para estar ciertos de que les importamos y que sus logros son reconocidos por los adultos que los cuidan y que ellos los quieren. Que buscan, al igual que el adulto el amor del otro. Sea padre, madre, tío, primo, amigo, etc.

No escatime y de afecto entre usted y su hijo, una acción de reconocimiento afectivo a favor ya sea de un niño o un adulto, el valor que tiene esta acción se ilustra en la narrativa del cuento del moño azul y considero que por menos que seamos sensibles a este entendimiento, podremos apreciar que cuando de alguna manera nos han reconocido lo hemos agradecido, más cuando obviamente sabemos que hay algún mérito para ello o acciones que hemos realizado y que alguien más a observado.

Recientemente recordara que, hemos visto cómo propios y extraños se han sensibilizado con la película que ha hecho Disney sobre parte de nuestra idiosincrasia reflejada en el Día de Muertos, precisamente exaltando el valor de la familia y el reconocimiento a los sentimientos y valor artístico o trabajo honrado de muchos de los allí caricaturizados.

No pierda tiempo. Hoy haga sus primeros reconocimientos al otro. ¿A quién? Usted seguro tendrá en mente o en cuenta muchas personas a las que se les puede agradecer por lo que usted es hoy. El padre al hijo, el hijo a los padres, el jefe al empleado, el empleado al patrón, el novio a la novia y así nos podemos seguir, pero lo importante es que inicie hoy y se convierta en un hábito de vida que igual se revertirá hacia usted, contribuyendo de alguna manera a tener satisfactores sociales que nada nos cuestan, solo buena actitud y honestidad, ¿se anima?

CARTA A LOS CONSUMIDORES DE PSICOLOGÍA Y FALSA PSICOLOGÍA

– 23 de marzo de 2018 –

“Eres lo que haces, no lo que dices que vas a hacer”.

Carl Jung

Desde hace algunos milenios los seres humanos se han aprovechado de otros seres humanos. Dice una frase y dice bien, “la información y el conocimiento es poder”. Nada más contundente en muchos casos contemporáneos en los que algunos vividores y charlatanes se aprovechan de la buena fe, la necesidad e ignorancia de los incautos.

Contexto

Por desgracia tenemos que, existe un fenómeno creciente en el país y que en un par de décadas ha crecido de manera exponencial y sin control, dadas las condiciones para que esto suceda. Existen líderes que con una visión mercantilista y utilitarista de los sujetos y no necesariamente con una formación profesional en salud mental, aprovechan la necesidad de apoyo psicoterapéutico en ciudades medias o pequeñas como la nuestra. Ciudades en las que las regulaciones en materia de aplicación y supervisión de prácticas profesionales psicológicas están en pañales o no se realizan simplemente. En dicho contexto, es fácil buscar

grupos de personas que ante la necesidad y la falta de solvencia piensan que el cobro será realmente poco, pues así lo prometen, pero después y ya involucrados y dependientemente chantajeados les explotan hasta lo que no tienen y no importando si el resultado prometido es el obtenido.

Par de ejemplos

En nuestra ciudad usted puede consultar las redes sociales y observar “institutos” con nombres rebuscados o rimbombantes que prometen en un número limitado de sesiones (por lo general menos de diez), una mejoría en todas las áreas de la vida, solución a todos los males orgánicos y emocionales (¡?) Por principio de cuentas cualquier psicólogo serio sabe que esto no se puede prometer en un número específico de sesiones y menos los resultados tan precisos que prometen, pues hay un sinfín de variables que pueden retardar resultados o no ser los esperados en tan corto plazo. Otro ejemplo, son otro grupo de comerciantes del dolor humano que forman grupos para llevarlos a “casa de retiro” donde los privan de alimento y bebida, los maltratan y humillan con fines de “sanación” y puedan regresar “transformados”. Esto tiene muchos nombres, pero dudo que alguno se acerque al de terapéutico.

Necesidad

Ante la pregunta de que si ¿existe una necesidad real de atención profesional en la población abierta o no? Podemos contestar contundentemente que sí. Pero igual, el trabajo en atención profesional debe ser realizado —como todo— por el profesional respectivo. ¿O, acaso, si usted padece del corazón acude al zapatero para que lo atienda? ¿O, le duele una muela y va con el oculista para ser atendido?

La necesidad de ayuda profesional por parte del psicólogo es real en nuestra ciudad y región, tan real como la necesidad de que las instituciones reguladoras de la intervención profesional hagan su tarea y supervisen y regulen dicha práctica profesional.

Existen problemas al interior de las familias, en la vida escolar, en el terreno laboral, en la interacción humana, en el mundo de la duda existencial. Y el pro-

fesional de la salud mental es el psicólogo, o el psiquiatra, infórmese y acuda a él como a cualquier profesionalista según sea el ámbito de competencia.

¿Qué tener en cuenta al momento de buscar un profesionalista?

Primero, preguntar por su título y especialidad, o incluso todos los grados académicos y especialidades con las que cuente, no es suficiente la recomendación de terceros. Me he encontrado casos de otros profesionalistas y personas incluso que, no tiene estudios y se dicen psicólogos. Segundo, puede preguntar por los métodos o enfoque de trabajo y los planes del mismo. Igual puede preguntar sobre un plan razonable para obtener resultados una vez explicado el punto anterior. Extraordinariamente, indague si pertenece a algún colegio de psicólogos que lo regulen y actualicen. De igual manera, preguntar puntualmente por los honorarios y si hay situaciones concretas de pago como vacaciones y días festivos, para evitar sorpresas. Estas y cualquier otra duda que son consideradas por el hecho de que usted está pagando por un servicio profesional.

Otra alternativa razonable y más económica puede ser acudir a instituciones públicas como el DIF o algunas universidades que ofrecen igual este servicio y el precio es mucho más accesible. De igual manera, puede revisar el código ético del psicólogo y vera lo que podemos y no podemos hacer con usted. Espero considere estos puntos antes de iniciar una "atención" que pueda ser iatrogénica para usted o los suyos. Pase buen día.

DECÁLOGO PARA NO IR AL PSICÓLOGO

– 13 de abril de 2018 –

"Las emociones no expresadas nunca mueren.
Son enterradas vivas y salen más tarde de peores formas".

Sigmund Freud

Seguramente que para nadie es novedad que, el ser humano siempre está en busca de nuevas cosas que lo hagan sentir cada vez mejor consigo mismo y con

lo que le rodea, sean las cosas materiales o las personas. Pero en esa búsqueda paradójicamente se puede perder en un laberinto de engaños si no es bien asesorado o simplemente no usa su sentido común.

Si bien es cierto que, la salud mental no solo es dada por la psicoterapia, pongamos en la mesa algunas prácticas y hábitos complementarios que bien podrían hacer la diferencia entre la salud y el trastorno y disfunción psicológica. Aquí les haré una propuesta que, a manera de decálogo, pero en el orden que mejor gusten, pueden poner en práctica y notarán cambios substanciales a su calidad de vida no solo psicológica, también física.

El entorno social/amistades

Ello implica saber buscar a las personas correctas con las cuales convivir, trabajar o relacionarse, evitando personas tóxicas, negativas que guardan rencor con la vida y con los que los rodean. A nadie hace bien escuchar las intrigas o rencores no resueltos, menos cuando no se desean resolver.

La asertividad

Hablar asertivamente implica, decir lo justo, de la manera correcta, sin rencores, artimañas, sarcasmo, tampoco, buscar ofender a un tercero, es hablar con honestidad y con el claro propósito de ser constructivo y hacer un bien, práctico, todos podemos e incluso hay mucha información en la red y bibliografía que le ilustrarán al respecto.

La verdad

Hablar con la verdad siempre implicará un grado de valentía de parte de quien la práctica y de parte igual de quien sabe valorar la valentía que se requiere para hacerlo, pero al final la verdad es liberadora para todos.

La generosidad/amabilidad

Es un placer indescriptible para quienes son amables y generosos, para quienes gustan de hacer felices a otros, para quienes actúan de buena fe y no piensan en que les sea retribuida la buena obra, lo hacen porque les nace y porque saben que es lo correcto. En ello va la salud propia de quien lo práctica.

Respeto

No solo en campañas políticas, los seres humanos en nuestra complejidad no coincidimos muchas de las veces en nuestras formas de pensar y hacer las cosas, practiquemos el respeto de quien disiente de nosotros y quien ve el mundo de maneras diversas incluso en ello puede implicar un aprendizaje y goce propios.

Actuar de buena fe

Las personas que actúan de buena fe siempre son reconocidas, al igual de las que no lo hacen de esta manera. La verdad de la intención de las acciones inevitablemente sale a flote y, por tanto, nuestras acciones deben estar dadas en la conciencia de hacer bien las cosas, con buena intención, pues incluso aun así podremos equivocarnos.

Buscar el bien común

Si la forma de hacer las cosas refleja que actuamos en búsqueda del bien común nuestro entorno nos lo hará saber y, finalmente, podremos construir beneficios cada vez más amplios, ya sea en el entorno o lo social.

Deporte

Por salud psicológica y física siempre es conveniente estar en acción deportiva, en movimiento, sea solo o en equipo, pero el deporte bien practicado hacia sus fines nunca será negativo para nadie y de cualquier edad.

Alimentación

Todos sabemos cuáles alimentos nos hacen bien y cuáles no, lo mejor será no fingir demencia en este sentido y apegarnos a los mejores hábitos alimenticios, y de existir duda acudir con el profesional respectivo, ¿no cree usted?

Humor/goce

Quizás lo más complicado a la vez es lo más sencillo, goce la vida, riase de ella, igual va a pasar, incluso terapéuticamente hablando es una práctica muy socorrida para mejorar nuestro funcionamiento orgánico. El humor es una medicina

muy poderosa, adminístrelo regularmente, incluso riase de sí mismo, es hasta un rasgo de salud mental.

Para finalizar le puedo decir que, ninguno de estos puntos puede funcionar si usted no la práctica con la convicción y actitud necesarias, inténtelo, pero si aun así no encuentra salida sana, de igual manera acuda a un profesional de la salud mental. Espero de algo sirvan estas líneas y pase buen día.

ENAJENACIÓN Y DISCERNIMIENTO ENTRE VERDADES, MEDIAS VERDADES Y MENTIRAS

– 20 de abril de 2018 –

“Cuando somos jóvenes, vemos la televisión y pensamos que hay una conspiración. Las televisoras han conspirado para hacernos tontos.

Pero cuando te haces un poco más viejo te das cuenta que eso no es verdad. Las televisoras están en el negocio porque

le dan a la gente exactamente lo que quiere”.

Steve Jobs

Para algunas personas puede resultar complicado pensar entre estas palabras que estoy proponiendo. A veces las verdades parecen mentiras, las mentiras verdades y las medias verdades en dudas razonables, entre otras variaciones. Si bien, esto no es novedad y venimos manejándolo desde hace miles de años, vale la pena en estos tiempos electoreros hacer un alto en el camino y analizar qué noticias consumimos y que fácil es hacernos caer en lo que otros con diversos intereses tienen.

Televisión

Para muchos de nosotros, de la vieja guardia, resulta muy familiar entender como la TV congregaba a las familias en la sala de la casa o cuando alguien era afortunado de contar con una TV grande o a color e invitaba a verla era un privilegio. Eran pocos los programas y aún más pocos los canales televisivos a

los cuales acudir a distraerse. Variaban entre cómo hacer de comer, caricaturas, noticias, deportes, telenovelas o películas, y para de contar. Hoy en día, eso ha cambiado significativamente y si bien tenemos una variedad casi ilimitada o mejor dicho limitada a nuestro tiempo de entretenimiento, también podemos afirmar que, la calidad de los programas que llegan a la TV dejan mucho que desear. Como ejemplo los programas de análisis deportivo que, lo único que hacen es exhibir las limitantes de capacidad cognitiva al insistir en diversos temas de “análisis”, si fue gol o no, o si fue falta, o si tal jugador debe o no estar o si qué equipo juega mejor o qué si tal jugador es mejor que el otro... etc. Ante ello me pregunto, ¿acaso producir y difundir en la TV no es caro? Y si lo es ¿por qué ponen tanta basura? Y las respuestas no pueden ser otras que, el entendimiento que ante programas sin contenido ni sentido se generan espectadores iguales. Por lo tanto, tendremos que revisar la TV que consumimos como lo hacemos con los alientos o el agua que ingerimos a diario ¿o no?

Internet

Si bien es cierto que, el internet nos proporciona la información que le solicitamos, igual no tenemos mucho reparo en cuestionar la misma, es tanta y tan variada que ahora el problema de atención se multiplica al no tener criterio de discernimiento. Caso de los hijos menores a 16 o 17 años, aunque igual pueden ser personas de mayor edad. Debemos igual acostumbrarnos a pensar que lo que sale en la Red puede no ser verdad y podemos corroborar en sitios serios, respetables y con prestigio de saber que dicen la verdad. Pero ¿cuál es la verdad? Si pretender ponernos muy profundos o filosóficos, solo diremos que es la descripción de los hechos con la conciencia que lo que nos afecta nos genera sensaciones subjetivas y objetivas.

Futbol

Si de alguna manera queremos salvar la dignidad cognitiva, cuestionemos de manera cotidiana tantas horas de “análisis deportivo” que, no me resuelve nada fundamental en la vida y no me sirve de nada saber lo que me dicen tantos “intelectuales” del deporte. ¿Si de verdad nos gusta el deporte, no sería más sano y

congruente practicarlo? Pienso que sí, en la medida de las posibilidades de cada quien, y principalmente uno que es padre, puede tratar de contagiar al hijo con una buena actitud hacia el deporte.

¿Alternativas?

Una sin duda muy buena es cambiar la actitud pasiva, salir de la zona de confort y enfrentar tanta mediocridad de los medios que nos aletarga y nos adormece en nuestras acciones y buenos principios. No busquemos más culpables de nuestras desgracias, el principal responsable de nosotros está al otro lado del espejo.

Aproveche con mayor energía las bondades que este paraíso de destino nos proporciona, contagie a su familia y no busque más a quien responsabilizar de que lo tengan como tortura en la televisión a diario. Usted siempre ha tenido el control en la mano. Piense más, cuestiones más y busque hacer cosas nuevas. Hasta la próxima.

Néstor Cabral Biurcos

¿CRECER CONOCIENDO O CONOCER CRECIENDO?

– 12 de enero de 2018 –

“Vive como si fueses a morir mañana.

Aprende como si fueses a vivir para siempre”.

Mahatma Gandhi

Viajar, conocer y experimentar es algo que encuentro entre los varios placeres de la vida. Siempre he pensado que el mundo es demasiado grande y diverso para no tener la oportunidad de conocer lo más que sea posible. Me fascina conocer nuevos lugares y aprender de todo lo que encuentre, comparar con situaciones de mi país, aprender de personas con distintas rutinas, comida, tradiciones, religiones, pensamientos y filosofías. Tengo la gran fortuna de contar con lo necesario para poder satisfacer un poco de este deseo que siempre he tenido. Es por eso que, el 8 de agosto del año 2017 tuve la gran oportunidad de emprender un viaje a la ciudad de Victoria, Canadá.

Era mi primer viaje a un país donde se podría decir viajaba por mi cuenta, ya que, no iría acompañado por ningún miembro de mi familia. Tomó mucha preparación, algo de papeleo que encontraba tedioso firmar, y un par de pláticas a profundidad para expresarme sus miedos a que cometiera alguna tontería sin su supervisión. Pero nada que no pudiera soportar con todos los ánimos que tenía de poder, finalmente, hacer algo que quería, conocer y experimentar algo de libertad al no estar con mis padres por un par de semanas. Si a esto le sumas

todos los otros beneficios que yo veía de viajar a Canadá, se podría entender cuál era mi entusiasmo y motivaciones de realizar dicho viaje.

El día llego, estaba listo para tomar mi avión, solo y preocupado por supuesto de todo lo que podría salir mal ya que mis padres habían transmitido su preocupación a mí. Recuerdo como literalmente cada minuto revisaba mi mochila para asegurarme de traer mi pasaporte junto con mis pases de abordar. Podía sentir finalmente lo que era tener algo de responsabilidad, y tener que resolver lo que se presentara por mi cuenta. Llegue a Canadá, donde una no muy larga fila de migración me esperaba con un señor de media edad con cara de pocos amigos, su computadora y escritorio enfrente de él y un grueso ventanal entre los dos. Me pidió mis papeles, se los enseñe y se los llevó por alrededor de diez minutos, y en ese tiempo yo estaba muy preocupado de que algo pudiera, salir mal. Cosa que no pasó. Me dejaron avanzar y rápidamente me dirigí a la sala de espera del siguiente vuelo. Al paso de casi tres horas, finalmente estaba en mi destino.

Salir a conocer el primer día, así como los siguientes fue de lo mejor que me pudo haber pasado en el viaje, conocer lugares como la Universidad de Victoria, el malecón de la ciudad y lugares aledaños que pude alcanzar caminando, degustar postres que no podía evitar comprar al momento de verlos y de más fueron algunas de las actividades que realicé el primer día. Me sentía libre y en libertad de tomar mis decisiones y a mi manera. Pensé que el idioma podría de alguna manera ser un pequeño problema, pero una vez desenvuelto y con algo de confianza, lo tomas como algo natural, y necesario.

A este punto del viaje, sin siquiera haber experimentado o conocido mayor parte de este país, podía notar diferencias notables con mi país, que sin decir que sea mejor de alguna manera, si ejemplos que claramente me gustaría que nuestra cultura diaria adoptara. Pude notar como las personas allá, son extremadamente organizadas, puntuales y amables. Hasta cierto punto, como extranjero y en mi caso joven, esto puede ser preocupante o alarmante, se puede llegar a pensar que algo malo podría pasar de confiar en estas personas. Pero, esto se debe a la mala costumbre que tenemos como sociedad de buscar algo a cambio cuando una acción buena se lleva acabo.

La historia de mi viaje, y todo lo que aprendí de mí en él es bastante extensa y me podría tomar mucho explicarla, por eso he decidido, tomarme dos artículos para poder contarla lo cual creo vale mucho la pena reflexionar y recordar desde mi punto de vista, y espero que en el suyo sea agradable leer. Espero con ansias seguir contando esta historia, ya que la cantidad de cosas que aprendí de mí en este viaje, son tantas que no las recuerdo. ¡Qué tenga un excelente día y gracias por leer!

ADICCIÓN A LA COMUNICACIÓN

– 9 de febrero de 2018 –

“Internet es positivo porque nos une, nos conecta. Incluso a las personas mayores. El estar conectado nos prolonga la vida, y no solamente añade años a la vida, sino vida a los años”.

Luis Rojas Marcos

Increíble pensar cómo el ser humano por tan desarrollado que éste esté, y tan ingenioso que pueda ser, al mismo tiempo es tan ingenuo y débil como para caer en adicciones, la mayoría maléfica para nuestra salud como el alcohol, las drogas, el cigarro entre otras. Así mismo existen esas adicciones que si bien no nos afectan nuestra salud a corto plazo, sí pueden hacerlo con el tiempo o simplemente son consideradas una pérdida de tiempo como jugar videojuegos. Como existen estas adicciones, también hay cierta dependencia que hemos desarrollado de las cuales puede que sea difícil nos demos cuenta, con esto me refiero, al dominio que nuestros celulares tienen sobre nosotros.

Vivimos en un mundo tan grande y tan pequeño a la vez, globalizado y cambiante donde ahora con un “clic” podemos comunicarnos, enviar fotos, videos, mensajes a personas que viven a miles de kilómetros de distancia, en cuestión literal, de fracciones de segundo. Esto tiene incontables beneficios para todos, son inventos revolucionarios, herramientas de trabajo esenciales para vivir en este siglo y que conforme pasen los años, sin duda se harán más y más importantes.

Estos medios de comunicación que son las redes sociales a las que podemos acceder en nuestros celulares son diariamente usados por todos los jóvenes, con mucha frecuencia, por horas y horas al día. Por más inocente que sea esto, ya que enviar un texto o estar checando tus cuentas en diferentes redes no representa ningún maleficio a nuestra persona. Pero al mismo tiempo el estar pegado al celular, sabemos, no es para nada sano, sobre todo si existe una dependencia de tal, la cual puedo decir con seguridad, la mayoría de los adolescentes tenemos.

Es cierto que, hoy en día podría decir que necesitamos de las redes sociales para nuestra vida diaria. Estar actualizados y comunicarnos con amigos es y por el resto de los tiempos será algo que nosotros consideramos necesario, y yo como joven simpatizo con esta opinión. Me gusta tener mi celular conmigo, me gusta checarlo con frecuencia, y me gusta mandar mensajes y responder rápido cuando recibo alguno. Esto, sin embargo, nunca será el problema, ya que éste empieza cuando el tiempo en el celular toma el lugar del tiempo que podríamos estar usando para realizar otro tipo de actividades como hacer ejercicio, tener la oportunidad de socializar en persona lo cual siempre será mejor que mandar mensajes, o usar algo de tiempo para estudiar. Tenemos que tener en mente de que la evolución del uso del celular es algo que todavía está en construcción y que en los siguientes años será más y más fuerte la necesidad que tendremos de comunicarnos. Lo que nosotros buscamos es la globalización, que puede llevar a cosas buenas como la armonía que se espera entre todo el mundo, esto si se lleva acabo lo que se plantea y hacemos un buen uso de este beneficio de estar conectados. Existen muchos riesgos a los que al mismo tiempo nos exponemos cuando estamos adentro de este mundo. Las extorsiones y las estafas por internet son cada vez un problema del cual todos podemos ser víctimas si no estamos vivos en estos temas.

Es importante reconocer que, el celular puede llegar a ser un problema, más serio de lo que algunas veces lo pensamos, y que podemos ser muy dependientes de él. Las cosas que vemos en internet, paisajes, datos, gente y cosas asombrosas puede que nos llamen mucho la atención, pero es garantía de que, si sales a buscar esas cosas y las ves en persona, será mucho mejor. Los invito a

que se tomen su tiempo para poder reconocer si usted tiene un problema de dependencia con el celular, y de ser así, haga lo que tenga que hacer para quitar ese obstáculo de su vida. Nadie se quiere perder momentos importantes por este tipo de dependencia. Estamos aquí para aprender, y uno de los primeros pasos para la sabiduría, es reconocer los errores en la persona que más nos debe importar, nosotros mismos.

LA RELEVANCIA DEL DEPORTE

– 3 de marzo de 2018 –

“El deporte no construye el carácter. Lo revela”.

Heywood Broun

Es difícil, pero placentero ese trabajo de buscar una frase la cual sirva como introducción al tema del cual quiero dar mi opinión semana tras semana. Esta vez me cuesta decidirme entre cual poner, son de los desafíos más divertidos que encuentro de escribir. Demasiadas son las cosas que me gustaría contar acerca del deporte, de sus beneficios, de mi experiencia personal con este estilo de vida, de cómo mis intereses y amistades circulan indirectamente en el deporte y de más. Diariamente, los jóvenes nos vemos expuestos a un estrés el cual puede ser causado por diferentes razones, y es difícil salir de él sino se encuentra una manera efectiva de tratarlo, justo aquí es donde yo creo que entra uno de los primeros beneficios que el hacer deporte nos da, sirve como una forma de relajación y de motivación que muchos jóvenes usamos para olvidarnos de los problemas, o evitar algunos de ellos.

Desde una temprana edad, gracias a mis padres, se me fue inculcada una cultura del deporte muy fuerte la cual yo, en busca de mis propios beneficios, quise adoptar y seguir haciéndola crecer. Llevo practicando basquetbol por aproximadamente ocho años, lo cual representa la mitad de mi vida. Durante esos ocho años han sido muchas las experiencias de las cuales he aprendido acerca de mí mismo, y de cómo funcionan los demás. Victorias, derrotas, rega-

ños, decepciones, disciplinas, trabajo, comunicación, adaptación, crecimiento físico y mental, paciencia, pasión, son algunas de las palabras con las que podría describir mi trayectoria en el deporte y en todas las competencias a las cuales he participado. Una vez que me detengo a pensar, y reflexiono acerca de todos los beneficios que me ha dado tener este estilo de vida, me siento agradecido de la vida y lo que me ofrece. Como esto no es una biografía si no lo que intento es convencerlo a usted, el lector, de por qué es importante hacer ejercicio, no me meteré más en detalles de mi vida personal con el deporte y seguiré contándole un poco a usted, que es lo que conseguiré de esto.

Voy a suponer que usted ya conoce todos los beneficios físicos que el deporte nos aporta a nuestra salud, de todas maneras, le comentaré algunos para que los recuerde o los conozca. La actividad física constante mejora nuestra resistencia, mantiene un peso corporal adecuado, incrementa las capacidades físicas básicas, reduce la fatiga diaria. Así mismo, está comprobado que la práctica del ejercicio regular aumenta la autoestima, mejora nuestras relaciones sociales, sirve como un relajante y ayuda a controlar la angustia, el estrés y la ira. De estas, estoy seguro que cualquier persona la cual esta cercanamente involucrada con el deporte, le confirmara estos puntos de los cuales me he dado cuenta y he estudiado a lo largo de mi vida. El hacer deporte me ha ayudado a formar a quien fui, soy y seré en un futuro, de no ser por las actividades que tanto me gustan hacer, estoy seguro, no sería la misma persona y no tendría las mismas oportunidades que actualmente tengo.

Yo lo invito, a usted que está leyendo esto, a tomar en cuenta todo lo que usted y su familia pueden ganar al practicar tan solo treinta minutos de deporte al día. Algo maravilloso de esto, es que existen tantos deportes que pueden ser practicados de tantas maneras, que verdaderamente existe algo para todos. Es uno de los placeres de la vida, de los cuales todos encuentran lo que buscan, como en el arte y como en la música, los gustos varían en el deporte, y tenemos que encontrar el nuestro. Me hará falta espacio para seguir escribiendo, mas espero haya servido de algo y yo haya dejado un mensaje en usted.

El día viernes que este artículo sea publicado, estaré viajando a la ciudad de Monterrey como parte de una competencia de futbol escolar. Yo, así como

todo mi equipo vamos con la ilusión de conseguir todos los éxitos posibles al competir, pero lo más importante, seguir divirtiéndonos y creciendo en todo el proceso que ha sido este de preparación. Me gustaría agradecer a mis entrenadores y a quienes nos han hecho la familia que hoy somos, nos deseó mucha suerte y seguridad en nuestro viaje, esperemos regresar a nuestra ciudad de la misma manera que nos vamos, felices. ¡Go Sharks!

UNA REPUTACIÓN SALUDABLE

– 4 de mayo de 2018 –

“No se nos conoce por nuestro nombre sino por nuestras acciones”.

Bruce Wayne

Todos tenemos algo que, nos identifica por quiénes somos y esto nos hace diferentes. Día a día vamos descubriendo quienes somos y en quienes nos queremos convertir. Este auto-descubrimiento varía en tiempo y en los aprendizajes que obtenemos, pero esto es parte de lo que dije al principio, somos diferentes.

Desde jóvenes, nos vamos haciendo de una reputación. A todos nos conocen por algo, ya sea que tengamos fama de ser alguien listo, torpe, atlético, distraído, cariñoso, paranoico, miedoso, valiente. Este prestigio por el cual, muchas de las personas que están alrededor de nosotros, nos conocen y marque en ocasiones de “quiénes somos” ante los ojos de los demás, esto entre comillas, porque muchas veces, tristemente, los errores o fallas que cometemos, son suficientes para que seamos víctimas de una generalización negativa. Vivo en un constante ciclo de ver personas cometer errores, todos los días o a los menos muy seguidos. Unos más grandes que otros sin duda, unos con efectos más duraderos que otros.

Es parte de crecer, es parte de ser jóvenes, cometer errores, pero como ya dije, cada vez es más difícil mantenerte estable con todas las personas a tu alrededor. Con mis escasos dieciséis y medio años, he visto como en mi escuela, hay personas que difícilmente pueden recuperar el respeto de todos por errores

que cometieron, de los cuales están arrepentidos. No creo que, sea justo que una acción nos defina, y esto lo sé porque me simpatizo, he cometido errores con personas que me importan y nunca me gustaría que se me quedara el pensamiento de quien soy por estos motivos. Habrá personas que con una facilidad y un falso derecho nos juzguen por personas que no somos, y que nunca seremos. No existe nada peor que nos piensen peor de lo que somos, ya que pensamos que todo el bien que tenemos adentro de nosotros, no es suficiente. Precisamente por eso, empezar a actuar, valdrá siempre más que solo hablar.

He crecido con la mentalidad de que es importante que las personas tengan una buena impresión de quién soy, una la cual sea lo más cercana a la realidad, ya que a menos de que me conozcan a fondo como pocas personas, no sabrán en realidad quién soy. Manteniendo una reputación saludable puede ocasionar que, en un futuro lejano, tenga oportunidades importantes de trabajo, mantener buenas amistades, relaciones, ganarme un nombre importante en la sociedad. Con esto no me refiero que deberíamos apuntar a crear un perfil de alguien que no somos, al contrario, nuestra personalidad, debería ser suficiente para moldear una buena reputación.

Uno de mis sueños más grandes es tener un nombre entre las personas, uno que se respete y que valga por quién soy, que se me conozca por mis acciones y no por palabras. Una de las únicas maneras de crear esa reputación que tanto queremos, es empezar a actuar y dejar que lo que hagamos hable por sí solo, esforzarnos por ser quienes queremos ser porque de otra manera nunca lo lograremos. Cuidando nuestro carácter debe ser suficiente para cuidar y mantener nuestra reputación. Sencillo, yo lo invito a usted a que analice y haga un estudio de cómo lo ven las personas. Si después de reflexionar el resultado no es el que le gustaría tener, si al ojo de las personas no es quien en realidad es usted, cambie lo que tenga que cambiar. Ganarse un nombre no es fácil porque de cien razones para ser bien visto, una puede cambiar la perspectiva por completo, actuar mucho y ser cuidadoso es importante. Muchas gracias por leer y qué tenga excelente día.

ÚLTIMA VEZ DE MUCHO

– 8 de junio de 2018 –

“La madurez es solo un breve descanso en la adolescencia”.

Jules Feiffer

El día de hoy, mis compañeros de clase y yo vivimos nuestra última experiencia en una clase de deportes. Como parte del sistema de nuestro colegio, y de la preparatoria del mismo, ya no tendremos más clases de deportes por el resto de nuestros años ahí. No parece mucho o un mayor problema, pero cuando nos pusimos a pensar todos, que, de la clase de la cual ningún niño jamás se quejó, jamás se repetirá, nos ocasionó cierta tristeza. Nos dimos cuenta que, como parte de este año que nos graduamos de la secundaria, al mismo tiempo nos graduaríamos de más cosas. Un golpe duro de nuestra infancia y memorias. Hoy, como de muchas cosas, me di cuenta que tendría que empezar a mentalizarme para saber qué cambios así de pequeños en mi vida, serán más y más constantes. No a partir del día de hoy, sino desde hace ya varios años que empezaron, pero poco a poco es que nos damos cuenta de este tipo de cosas.

La pérdida de la inocencia es uno de los cambios más fuertes en la adolescencia. De esto me he dado cuenta de diferentes maneras, cosas que podrían no parecer grandes, pero van formando un yo que, a fin de cuentas, no era hace tres o cuatro años. Diferentes gustos en la música, diferente manera de hablar y la manera de expresarme, mis prioridades han cambiado, al igual que mis intereses y aspiraciones en general. Me preocupo cada vez más por todo a mí alrededor, y me doy cuenta de que soy parte de algo más grande. Soy el mismo, pero al mismo tiempo, soy alguien diferente y lo seguiré siendo por el resto de mi vida. Por más que intentemos negarlo, alguna vez seremos adultos y tendremos las mismas o más obligaciones de las cuales nos damos cuenta que nuestros padres tienen.

Como todo en la vida, el hecho de crecer tiene sus beneficios y sus desventajas. A la fecha, yo creo haber visto más ventajas que desventajas

acerca de esto, me siento mejor de la manera que estoy ahorita comparándola con cómo me sentía a los diez años. Ahora me siento parte de algo más grande y de algo útil, siento que puedo producir cada vez más cosas para beneficio mío y de los demás. No por decir que, a una temprana edad, las personas sean inútiles, porque no es así, todos somos parte de todo y somos necesarios para coexistir. Al crecer aprendemos que, al mismo tiempo, es necesario saber dirigirte con las personas, y que debemos aprender a comportarnos por nuestra edad. De las cosas más difíciles de aprender, es comportarte como se espera que lo hagas. Ser amables con todos, y si no lo quieres hacer por decencia, hacerlo por supervivencia. Parte de este proceso de madurar es que, nadie llega a ningún lugar, y nadie llegará a ningún lugar sin ayuda de los demás.

Muchas de las cosas que disfrutaba a temprana edad, ya no serán posibles en los siguientes años, y me pone triste pensar que no existe mucho que pueda hacer para cambiar esto, ya que regresar en el tiempo no es una opción, lo único en lo que puedo pensar que me hace sentir más tranquilo, es que aproveché cada momento de mi niñez al cien por ciento, incluso si no fue así. El hecho de pensarlo me hace sentir mejor, aunque sepa que la verdad pueda ser diferente, tengo que admitir que no es totalmente reconfortante. Para esto, me propongo una meta a mí mismo para evitar que esta situación me pase, pero ahora en vez de la niñez, la adolescencia. Mi meta es aprovechar cada momento que sea adecuado y posible en los años que me quedan en esta etapa de mi vida. De esta manera, podre felizmente decir que hice todo lo que pude, con todo lo que tuve. Poco a poco empezaré a tener más obligaciones, y sinceramente es algo que no me molesta, pero también quiero empezar a divertirme más de las maneras que pueda, creo que es posible. De las cosas que sean la última vez que realice, me aseguraré de darles un digno adiós, como hoy a mi clase de deportes, fue de las más que disfrute en mi vida, sentimiento que quiero experimentar con distintas cosas, más veces. Muchas gracias por leer y qué tenga un excelente día.

Motivaciones

Jesús Cabral Araiza

NUNCA SE DEJA DE APRENDER

– 15 de diciembre de 2017 –

En días recientes he tenido la oportunidad de viajar por razones de trabajo, aunque no niego que lo disfruto y me da la oportunidad de conocer de lugares, comida y principalmente de las personas. Incluso conocerme un poco más en la relación con esas personas.

En esta oportunidad pretendo hacer un relato de mi viaje, de mis aprendizajes y aprovechar para hacer algunos merecidos reconocimientos y agradecimientos. Vera usted amable lector, tengo un par de adorables hijos a los que siempre pretendo enseñar sobre las experiencias de la vida, pero pocas veces me di la oportunidad de aprender de mis propias lecciones y sacar su mayor provecho. En esta oportunidad creo que si lo he aprendido muy bien.

Como he señalado anteriormente, en este viaje fui a una ciudad fronteriza del norte de México, en la que el clima es particularmente severo el terreno agreste y su comida variada sorprendente, aunque menos que su gente. Esa gente que, a pesar de las inclemencias del clima y los avatares de una ciudad con clima extremo, todos los días sale con el mejor de los ánimos a trabajar, incluso los estudiantes que hacen largas caminatas con temperaturas congelantes que pondrían en coma a cualquier “patasalada”.

Sin duda aprendí de mi trabajo, de mis amables y profesionales compañeras, Yolanda Contreras y Olivia Garibay, así como de los amables académicos de la Institución que visitamos. Sin embargo, se dio una especie de magia al tener la oportunidad de conocer más de cerca a una persona singular, un hombre

como sacado de película, un humilde trabajador con más cualidades que las que he visto en muchos otros personajes letrados y de reconocido prestigio en el mundo académico.

Este hombre se llama Jesús Martínez, con él pude compartir y escuchar algunas historias de vida muy interesantes que más adelante trataré de describir, por ahora les puedo decir que, la actitud afable, optimista y su sonrisa cautivan a propios y extraños. Nos narraba cómo aprendió de su padre a manejar desde los 16 años y entre otras cosas —yo deduzco— le aprendió esa calidad y calidez humana que mucha gente del norte posee.

Una narrativa para mi profunda, aunque quizás para él no tanto fue la siguiente, decía que recordaba con afecto que cuando era niño siempre su padre llegaba a la casa con sandías, carne, granos o diversos alimentos u objetos producto de la generosidad de las personas que se subían al transporte de su padre. Pero ¿por qué le regalaban esas cosas al padre de mi amigo? Pues resulta que, este personaje ilustre cargaba su transporte lleno y más de la mitad no podían pagar el pasaje, ante lo cual amablemente les decía que igual subieran y no les cobraba. Esta historia me conmovió e hizo imaginar dichas escenas, tanto la del padre que trabajaba gustoso y afable como la cara de mi amigo y sus hermanos con el asombro de las caras infantiles y la espera por ver con que llegaría el padre a la casa y ver que traería entre sus manos.

Para mí dejó una huella muy onda respecto cómo pocas veces pensamos en simplemente ser generosos, cómo nos cuesta trabajo dar sin pensar en una remuneración, por el simple hecho de dar. Difícilmente pensamos que nuestras acciones alguien más las verá y las recompensará o simplemente las reconocerá tarde o temprano y en ese hecho en sí va nuestra satisfacción de vida.

Al escuchar con esa nostalgia del hijo que ya ha perdido físicamente a su padre no pude menos que pensar que mis hijos algún día me recuerden igual o al menos algo cercano.

El ver a Jesús Martínez narrar sus historias y la satisfacción que le da hacer su trabajo, hacerlo con el profesionalismo debido, incluso más allá de su deber, me dejó varias lecciones de vida para no olvidar, mismas que trataré de describir. La primera, dar y hacer con generosidad y satisfacción. No esperar algo a cambio,

la vida proveerá y dará un lugar y algo para cada quien, pero tus acciones determinan tu calidad y calidez de vida. Disfruta tu trabajo, aunque éste presente retos, si lo piensas hay personas que tienen un trabajo más complicado y aun así son agradecidas por tenerlo. No hay cosa más valiosa que una amistad sincera, pero hay que trabajarla cotidianamente. En esta época en la que la sensibilidad está a flor de piel y en otras fechas, aunque no sean obligatorias, sorprende a la gente, hazla sentir bien, verá que siempre es satisfactorio igual para el que da.

Finalmente, puedo decirles que es un placer conocer México y a los mexicanos, que los buenos son más y que los retos los podremos sortear. La valía está en las actitudes, en las acciones positivas que podamos hacer por los otros. Y a mi amigo Jesús Martínez, gracias por compartir cosas importantes de su vida y darme —sin pretenderlo— uno que otro ejemplo para ser mejor y disfrutar de mejor manera la vida. Bendiciones para él y su familia.

APRENDIZAJE Y VIAJES

– 4 de mayo de 2018 –

Les comparto con cierta satisfacción que, eventualmente he tenido la oportunidad de viajar y conocer lugares, personas y de su cultura en diversas ocasiones. Ello producto principalmente por mi trabajo, pero eventualmente como turista. En todos los casos no he perdido la oportunidad de aprender, y si recordamos que aprender implica apropiarse de algo que uno considera digno de apropiarse, pues siempre nos traemos aspectos del entorno que visitamos.

Viajar acompañado

Muchas personas disfrutan de un viaje acompañado, ya sea de la pareja, la familia, amigos o alguna otra persona que le haga más placentero el viaje, depende de la personalidad y el estilo del viajero, pero es un hecho que la actitud cuenta mucho para disfrutar del mismo. La ganancia de viajar acompañado es el placer de la inmediatez de poder compartir experiencias y sensaciones diversas que se viven y principalmente cuando son lugares nuevos y totalmente desconocidos.

La comida

Un elemento común siempre a disfrutar es, la comida, pues sin duda todos compartimos el placer de comer. Vengas de donde vengas a la hora de comer es mejor hacerlo acompañado y transmitir las sensaciones y los gustos, el placer de comer quizás solo es equiparable por el placer de compartir y si juntamos los dos placeres la experiencia se vuelve más integral. Hablar de una comida exótica o rara y ahora sacar la foto respectiva para subirla a las redes sociales lo convierte en un signo de nuestra cultura universal.

Las tradiciones

Otro aspecto que, compartimos los pueblos del mundo son los rasgos culturales producto de las tradiciones, las festividades, las actitudes que se socializan y que a la población del lugar respectivo le puede parecer lo más normal lo que hace, pero que para quien llega puede quedar pasmado y sorprendido de lo que ve y en lo que se involucra de la nueva cultura y tradición (V. gr. Día de Muertos en México, Pamplonada en España, Comer Cuyo en la ciudad de Pasto Colombia, etc.) En todo caso lo bello y subyugante de vivir en un contexto cultural diferente al propio es que nos hace sentir más vivos y maravillados de cómo un simple viaje nos hace vivir y sentir cosas que de otra manera no lo podemos hacer.

La historia

A veces se comparte o se comprende mejor la historia de los pueblos si se vive en ellos, aunque sea un poco. No es lo mismo, por ejemplo, que me hablen de cómo viven los cubanos, suizos o sudafricanos por mencionar algunos, hasta que yo visite esos lugares, hable con las personas, se refieran a su historia. Algo que, igual compartimos las poblaciones de cualquier país es cuando somos celosos o con la calidad y autoridad moral de hablar de nuestros males políticos sociales. Es como cuando alguien crítica a tu hermano, te molesta, aunque tengan razón, y piensas que para hablar mal de él solo tú. En ese sentido y como una regla que nos puede evitar muchas situaciones incómodas es mejor ver, oír y callar y solo, extraordinariamente, cuando se pregunte a nuestra persona qué

pensamos de tal o cual situación local, dar una opinión señalando que, desde el desconocimiento por no vivir ahí al igual que la persona local que pregunta.

La comunicación

De igual manera pueden existir códigos de comunicación que son muy locales, maneras de comunicar y actitudes que contrastadas con las propias parecen, muy ajenas o cometemos el error de juzgarlas sin conocerlas ni haberlas vivido como quien a diario ha estado ahí. Hay palabras por igual que, pueden tener un significado semántico muy diferente al que nosotros conocemos, no quisiera señalar aquí algún ejemplo pues me perdería del objetivo del presente escrito y seguro usted sabrá muchos más, pero sí enfatizar que es mejor ser modestos e ignorantes y preguntar, pues no deberá ser penoso saberse ignorantes, en realidad todos ignoramos mucho, pero pretendemos cada día ignorar menos.

La gente

Es un orgullo decirlo, los mexicanos tenemos fama de ser excelentes anfitriones, por algo será. Cuando viajamos al extranjero y observamos malas actitudes o malos tratos al turista es claro que, sabemos que se puede hacer mejor. Aunque hay "prietitos en el arroz" pues igual he podido comparar la calidad de atención al turista en muchos estados de la República y no en todos son tan amables como en Jalisco, valga decirlo. Igual vale decir que hay muchos países que son amables con el extranjero y que los mexicanos en general son bien tratados, nos hacen sentir queridos y aceptados, pero ello se gana y vale la pena reflexionar porque nos tratan bien.

Finalmente, y de manera casi obvia le puedo decir que viaje todo lo que pueda siempre con buena actitud y mente abierta, respetando las diferencias de lo que es usted y aprendiendo de lo que ve en otros contextos y nos ayude a ser mejores con el entorno y otros seres humanos. Pase buen día.

INTERCAMBIOS Y APRENDIZAJE

– 13 de julio de 2018 –

“La buena actitud y disposición al intercambio y el aprendizaje cambian la manera de ver el mundo y de interactuar con él”.

Anónimo

Una de las necesidades casi instintivas del ser humano es sin duda el hecho de viajar. Hacemos no solo viajes geográficos, igual los hacemos imaginativos, subjetivos. Y los hacemos por diversas razones. Queremos cambiar de ambientes. Conocer nuevas personas y maneras de ver e interactuar con el mundo, conocer aquello que nos pueda sorprender y hasta saber por qué las personas de otros lugares son como son, con base en su cultura diferente a la nuestra.

Es casi imposible encontrar a alguien que diga que no le gusta viajar, es más probable que afirme que de momento no puede por su trabajo, economía o permiso para ello, pero que no lo desee es muy diferente. Con esta afirmación inicial deseo narrar brevemente la experiencia que he podido acumular a lo largo de más de veinticinco años con el hecho de recibir a los alumnos de diversas partes de México y el extranjero del programa denominado “Delfín” de la Academia Mexicana de Ciencias. En dicho programa se apoya económicamente por siete semanas a estudiantes de diversas latitudes para buscar la aprobación de algún investigador y pedir su venía a fin de coadyuvar con alguna investigación en curso y a la vez aprender de cómo se hace la investigación.

Obviamente se aprenden más cosas. Los estudiantes que viene a Vallarta, por ejemplo, y sin duda, buscan el sol y la playa, incluso viniendo de lugares similares al nuestro, como Mazatlán, los Mochis, Colima, por mencionar algunos. ¿Y qué sucede de esta experiencia? Pues bien, no solo los estudiantes aprenden. Para nosotros como investigadores, es una experiencia enriquecedora al comparar los sistemas y las formas de aprendizaje, las maneras de ver el mundo y la investigación, las formas de gestión escolar y las maneras integrales de interactuar con base en la cultura que traen consigo.

A lo largo de casi tres décadas he podido conocer alumnos de algunas carreras (principalmente psicología) de diversas instituciones del país, hemos podido hacer nuevos amigos y ellos mismos ampliar sus amistades y darse cuenta que comparten más cosas y aspectos estudiantiles de los que pensaban era posible. A veces es necesario atender incluso a los padres o hasta los novios, que preguntan por sus seres queridos y distantes de momento. Esta experiencia por lo mismo, propicia mayor seguridad en quienes se atreven a salir de su zona de confort, de atreverse a viajar y experimentar otros lugares de nuestro increíble país, a conocer nuevas personas y porque no, hasta adoptar nuevas costumbres que los hacen ser y sentirse mejores en diversos aspectos de su vida.

Los investigadores eventualmente y como parte de nuestras labores, viajamos y hacemos estancias o hasta año sabático, es una experiencia similar a la de los estudiantes, solo agregaría que, con más beneficios. Al igual que ellos podemos aprender de otras personas y maneras de enfrentar no solo el mundo académico, el mundo real y las personas que lo habitan.

Si usted es padre de familia, lo insto a que otorgue las facilidades a sus hijos o personas de las cuales es tutor, pues la experiencia, crecimiento y aprendizaje no lo podrá obtener de otras maneras si no es viajando y sorteando las dificultades propias a las que se enfrenten en su trayecto.

Por estos días, tengo una alumna de gira por Europa, ha viajado como parte de un contingente de ballet folclórico, al principio le parecía complicado conseguir el dinero para poder hacerlo, pero ahora y a juzgar por la fotos y relatos que sube a las redes sociales, la experiencia le ha cambiado la vida. Otra alumna hace una estancia académica en Alemania y la experiencia es similar.

Finalmente, si usted aún está dudando si quedarse en esta hermosa ciudad de Vallarta o viajar, aunque sea a algún otro bello destino al interior de nuestra patria, hágalo, no creo que se arrepienta. Salvo algunas recomendaciones importantes: revise que su vehículo esté en buen estado mecánico. Tenga a la mano teléfonos de emergencia y conocidos por donde estará. Planeé su ruta, no solo de vías igual de diversión. Haga un presupuesto cercano y aumente un fondo para contingencias. Si tiene seguro de gastos médicos excelente, de no tenerlo sáquelo o al menos lleve su número de seguro social. Por último, dis-

frútelo y esté abierto a nuevas experiencias y aprendizaje, gócelo que para eso es. Buena tarde.

¿QUÉ HACER EN VACACIONES?

– 20 de julio de 2018 –

“De vez en cuando desaparece, tómate un pequeño descanso, para que cuando vuelvas a tu trabajo tu juicio sea más acertado. Toma cierta distancia, porque así el trabajo parece más pequeño, la mayor parte se puede asimilar en un abrir y cerrar de ojos, y la falta de armonía y la proporción es más fácil de ver”.

Leonardo da Vinci

Iniciemos por tratar de definir que son las vacaciones. Es el plural de *vacación*, un término que procede del latín *vacatio* y que hace referencia al descanso de una actividad habitual. Se trata del periodo en el cual las personas que estudian o trabajan suspenden temporalmente sus obligaciones. Las vacaciones están asociadas al descanso, el ocio y el turismo.

Dependiendo del contexto cultural y laboral de las sociedades ello puede ser un área de oportunidad o incluso la temporada que las personas trabajan más. Algunos ejemplos, existen sociedades en algunos países asiáticos que migran a Europa y que, a ojo de los locales, hacen una competencia desleal, pues no cierran nunca sus negocios e incluso llegan a abrir algunos las 24 horas del día, ello lo podemos ver en ciudades como Roma, París, Barcelona entre otras. Para los que llegan es una práctica cotidiana generalmente asociada a la cultura y ligada a la necesidad de acumular algo de capital para la reinversión o para sobrellevar los tiempos complicados que pudieran venir.

Mecanismo de defensa

Por otra parte, algunas personas en nuestro contexto mexicano, e independientemente del giro laboral, trabajan igual en vacaciones como en la temporada

laboral regular. Muchas de ellas lo hacen como parte de un esquema de mecanismo de defensa psicológico, asociado a tratar de evitar actividades, rutinas o confrontaciones sociales con personas o situaciones que les pueden resultar muy incómodas. Con la actividad laboral "justifican" su poco tiempo para no atender a la familia, alguna persona en particular, o evitar sentirse inútiles" pues "toda la vida ha trabajado" y desean ser "buen" ejemplo para sus hijos.

Las justificaciones pueden ser diversas pero la realidad es que están evadiendo una actividad humana que, por demás es necesaria, el hecho del descanso y la vacación. Lo siguiente en este rubro de los mecanismos, hay otras personas que ante la ansiedad que les provoca dedicar tiempo para el diálogo o la convivencia entre sus seres queridos optan por justificar su saturación de pendientes y explicar que esos días "libres" los dedicarán a recuperar el trabajo atrasado. Mentira piadosa y muchas veces poco creíble para la familia, pero al fin se pueden salir con la suya.

Necesidad de regenerarse

Por otra parte, y si de algo sirve viajar es para aprender. En algunas oportunidades que he tenido de viajar he podido constatar cómo las personas se toman el descanso muy en serio. Ello no significa que no trabajen, por el contrario, existen pueblos que saben muy bien y lo viven a diario el hecho de la actividad laboral como parte de su esencia misma y de la satisfacción de verse y saberse productivos. Pero ello no impide que hayan modificado su legislación, por ejemplo, en algunos países europeos para que la jornada laboral sea de seis horas y no de ocho, incluso la discusión sigue viva y todo apunta que más países se sumaran a ello.

Contrariamente en países latinos tenemos la creencia cultural que entre más horas estemos en el trabajo seremos más "productivos y prósperos", la realidad es otra. Cuantos casos no conocemos de oficinas públicas y privadas en las que hay un exceso de tiempo perdido ya sea en desayunos, comidas, tareas sin sentido, o en "hacer como si se hace" y las empresas en contratar sistemas o mecanismos de supervisión del trabajo, circuitos cerrados, rubricas de producción, etc. Regresando al tema de la cultura, no podemos cambiar un país cuando los

sujetos fomentamos la cultura de la simulación. ¡Si vas a trabajar, hazlo! No finjas o simules, el tiempo laboral debe ser productivo, ya llegaremos a disminuir la jornada laboral cuando nuestra actitud y producción lo ameriten.

En este contexto debemos entender todos que, acorde a nuestra realidad laboral o psicológica, las vacaciones deben ser aprovechadas para la regeneración física y mental, pues igual que cualquier organismo, nos desgastamos, nos cansamos y requerimos de espacios y tiempo para “cargar baterías” regresar a este maravilloso viaje que es la vida.

Saber planear las vacaciones

De igual manera, es muy importante que se dé un tiempo estimado lector, sea que usted sea quién decide las vacaciones, o sea, a quién se lleva de vacaciones, puedan hablar y planear sus lugares y tiempos para hacerlo, pues tristemente ahora no solo depende de factores como la disponibilidad de tiempo y lugares, igual debemos considerar aspectos como la seguridad y las alertas de vacaciones. Dentro de su planeación le puedo recomendar y dependiendo de su tiempo y forma de traslado: buscar ligas de hospedaje (V.gr. Booking) ligas de rutas que dan distancias, gasolineras y hasta casetas (SCT.gob).

México sigue siendo un lugar hermoso para regenerar en entusiasmo, planee con tiempo y si viaja en su vehículo tenga la precaución de revisarlo con su mecánico de confianza, es más económico pagar aquí que buscar quién le ayude en carretera o en lugares inhóspitos sin mecánicos. ¡Qué disfrute sus vacaciones!

Néstor Cabral Biurcos

LA MÚSICA

– 16 de marzo de 2018 –

La variedad en la vida y el cambio es lo que nos hace sentir que vivimos en un mundo más grande de lo que podemos ver. Estar comunicados y aprender de distintas maneras nos abren puertas a conocimientos que en el pasado no tuvimos. Estoy bastante seguro que, al día, los jóvenes en Vallarta escuchamos música de distintas maneras, ya sea porque oímos a algún amigo tararear un ritmo, o tal vez estamos sentados en algún lugar y un anuncio de algún producto suena en la TV y la radio, y lo llegamos a escuchar. Como sea, la música es y siempre será parte de nuestra vida diaria, y es algo de lo que no me quejo ya que, yo no me imagino mi vida sin música, simplemente no podría. Un mundo sin música, sería un mundo muy aburrido.

Como ya dije, la música es una gran parte de nuestra cultura como jóvenes. Todos la usamos con diferentes metas, pero a fin de cuenta, es la de entretenernos, distraernos de nuestra vida por un segundo y escuchar algo que nos produzca esa sensación que, como ninguna otra cosa, la música causa en nosotros. Desde pequeño, mi papá y mamá procuraron educarnos con música que ellos solían escuchar con frecuencia, puede que ahí mi hermano y yo hayamos sacado el gusto por grupos de los setenta, ochenta y parte de los noventa. Grupos como AC/DC, Journey, Creedence, INXS, entre muchos otros. Vocalistas asombrosos como Billy Joel, Freddie Mercury, John Lennon, y más. Es música de una altísima calidad, que permanecerá vigente por siempre y no perderá esa esencia que en años pasados tenía.

Algo que siempre me ha estresado a cierto punto de mis papás, es que, no entiendan con qué frecuencia cambias las tendencias, los gustos y los géneros de música que los jóvenes escuchamos. Desde que tengo memoria, mi padre ha sido del tipo de personas que no puede soportar una canción de reggaetón o de rap ya sea en inglés o español, simplemente, no puede escuchar ese tipo de música porque no es de su agrado y no la comprende. Yo le respeto eso ya que, claramente no está acostumbrado o el ritmo y los mensajes son unos que ya no son de su interés. La música, en este tipo de ejemplo me ayuda a probar uno de mis puntos, que los tiempos cambian y lo hacen rápido y que debemos saber adaptarnos, respetar, mantener nuestros límites ya que es comprensible que no todo tipo de música sea de tu agrado, pero siempre respetando el trabajo de una persona ya que todo se hace con mucho esfuerzo.

En Puerto Vallarta, la música tiene otras implicaciones, con esto me refiero al trabajo de una asociación que actualmente estoy observando de cerca por diferentes puntos. La Escuela Orquesta de Puerto Vallarta es un proyecto liderado por el arquitecto Abel Villa, el cual tiene la visión de crear mejores ciudadanos, por medio claro, de la música y de los valores y principios. Desde hace ya poco más de un año mi padre ha funcionado como un asesor de este, siempre me cuenta la noble intención que este proyecto tiene y qué aspectos lo hacen algo diferente de todas las ideas que ya existen de crear una juventud más sana por medio de maneras creativas. Yo espero que, este proyecto siga en crecimiento y poco a poco consiga su objetivo y los cambios que ya han hecho, sean más y más notables en nuestra sociedad. El valor y la buena intención se juntaron para formar algo que ya está haciendo cambios y no hay una mejor manera de implementar la música en nuestra sociedad que esta.

Yo siempre he pensado que, así como en pocas cosas, la música es tanta y es tan amplia que para todas las personas habrá algo que escoger. La música ha cambiado al mundo desde los inicios del hombre, ha evolucionado y lo seguirá haciendo. Los invito a que, escuchen música, aprendan lo más que puedan de ella y sigan en contacto con esta vasta perspectiva que la música nos abre día con día. Respeten los gustos ajenos y nunca digan no a escuchar algo nuevo, las mejores cosas de la vida son aquellas que no te esperas, y nunca sabremos

cuándo podremos describir algo que nos gusta. Así mismo, los invito a que se acerquen al proyecto de la OEPV del cual, brevemente, ya les platiqué, y digo brevemente porque existen muchas cosas que todavía valen la pena conocer. ¡Muchas gracias por leer y qué tenga excelente día!

UN VIAJE A OAXACA DE JUÁREZ

– 18 de mayo de 2018 –

“Si rechazas la comida, ignoras la vestimenta, temes la religión y evitas a las personas; quizás sea mejor que te quedes en casa”.

James Michener

Algunas personas son más privilegiadas que otras. Nadie escoge en dónde y bajo qué circunstancias nacer, y sin duda existen diferencias crueles cuando se habla de lo que es justo y lo que no lo es cuando nacemos en diferentes situaciones. En el caso de los que estén leyendo esto, asumiendo que usted lo está leyendo en Puerto Vallarta, es necesario decir que somos de las personas más afortunadas que existen. México es uno de los países más diversos en todo el mundo. Competimos a nivel mundial por nuestra variedad en especies animales, bosques, playas, gastronomía, música, cultura y más aspectos que nos hacen estar entre los diez países más visitados por turistas al año según el *ranking* de la OMT (Organización Mundial del Turismo). Yo veo esto como un privilegio y una oportunidad de cultivarnos como personas, ya que me parecería egoísta tener toda esta cultura interminable y no poder aprovecharla y conocerla.

Hace un par de semanas tuve la oportunidad de viajar a la ciudad de Oaxaca de Juárez. A pesar de que anteriormente ya la había visitado como una vacación familiar, fue totalmente diferente la experiencia en esta ocasión al poder conocer más de este lugar con la compañía de mis compañeros de noveno y onceavo grado. Un viaje el cual se lleva a cabo como parte del programa de la clase de Historia de México la cual dichos grados toman con diferentes maestros. El simple hecho de realizar viajes con tus mejores amigos ya es algo

que instantáneamente se disfruta, pero este sentimiento incrementa cuando al hacerlo aprendemos de algo con lo cual no convivimos y para nosotros es simplemente, nuevo. Conocer las monumentales ruinas de Monte Albán donde al mismo tiempo la ironía de estar parados sobre el lugar el cual esta dibujado en los billetes de veinte pesos, dato que muchos de nosotros ignorábamos al momento. Conocer las ruinas de Mitla, las tumbas y los túneles que a muchos nos causaron ansiedad. Estar escuchando las historias y las costumbres de las personas de estas zonas, y al mismo tiempo contar con un guía el cual nos explicaba lo que deberíamos saber de cada lugar que visitábamos, nos hizo sentir envueltos en la experiencia de visitar uno de los estados de la República con más historia y tradiciones. Hierve el Agua, una de las dos localizaciones en el mundo, la otra está en Turquía, donde existen cascadas naturales petrificadas. Un paisaje totalmente diferente y una manera de vivir la naturaleza, agradable y relajante. La comida, de lo que más se puede hablar al referirnos a Oaxaca, lugar



que algunos defenderán como capital del mole en México. Los chapulines, las tlayudas, las cuales nos sorprendieron a todos. El chocolate caliente con un rico pan de yema fueron de los sabores que más disfrute. El famoso queso Oaxaca que, nosotros conocemos, en su lugar de origen se le conoce como quesillo, dato que me pareció interesante.

Siento que, de vez en cuando nosotros mismos podemos despreciar nuestra cultura ya que puede que se nos haga algo simple, algo que podemos ver todos los días y no alcanzamos a ver la verdadera belleza con nuestros ojos hasta que personas de otros lados nos recuerdan que no en todos lados, existe lo que nosotros tenemos. Decir qué aprendí en este viaje sería una oración que quedaría corta por cómo me siento. Tuvimos la oportunidad de experimentar con sabores, olores, sonidos y personas totalmente diferentes a lo que estamos acostumbrados en nuestra ciudad. No por decir que un lugar u otro sea mejor, más bien como un recordatorio automático que el mundo es más grande de lo que está a nuestro alrededor y que existirá un vacío si no nos damos la oportunidad de conocer lo más que esté a nuestro alcance. Creo confuso el deseo de conocer lugares alrededor del mundo, cuando no volteamos a ver el mapa y confiar en que nos podemos llevar gratas sorpresas si nos animáramos a conocer lo que hay en nuestro país, estoy seguro que de poder viajar por México el resto de mi vida, no podría conocer todo lo que hay allí afuera por ver, y eso no es algo bueno, al contrario, me siento orgulloso de que esto sea así. ¡Muchas gracias por leer y qué tenga excelente día!

LAS ARTES COMO MOTIVACIONES

– 25 de mayo de 2018 –

“Cualquier forma de arte es una forma de poder; causa impacto, puede influir en los cambios: no solo puede cambiarnos, sino que nos hace cambiar”. Anónimo

La motivación, uno de los aspectos más importantes cuando se habla de senti-

mientos humanos que nos hacen vivir más que solo sobrevivir. Son eso que nos hace amar lo que amamos, querer lo que queremos. Como joven sé que, puede ser difícil encontrar motivaciones en nuestra vida, existen etapas donde simplemente no es sencillo encontrar un motivo para hacer las cosas, o para superarte a ti mismo. Personalmente, tengo varias motivaciones que me hacen pensar a futuro y a lograr lo que me propongo. Para algunos puede ser una persona, para algunos puede ser alcanzar una meta, para otros hacerse rico monetariamente, pero para muchos otros puede que su motivación se encuentre recargada en alguna de las ocho artes que conforman este mundo. La arquitectura, la danza, la escultura, la pintura, la música, la poesía conjunta a la literatura y el teatro y de una manera más moderna, el cine, son las manifestaciones artísticas de las cuales nosotros gozamos todos los días, y que muchos de nosotros vemos como un estilo de vida que nos motiva y hace vivir más que como una simple actividad.

Si en algún momento de tu vida, no te das la oportunidad de poder explorar más a fondo alguna de estas artes que acabo de mencionar, creo yo que te estarás perdiendo de una oportunidad de crecer como persona e inculcarte valores que solo practicar alguna de tales, te podrán dar. Sé que, las personas funcionan de diferente manera, sé que, no a todas les gustara pintar, o apreciar algún libro con imágenes de maravillas arquitectónicas, educarse de su historia y motivos. Por esta misma razón es que existen varias artes con cientos de variaciones, de géneros, de movimientos que más de alguno será conveniente y de tu agrado. El arte es de apreciación y es algo que debería de causar diferentes sentimientos en ti, no esperes que una canción te cause los mismos sentimientos que a otras diez personas, o que bailar “Payaso de Rodeo” te guste de la misma manera que a tus amigas y amigos, siempre y cuando tú encuentres algún tipo de alegría en algún tipo de manifestación, será que tendrás más puertas abiertas, lo que en un futuro puede representar algo grande para ti.

Desde una tempraneada edad, mis padres me inculcaron tradiciones de apreciación al arte. Me forzaban a leer y hacer investigaciones de artistas famosos como Vincent Van Gogh y Rembrandt Harmenszoon. Esto me molestaba hasta cierto punto, pero me di dando cuenta a medida que crecía, que esto no era algo malo, que simplemente significaba de que la pintura no era lo mío, lo

que yo prefería era escuchar una buena canción de Billy Joel o de Bon Jovi. Esto me llevo a unirme a las clases de guitarra extracurriculares, de las cuales adquirí disciplinas, inteligencias y destrezas que pude haber aprendido de pocas actividades como esta. Fue una parte muy importante de mi vida asistir a esas lecciones de guitarra por más de cinco años, en donde al mismo tiempo hice amigos, pude darme la oportunidad de aprender más de mí, de los gustos que tenía y de quién era yo, algo que considero es muy importante. Estuve frente a esculturas monumentales como el David de Miguel Ángel, cosa que, en el pasado, a los nueve años de edad, no me llamo la atención como hoy pienso que debería. Pero esto no importa porque hoy a mis dieciséis años sé que, la literatura, los poemas o el simple hecho de escribir algo me causa verdadera felicidad y quien sabe, en el futuro puede ser algo que tenga que ver con la vía que decida para mi vida. Creo que mi punto es claro, que nosotros desde pequeños podemos encontrar motivación en alguna de los siete artes las cuales son las más conocidas o, así mismo, en las que aún no son totalmente reconocidas como artes como lo son: la fotografía, el origami, la televisión entre otras.

En mi vida conozco personas que por ser exitosas bailando, se irán becas a academias en Estados Unidos, reconocidas como de las mejores escuelas de danza. Amigos que, por lanzar una canción de reggaetón en Spotify como un simple *hobbie*, gusto tanto y como consecuencia pudo sacar más y esto le generó un ingreso monetario. Es indudable que el incluir alguna actividad de este tipo puede solo beneficiar tu vida de muchas maneras, y perjudicarla de ninguna. Existen infinidad de variaciones que puedes explorar en conjunto con algo relacionado con el arte, si algo no es lo tuyo, puedes buscar lo que lo será hasta encontrarlo, la búsqueda no debería de tardar. Así mismo, como las personas deberían de respetar tus gustos por las artes, recordar que esa acción debe ser recíproca, por lo tanto, es importante nunca cuestionar los gustos de alguien, ni en el arte ni en nada. El arte se hizo para ser apreciada y aprender de ella, si algo no te gusta, busca algo que si te guste y no hagas críticas más que constructivas de algo que pueda que no comprendas como deberías.

Si deseas conocerte más a ti mismo, lo cual estoy bastante seguro que la respuesta será un redondo "sí", recuerda que una manera de hacerlo es intentar

cosas nuevas, y que mejor manera de hacerlo que voltear a ver las artes que nos rodean y aprender un poco de ellas, todo en la vida es un aprendizaje, nunca te cierras a ello. Es parte de buscar la felicidad en algo sano. Muchas gracias por leer y qué tenga un excelente día.

EL MEJOR AMIGO DEL HOMBRE

– 6 de julio de 2018 –

“El amor por las criaturas vivientes el atributo más noble del hombre”.

Charles Darwin

En mi familia tengo la no muy buena reputación de ser alguien, necio. Desde pequeño mis padres me han puesto apodos, de cariño obvio, como el de “je-ringonio” el cual recuerdo haber oído cientos de veces en mi infancia. Habla mucho del ingenio que mi papá tenía para mostrar que nunca dejaba de darle lata con nada. A esa temprana edad de apenas seis o siete años, usaba mi esfuerzo de necesidad para pedir que me dejaran tener una mascota, un perro. Finalmente, después de siete casi ocho años y varias discusiones y compromisos mi familia accedió a dejarme tener un perro, con las básicas condiciones de que yo lo sacaría a pasear dos veces por día, recogería sus heces cuando las hiciese y alimentaría sin falta todos los días, sin pensarlo acepté los términos que me dieron y fue así como, conocí a Panchito. Un perro ya adulto, marrón, con orejas enormes y de la raza “salchicha”. Rápidamente, este perro se convirtió en el centro de mis intereses y de mi atención por casi un año. Tristemente, un día al caerse de un escalón y lastimarse la pata, se nos fue forzado llevarlo al veterinario para que fuese atendido. Ahí descubrimos que Panchito tenía un problema en el riñón que haría que como máximo viviera un par de semanas más, y de ser operado en Guadalajara, tal vez como máximo llegaría al mes. Mi familia y yo optamos por acabar con su sufrimiento y lo dormimos como una decisión que todos tomamos. Cortando varios detalles de esta historia, me pareció importante contarla para compartir mi experiencia con mascotas.

Una de las razones principales por las que soñaba con tener una mascota, fue por todo lo que yo pensaba podría contribuir a mi vida y a la de mis padres y hermano, la felicidad que representaría integrar otro miembro a nuestra familia. Una mascota, representa que, si algún día estás enojado, triste o de mal humor, tendrás a eso que, al voltear a ver, te saque una sonrisa y te de automáticas ganas de jugar. Un día leí que, tener una mascota aumentaba la felicidad de las personas, así como su esperanza de vida, y pensé en cómo un perro podría hacer que todos, aun estando solos, nos sintiéramos acompañados en todo momento. Y, así fue mi experiencia, Pachito hacía que, si nos sentíamos estresados o amargados, el verlo moverse por la casa con sus enormes orejas y poniéndose de panza todo el tiempo para que lo rascáramos, sin duda nos llenaba de alegría a todos, incluso a mi mamá la cual era la principal opositora a tener un perro y ahora, es la más cercana y feliz de tener mi perro actual. Irónico sin duda como la resistencia a tener mascota, la estaba privando de conocer algo más de ella, es un hecho de que sí le gustan los perros. Era una de mis intenciones con tener



una mascota, aprender de nosotros, darle amor a un ser que seguro lo necesita y trabajar en valores que tener un perro nos daría a todos.

Estoy seguro que, después de la experiencia con Panchito, todos nos quedamos con más amor hacia los animales, más responsabilidad por tener que sacarlo todas las mañanas a las siete a pasear sin falta, recordar que necesitaba siempre tener comida y agua limpia, y encariñarnos con y sentirnos un poco más vivos. En mi caso, me hizo sentir compasión con todos los animales y saber que todos merecen ser tratados de buena manera porque también son seres vivos, que tienen derechos y nadie se los debe privar. Por eso fue que, mi familia nunca opto por comprar un perro, siempre adoptamos para no contribuir con lo que nosotros pensamos está mal, como es comprar y vender animales. Estoy seguro que no solo un perro es capaz de dar la misma cantidad de amor a sus dueños. Un hámster, un hurón, un gato, pueden causar la misma o más felicidad que un perro, me consta. Yo era de esos que se cerraba a solo perros, hasta que conocí a los dos gatos de mi novia, los cuales sin duda al mismo tiempo han abierto esa idea cuadrada que tenía, y han dado tanto amor que incluso ha hecho que cuidarlos por dos semanas enteras, sean de las mejores dos semanas de mi vida.

Sin duda vale la pena tener una mascota que, a final de cuentas, más que eso se vuelve un miembro de la familia, que, igual que todos solo quieren amor y vivir felizmente, una experiencia de un cariño especial y único que estos seres dan. Aprendí mucho de tener una mascota, y por lo mismo yo los invito a si optan por algún día agrandar su familia, lo hagan adoptando y nunca comprando, un reflejo de nuestra sociedad es como tratamos a los animales, seamos un buen ejemplo. Muchas gracias por leer y qué tenga un excelente día.

SER ALGUIEN COMPETITIVO

– 18 de julio de 2018 –

Usualmente ser una persona competitiva se ve como una característica mala entre los jóvenes. Se piensa que ser así solo te lleva a tener desacuerdos con amigos, o el hecho de que te tomes demasiado serias las cosas puede hacer

enojar a otros porque pareciera que no te importa nada más que mostrar que tal vez eres mejor o tienes más capacidad en algo que alguien. Son varias las veces que he escuchado alguien decir: "No la verdad no me cae bien es demasiado competitivo". Me resulta confuso comprender cómo se le puede ver como algo negativo, ya que yo fuertemente creo que debería ser todo lo contrario.

Una persona que tiene esta característica y la usa de la manera adecuada para buscar su beneficio de él o los demás, y no una persona que busca su beneficio, pero el maleficio de los demás, es alguien que con mayor facilidad podrá alcanzar sus metas en la vida, o sea, una persona que el hecho de seguir adelante ante cualquier circunstancia ese empuje de orgullo y de habilidad sea lo que le alcance para lograr un fin. En muchas ocasiones de nuestra vida puede que, para alcanzar una meta o el simple hecho de hacer algo nos haga falta voluntad o el pensamiento de que las cosas pueden pasar como las queremos si hacemos un esfuerzo mayor y se trabaja duro. Pues de eso se trata mucho, de competir con los demás, de una manera sana donde no busques dañar a nadie, pero sí busques la meta que quieras, pero aún más importante, creo yo que siempre será mejor tener una competencia interna contigo mismo. Nunca servirá competir con alguien más si al hacerlo no creces o no mejoras en lo que estás haciendo, en cambio si tú lo que intentas es imponer nuevas marcas en algo que tú sabes eras de cierta manera y ahora eres mejor, hablese del deporte, escuela, trabajo, relaciones sociales y de más. De nada sirve ser mejor que alguien en algo o poner a alguien debajo de ti si en el proceso tú no creces de alguna manera.

Este pensamiento yo lo he podido adoptar en diferentes aspectos de mi vida, en donde por alguna razón ha sido que la satisfacción de ser mejor que alguien en algo, haya sido suficiente para mí y haya hecho que deje de hacer las cosas como sé que se hacen. En el deporte y en la escuela, sobre todo han sido donde he visto esto en práctica. Si yo me considero o sé que soy mejor que alguien en algo, pero no sigo trabajando por tener una competencia conmigo, entonces pasara lo que muchas veces me ha pasado que es, dejar de mejorar, quedarme estancado en cierto aspecto y no ser más sabiendo que siempre se puede dar más.

Jamás ha sido malo ser una persona competitiva, y siempre que se le señale a alguien de ser así, a pesar de que es tomado de una manera negativa, yo digo que, aunque no se tome cumplido, no es algo que debería detenernos de hacer otras cosas ya que de malo no tiene nada. Existen ejemplos, donde yo he notado y me incluyo, donde se dice como casi un insulto el ser negativo, y esto ocasiona que la persona piense que tiene que dejar de intentar hacer algo porque se ve forzado a estar en el estándar de las demás personas. Es decir, que las mismas personas siempre van a querer buscar la manera de que no mejores, y una manera muy sencilla de hacerlo es atacar con palabras, prejuicios y juzgamientos que nos hagan sentir mal de lo que estamos intentando porque es nuevo o diferente, tal vez. Suena tonto, pero la cantidad de veces que nos dejamos llevar por lo que los demás piensan pueden ser muchas, y de esos ejemplos estoy seguro encontraríamos bastantes, si pusiéramos más atención a nuestro alrededor. Ya sea que, nosotros seamos la contraparte que le gusta pasar esa negatividad, o la estemos recibiendo indirectamente de alguien cercano o no a nosotros.

Nunca deje de competir con uno, pero siempre buscando eso, y nunca con la intención de dañar a alguien más. Yo los invito a que en todo lo que hagan, lo hagan con la idea de mejorar, de intentar algo nuevo y de siempre mantener esa competencia interna que todos deberíamos tener con uno mismo, si no mejoramos por nuestra cuenta, nadie nunca jamás lo hará por nosotros mismos y nos quedaremos siempre como estamos, y estoy seguro que una de las razones para estar vivo no es ser pasivo acerca de crecer como persona. ¡Muchas gracias por leer y qué tenga un excelente día!

Influencia catalana

Jesús Cabral Araiza

BELLEZA Y MULTICULTURALIDAD CATALANA

– 12 de octubre de 2018 –

“Independencia es una palabra hermosa que inflama el corazón de los jóvenes y que moviliza a las gentes”.

Joan Manuel Serrat

Pocas regiones y ciudades en el mundo como Cataluña y Barcelona respectivamente. Fue en el año de dos mil cuatro cuando por primera vez tuve la oportunidad de hacer una estancia de investigación en esta bella región y ciudad de Barcelona. Con pocos amigos y unas cuantas recomendaciones, me adentré en la tierra de poetas y luchadores sociales incansables. Muchos aprendizajes y poco el tiempo, a pesar de que dos meses parecían mucho, la verdad es que en un lugar plagado de historia desde la época romana y cuna de publicaciones en diversas ciencias y artes es imposible asimilar el ritmo frenético y vertiginoso que día a día se percibe en esta gran ciudad.

Me habrían advertido del carácter osco de los catalanes e incluso de la actitud grosera que podrían tener con el extranjero, sin embargo y al entrar en contacto para realizar mi investigación sobre políticas y datos para comparar y enriquecer mi tesis doctoral en esa oportunidad, pude comprobar que nada más distante de la realidad.

Dos destacados investigadores y conferencistas fueron mis primeros contactos y que a la postre se han convertido en entrañables amigos, Josep Rodríguez Roca y José Manuel Alonso Varea. Pues al momento de visitarlos y es-

tablecer intereses temáticos de investigación, no han dudado en apoyar mis indagatorias con la mejor actitud, rompiendo rápidamente con el mito de la cerrazón o rechazo al extranjero.

En diversos viajes, posteriores, he tenido la oportunidad de conocer muchos otros aspectos de esta hermosa tierra y cultura milenaria. Puedo decir que he visitado y recorrido con calma más de 30 museos con temas diversos, recorrido sus principales plazas y sitios emblemáticos, degustando su variada y deliciosa gastronomía, disfrutado de sus paisajes y regiones por igual. Pero bien vale la pena mencionar algunos aspectos que en sí mismos se destacan. Iniciemos por su producción literaria. Si usted es un amante de los libros, es una ciudad que deberá visitar, pues además de que en ella viven personas abocadas a la producción de diversos insumos, directores y casas editoras, igual encuentra verdaderas joyas de ese instrumento que ha cambiado a la humanidad, el libro.

Otro aspecto a destacar es su arquitectura diversa y milenaria, pero dentro de ella si podemos señalar que hay un autor que sobresale por mucho de



otros, Antonio Gaudí, quien de hecho y a pesar de que inició obras como la de la Sagrada Familia desde finales de 1800 y que aún le faltan algunos años para ser concluida, puede mostrarnos lo monumental y asombroso de las obras humanas, inspiradas en la naturaleza y con una profunda convicción religiosa. De Gaudí se pueden escribir varios libros y no terminar de señalar las virtudes y magia arquitectónica que realizó, pero el mejor homenaje siempre será visitar su obra en esta ciudad que muchos la llaman “La ciudad de Gaudí” no por nada.

Hay muchos otros aspectos a destacar de esta bella ciudad, entre ellos un mercado sensacional que evoca a los mercados de América, denominado “La Boqueria” en este se pueden igual encontrar dulces típicos, comida, tapas, pescado y todo lo que cualquier ama de casa o comensal exigente quisiera encontrar como identidad de la cultura culinaria de una ciudad. Ubicado precisamente sobre una calle no menos importante en donde caminar puede resultar entender un poco lo que es la multiculturalidad, me refiero a la calle llamada o mejor conocida como “Las Ramblas”, en ella confluyen estatuas vivientes, kioscos de revistas y periódicos y hasta venta de flores, pero igual encuentra magos, merolicos y uno que otro delincuente o “chorizo”, como señalan los amigos catalanes. Aun así, no deja de ser un lugar obligado para conocer y visitar.

Un aspecto más a destacar es el carácter trabajador, la seriedad y compromiso que asumen con sus metas y el respeto que se ganan con quienes interactuamos con ellos es justamente con base en esa lucha permanente. Mención aparte merece su lucha nacionalista con la que muchos nos sentimos identificados, quizás incluso y toda proporción guardada, es otro aspecto que nos hermana, pues México no escapa a esos hechos históricos de lucha social por buscar reivindicaciones sociales. Conociendo el carácter y su historia, no tengo duda alguna que esta lucha será permanente hasta lograr los resultados que se han propuesto.

Son muchos otros los aspectos que me gustaría destacar y señalar como buen ejemplo a imitar para nosotros los mexicanos, los viajes sabemos que ilustran, pero de poco sirve la sola admiración si no va acompañada de la imitación de los buenos aspectos que como cultura y sociedad nos puedan beneficiar. Pase buen día.

INTERCULTURALIDAD COMO ALTERNATIVA SUSTENTABLE

– 19 de octubre de 2018 –

“Todas las culturas, de un modo u otro,
reflejan necesidades humanas comunes”.

Anónimo

Cuando pienso en diversos temas contemporáneos de lo social y los retos que conllevan en valores y actitudes, es inevitable no considerar el tema del trabajo y la realidad de la interculturalidad, me explico:

Intercambios académicos

Como profesor universitario una de las tareas que me encomienda mi institución es justamente incitar a los alumnos de diversos programas educativos a poder realizar una estancia corta o una estancia prolongada de un año en otra institución educativa del país o del extranjero. Se preguntará amable lector, ¿qué finalidad tiene ello? Pues bien, como he señalado cada que tengo oportunidad, los viajes ilustran. Más cuando se trata de un viaje que expreso va con la finalidad de aprender, intercambiar y crecer académica y personalmente. Por ello, un alumno, independientemente de la formación profesional a la que aspira, puede y debe viajar cuantas veces pueda durante su formación académica. Aspirando a realizarlo una vez al año mínimo, como ya es regla en diversas universidades del mundo, principalmente las europeas.

Ciudades modelo

Existen diversas ciudades en el mundo en las que la tolerancia, racial, política, religiosa y hasta deportiva, son un modelo a seguir. Una de ellas es sin duda la ciudad de Barcelona en España. Se ha distinguido entre muchas cosas por su amplia gama de expresiones culturales, entre ellas, la gastronomía, artistas plásticos, música, danza, tradiciones, diversidad racial, étnica, entre muchas otras. De igual manera, cuenta con un equipo de fútbol que es referente mundial y

paciente sanará más pronto si sabe que el investigador que descubrió su cura es de una nacionalidad y no de otra? En todo caso eso es más alimento para el proselitismo político que científico. Hoy en día en la comunidad científica e independientemente del área en particular en la que se desarrollen los principios, es mejor visto el trabajo interdisciplinar, interinstitucional e incluso interracial, como forma sana y productiva de avanzar en la búsqueda de alternativas para la mejora de los males que aquejan a la humanidad.

Tolerancia cultural

Por otra parte, y más que un mal o prejuicio, la tolerancia intercultural está dando buenos frutos en todo el mundo. Así como han existido ejemplos vergonzantes a lo largo de la historia, podemos ahora encontrar buenas prácticas y, sobre todo, más sanas y productivas para encontrar puntos intermedios a fin de crecer entre la interculturalidad. Veamos un ejemplo. Tenemos a los puristas del “Día de Muertos” que no desean manifestaciones de día de brujas o Halloween, pero al ver a los niños disfrutar ambas fiestas, no podemos menos que ser tolerantes y explicar ampliamente y las veces que sea necesario que ambas fiestas tiene orígenes diferentes y que cada una representa diferentes cosas para cada cultura y claro está, el deber conocerlas y porque no, disfrutar ambas. Vallarta desde que se abrió al mundo con la película famosa de *La noche de la iguana*, que no imaginó el *boom* de visitantes, pero una vez que vio los beneficios de este turismo y los ingresos por concepto del turismo no ha dejado de fomentarlo desde la década de los sesenta por tanto pareciera absurdo que unos cuantos personajes no puedan entender el rol tan importante que juega la tolerancia intercultural. Que, dicho sea de paso, ya nadie la puede parar por si no lo habían notado. Lo mejor será buscar formas más creativas para conservar las propias tradiciones y no abrir luchas estériles por cerrarse a las expresiones culturales de otros pueblos y sociedades. La lucha es por demás absurda. No se trata de permitir que pongan tiendas de comida rápida en los panteones (y que conste que no estoy dando ideas) se trata de ser tolerantes y no perder nuestra identidad. Pero, ¿sabemos cuál es nuestra identidad? Espero inquietarlo, aunque sea un poco con esta pregunta. Pase buen día.

PARA INTERVENIR INTEGRALMENTE EN LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

– 2 de noviembre de 2018 –

“Me opongo a la violencia porque cuando aparece para hacer bien,
el bien solo es temporal; el mal que hace es permanente”.

Mahatma Gandhi

Recientemente e retomado la comunicación con un estimado amigo y destacado investigador psicólogo de Cataluña, Dr. José Manuel Alonso Varea. Dicho colega ha trabajado desde hace algunos años con temas vinculados a la violencia intrafamiliar, ya sea desde las áreas institucionales y como consultor independiente.

En este reencuentro me ha proporcionado información muy valiosa respecto a las estrategias de formación profesional para aquellas personas que trabajan tratando de afrontar este flagelo que aqueja a infinidad de comunidades humanas en nuestro planeta, la violencia, en este caso al interior de la familia. Y ¿qué podríamos decir los mexicanos al respecto? Cuando las estadísticas nos muestran que tenemos un 70% de dicho fenómeno en los hogares mexicanos, que muchos estados como el nuestro, tienen desde ya hace un tiempo la llamada “alerta de género”, es decir, el señalamiento oficial de ser un estado en el que la mujer es víctima de abusos de diversa índole y que muchos de ellos terminan con la muerte.

Pues bien, acorde a las nuevas formas de capacitación, adiestramiento e instrucción formativa, los colegas catalanes desde hace algún tiempo han conformado un equipo humano de alta calidad para proporcionar un Master en: Prevención y Tratamiento de la Violencia Familiar: Infancia, Pareja y Personas Mayores, mismo que puede ser tomado justamente a distancia. La dirección electrónica a la cual se puede acceder y en la cual se pueden ver detalles diversos respecto a contenidos, planta magisterial, objetivos y costos, entre otros aspectos del mismo es: <https://www.il3.ub.edu/es/master/master-prevencion-tratamiento-violencia-familiar.html>

Considero que tanto las instituciones encargadas de velar por los programas de protección e intervención en pro de la familia, los menores o las personas de la tercera edad tienen un compromiso moral e institucional de capacitarse justamente en dichas áreas. Esta es una oportunidad para poder hacerlo y en una de las instituciones más prestigiosas y profesionales de Europa, Instituto de Formación Continua, IL3 de la Universidad de Barcelona.

Citando los objetivos de este programa tenemos: capacitar al alumno para poder detectar, evaluar y tratar las distintas modalidades de la violencia familiar, así como prevenirla. Para ello, en los dos cursos que integran el máster se persiguen los siguientes objetivos:

1. Proporcionar las bases conceptuales, actitudinales y procedimentales necesarias para la comprensión, prevención, detección, evaluación y tratamiento de violencia familiar.
2. Dar a conocer las técnicas y las metodologías a través de los recursos y programas existentes.



3. Crear un espacio para la reflexión y la discusión en grupo, desde una perspectiva interdisciplinar para el diseño de proyectos de investigación-intervención.

Ahora bien y respecto a los destinatarios, señalan lo siguiente: Licenciados y diplomados de los ámbitos psicosociales, sanitarios, educativos, de seguridad y jurídicos que buscan mejorar su preparación en unas temáticas que requieren cada vez más de un conocimiento especializado pero una mirada más holística.

Vale la pena que al menos y con la curiosidad profesional o social que amerita o quizás apremia el tema, los interesados navegaran un poco por la liga señalada y puedan encontrar temas diversos de interés que por el poco espacio de la presente columna no podemos reproducir íntegramente.

Lo que si podemos hacer es no dejar de insistir en la búsqueda de estrategias a fin de erradicar o disminuir los índices de violencia que a diario observamos en nuestra sociedad, que surgen y se reproducen en el interior de la familia y que obedecen a diversidad de factores, unos en los que es altamente probable intervenir y otros que lamentablemente escapan a la intervención del profesional de la salud mental.

Esperemos que las buenas voluntades gubernamentales, las promesas de campaña y la visión realmente en pro de lo social alcancen a hacer eco de la presente información y pronto podamos contar con profesionales más capaces de poder intervenir en esta grave problemática que nos aqueja a todos. Pase buena tarde.

Néstor Cabral Biurcos

MEXCAT

– 19 de octubre de 2018 –

“La vida, o es una aventura o no es nada”.

Hellen Keller

Viajes y aprendizaje son sin duda dos cosas de las cuales más me apasiona hablar. Creo fuertemente y como lo he mencionado en columnas pasadas, viajar es una de las cosas que más conocimiento y criterio pueden agregar a nuestra vida, así como ayudarnos a comparar la manera en la que vivimos con la que otras personas lo hacen alrededor del mundo. En el año dos mil once, tuve la oportunidad de acompañar a mi padre a la región de Cataluña en España, como parte de un viaje de trabajo.

Después de recorrer por varios países y ciudades de Europa, llegaría el momento en el que mi padre y yo tendríamos que trasladarnos a Barcelona, en donde se llevarían a cabo las juntas de trabajo y conferencias que mi padre tendría que dar acerca de distintos temas. Algo así, me estaba esperando en la misma ciudad, algo de lo cual estaba muy entusiasmado.

Mi papá fue contactado por MEXCAT, una asociación cultural que conecta México y Cataluña mediante diferentes eventos de tipo gastronómico, cinematográfico, de noticias, exposiciones, musicales, cultura popular, entre otros, que apuntan a una convivencia pacífica y de intercambio de usos y costumbres. Así como, difundir la cultura mexicana en Cataluña y la catalana en México. Él iba preparado para dar una conferencia acerca de un programa de extensión de



apoyo a la comunidad por parte de la Universidad de Guadalajara. Después de estar más en contacto con los dos fundadores de MEXCAT, mi padre acordó si yo pudiera dar, asimismo, una “conferencia” a niños de mi edad, cosa que fue arreglada sin mayor problema.

Preparé una presentación en Power Point en la cual les expondría a niños de nueve, diez y once años de la escuela Octavio Paz en Barcelona. Titulé mi trabajo como: ¿Cómo vive un niño de nueve años en Puerto Vallarta? Mas no tengo la memoria intacta de ese momento donde impartí la conferencia, sí tengo muchos de los recuerdos e imágenes claras en mi cabeza de ver a los casi setenta niños sentados en su auditorio enfrente de mí, estaba nervioso y me temblaban las manos ya que, era la primera vez que me encontraba frente a un público desconocido y sin mucha información previa. Cómo eran, cómo reaccionarían a lo que tendría que decir, qué tanto sería el interés en lo que decía, eran algunas de las preguntas que cruzaban en mi mente anterior y durante esa hora que estuve parado en el escenario. Todo salió perfecto, fue un alivio enorme al terminar y sentir que todo lo que quería decir, efectivamente, lo dije.

Algunos niños me hicieron una serie de preguntas acerca de cosas específicas como: cuánto medía el malecón en Puerto Vallarta, qué si era posible subirse

a los arcos naturales que se encuentran cerca de Conchas Chinas y una de mis favoritas, fue ¿desde qué edad empezaste a comer chile? Posterior al agradecimiento de la directora de la escuela, fui invitado a convivir con los niños durante las últimas dos horas de clase, en donde me enseñaron algo de jerga catalana, de la cual me di cuenta no es nada parecida al español que yo hablo ni incluso al que se habla en la mayor parte de España. Les regalé unos dulces mexicanos, mazapanes y pulparindos fueron sus favoritos, estaban muy agradecidos y asombrados. Convivir con personas tan diferentes a mí que, a pesar de hablar el mismo idioma, se nota que no hemos crecido ni en el mismo ambiente, sociedad, cultura y costumbres.

Muchas cosas estupendas salieron de ese momento el cual considero muy importante en mi vida, aprendí lo mucho que me gusta hablar en público, me dio una confianza increíble para hacer tal cosa en donde y con quien sea, aprendí lo fascinante que es viajar, conocer, ser enseñado y enseñar. A la fecha, este evento en mi vida sigue siendo uno que valoro mucho, del cual a pesar de no ser algo “importante” por así decirlo, lo es para mí. Me encantaría tener la oportunidad de ir de nuevo, casi ocho años después y ver de lo que me acuerdo, reencontrarme con personas que conocí y con todo con lo que tuve contacto a esa edad, sería algo profundamente satisfactorio. Muchas gracias por leer y qué tenga un excelente día.

DOS DE NOVIEMBRE

– 2 de noviembre de 2018 –

“Porque la muerte es la vida, enciende luces en otro lugar”.

Miguel Rivera

Día de Muertos, festividad cien por ciento honradamente mexicana la cual tiene una participación gigante año tras año en nuestro país, Centroamérica y comunidades de mexicanos alrededor del mundo. Proclamado “Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad” por la Unesco, esta famosa fiesta honra a nuestros

difuntos, ya sean familiares, amigos, héroes, ídolos y en algunos casos incluso mascotas. El Día de Muertos ha sido adoptado, querido y practicado cada año por un número mayor de personas ajenas a nuestro país. Un ejemplo claro de tal acción, se puede ver en los extranjeros aquí mismo, en nuestra comunidad vallartense. Grupos de americanos, canadienses y europeos han comenzado a participar en la actividad más representativa de la fecha, los altares que honran a nuestros difuntos.

El Día de Muertos es una festividad tan amplia que llega incluso a tener diferentes manifestaciones en nuestro propio país. Distintos estados tienen sus representativas maneras de honrar a los muertos. En el estado de Oaxaca, en la región de Acaquizapan, el pueblo se toma la tarea de preparar una ofrenda especial conocida como “los angelitos”, la cual consiste en una serie de canastas que llevan distintos elementos. Se rellenan de frutas como manzanas, naranjas, mandarinas, distintos tipos de panes característicos de la región como el pan de estrella y el de conejo. Una vez terminada la canasta, se cubre con una serie de hojas de zapote, las cuales sirven como una servilleta para nuestros muertos que llegan a comer los ofrecimientos que les hacemos. Así mismo, en Aguascalientes, año tras año se celebra el “Festival de las Calaveras”, el cual es inspirado en las obras de José Guadalupe Posada, mundialmente reconocido como el creador de la famosa “Calavera Garbancera”, también conocida como “La Catrina”. Aguascalientes es sede de un desfile que cuenta con más de 4 mil participantes, los cuales, con típicos atuendos mexicanos y carros alegóricos, llenan de color y tradición a esta ciudad.

Internacionalmente, este día para honrar a nuestros más queridos, es practicado año tras año y llamando la atención de mucha gente. En la región de Cataluña, España, la Organización MEXCAT ha cumplido con la función de transmitir todo lo que este día significa. Año tras año se llevan a cabo una serie de actividades culturales entre las cuales se incluye la típica ceremonia del altar de muertos, degustación de comida mexicana, proyección de películas mexicanas con el tema de la fiesta, talleres de maquillaje entre muchas más actividades las cuales difunden nuestra cultura y tradiciones tan lejos de nuestro hogar.

He tenido la oportunidad de observar cómo, en mi propia escuela, la comunidad de personas estadounidenses y canadienses han sido los primeros interesados en participar en actividades acordes a la fecha. Con semanas, incluso meses de anticipación, se dedican a organizar la típica kermés escolar con todos los elementos representativos de la fiesta. Comienzan a diseñar los típicos altares, cumpliendo con todos los requisitos y elementos de un típico mexicano altar de muertos, decorar la escuela con los colores adecuados, e incluso se visten con típicos motivos mexicanos como el de la catrina. Causa un verdadero sentimiento de felicidad ver cómo personajes ajenos a nuestro país, son capaces de amar el Día de Muertos como nosotros lo hacemos, he incluso más. Esta fiesta es motivo de sentirnos orgullosos, felices de ser mexicanos. Sin embargo, este sentimiento debería de sentirse a lo largo de todo el año, no solo cuando existe algo de lo cual hablar, ya que el verdadero sentimiento de orgullo hacia nuestras costumbres y raíces se tiene que respetar durante todo el año, todos los años. Feliz Día de Muertos y qué tenga un excelente día.

Contenido

Agradecimientos | 7

Prólogo

Miguel Ángel Ocaña Reyes | 9

Prólogo

Premma Mehta | 13

Ser joven

Jesús Cabral Araiza

Los padres y sus temores, entre la infancia y la adolescencia 17 | Parentalidad y adolescentes en Vallarta 19 | La causa de los púberes y adolescentes en Puerto Vallarta 21

Néstor Cabral Biurcos

¿Quién soy? 24 | Motivación adolescente 26 | ¿Vale la pena? 29 | Una meta sin un plan es solo un sueño 31 | Juventud en nuestra comunidad 33 | Un trabajo 35

Política

Jesús Cabral Araiza

Aprender de los tiempos políticos 41 | Aprender de los tiempos electorales 43 | Análisis pos debate 45 | Delincuencia organizada, sociedad desorganizada y auto-ridades rebasadas 48

Néstor Cabral Biurcos

Si desde pequeño se empieza, más lejos se llega 51 | Punto de vista joven de la política 53 | Tele-mex 55 | Patriotismo 56

Mujeres

Jesús Cabral Araiza

Matices de la madre mexicana **61** | El noviazgo y la adolescencia **63** | Ampliando la clasificación de amor a E. Fromm **65** | Celebrar citando a las mujeres **67**

Néstor Cabral Biurcos

Mujeres **70** | Aprendizaje de una relación **72** | Los Adioses **74**

Sustentabilidad

Jesús Cabral Araiza

No solo con buenas intenciones se cambia el mundo **79** | Aprendizaje y sustentabilidad para nuestro destino turístico **81** | Pequeñas acciones ciudadanas (PAC) ante el cambio climático **83** | Pensar alternativas turísticas para un destino de playa **85** | ¿Vientos de cambio? **88**

Néstor Cabral Biurcos

Las Ánimas **91** | Transporte actualizado **93** | Nuestra calidad de vida **95** | Comida desperdiciada **96** | El uso de la marihuana **98** | Eco-cidio **100**

Aprendizaje y educación

Jesús Cabral Araiza

Aprender de los animales **105** | Aprendizaje y análisis sobre la intimidad en la red **107** | El placer de ser docente **109** | Aprender por competencias **112** | Aprendizaje, recreación y drogas **114**

Néstor Cabral Biurcos

El valor de la educación **117** | Cómo es extrañar nuestra ciudad **119** | Discursos estudiantiles **121** | Discriminación en escuelas **123** | Sistema escolar **125** | Adaptación al cambio en los estudios **126**

Sociedad

Jesús Cabral Araiza

Sincretismo cultural en Puerto Vallarta **131** | Aprender de lo intercultural **133** | Psicología del arte o el arte de hacer psicología **135** | Bienestar para Vallarta **137**

| Aprender de la frustración. Elecciones y fútbol **140** | Nacionalismo, patriotismo y uno que otro ismo... **142**

Néstor Cabral Biurcos

Relaciones interpersonales sanas **145** | ¿Precaución o abstinencia? **147** | ¿Cuál es el verdadero problema? **149** | Jóvenes LGBT **151** | Rotaract Centro **153**

Salud física psicológica

Jesús Cabral Araiza

Aprender de la convivencia y el conflicto **157** | El valor del reconocimiento y la gratitud **159** | Carta a los consumidores de psicología y falsa psicología **161** | Decálogo para no ir al psicólogo **163** | Enajenación y discernimiento entre verdades, medias verdades y mentiras **166**

Néstor Cabral Biurcos

¿Crecer conociendo o conocer creciendo? **169** | Adicción a la comunicación **171** | La relevancia del deporte **173** | Una reputación saludable **175** | Última vez de mucho **177**

Motivaciones

Jesús Cabral Araiza

Nunca se deja de aprender **181** | Aprendizaje y viajes **183** | Intercambios y aprendizaje **186** | ¿Qué hacer en vacaciones? **188**

Néstor Cabral Araiza

La música **191** | Un viaje a Oaxaca de Juárez **193** | Las artes como motivaciones **195** | El mejor amigo del hombre **198** | Ser alguien competitivo **200**

Influencia catalana

Jesús Cabral Araiza

Belleza y multiculturalidad catalana **205** | Interculturalidad como alternativa sustentable **208** | Para intervenir integralmente en la violencia intrafamiliar **211**

Néstor Cabral Araiza

MEXCAT **214** | Dos de noviembre **216**

*Ensayos diversos sobre política,
sociedad, educación y sustentabilidad*
se terminó de editar en octubre de 2019
en el Centro Universitario de la Costa,
Av. Universidad 203, delegación Ixtapa
48280 Puerto Vallarta, Jalisco, México.

La edición consta de un ejemplar.

Diseño y diagramación:

Laura Biurcos Hernández

Diseño de cubierta:

Elba L. Padilla Padilla

Fotógrafos:

Jesús Alberto Reyes Guerrero

Germán Enciso Vázquez

Néstor es muy joven, pero se nota una sensibilidad y preocupación sincera por el entorno, por cuidar y procurar que los ciudadanos sientan ese mismo interés por tener un mejor lugar en el cual vivir, haciéndoles notar y valorar la enorme riqueza que los rodea y la cual deben proteger por convicción, pues sin lugar a dudas, Puerto Vallarta es un lugar excepcional para vivir, con calidad de vida, seguridad, un entorno natural envidiable y por supuesto, gente buena y trabajadora, son precisamente esos aspectos los que como ciudadanos debemos mantener, de ahí la importancia de este libro que reúne reflexiones necesarias para procurarnos bienestar desde todos los puntos de vista, pero sobre todo, iniciando desde uno mismo como ser humano, ciudadano y habitante de este planeta, nuestro hogar, que al igual que nuestro cuerpo, es el único que tenemos y hay que cuidar.

Es para mí un honor y un orgullo ver que esta serie de ensayos estén plasmados en una obra útil, necesaria e importante para sembrar semillas de ideas que germinen en una toma de conciencia sincera de los lectores para mejorar no solo su entorno, sino a sí mismos, generando mejores seres humanos.

Miguel Ángel Ocaña Reyes

Uno de mis aspectos favoritos de sus artículos últimamente ha sido el resalto de jóvenes de Vallarta que sabemos están haciendo cierto trabajo por hacer de nuestro puerto un lugar mejor. Ya sea a través de emocionantes proyectos de servicio comunitario, o con la ambición de desarrollarse y prepararse lo mejor posible para dar un mejor futuro. Si es que se empezó por hablar de los proyectos de servicio social de nuestro colegio, estoy seguro de que poco a poco se tendrá un mayor alcance de esta promoción de lo que con tanto amor se hace por el bien de Puerto Vallarta.

Muchas felicidades a todas las personas que fueron parte de este proyecto, y gracias por dejarme a mí ser parte del mismo. Espero ver a ambos seguir triunfando, y que este sea la primera de muchas futuras publicaciones.

Premma Mehta

