

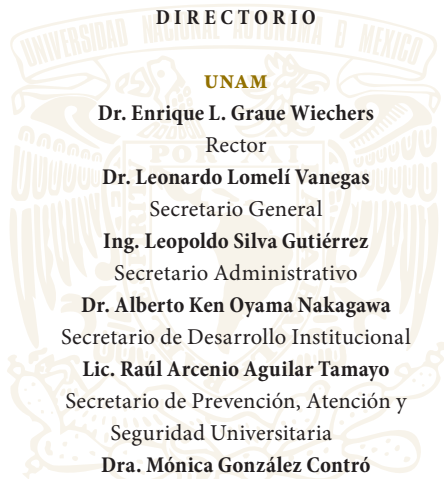


Pulso Académico



NÚM. 16 | JULIO-SEPTIEMBRE 2019 | PUBLICACIÓN TRIMESTRAL | DIRECCIÓN CCH NAUCALPAN - COORDINACIÓN DE GESTIÓN Y PLANEACIÓN





DIRECTORIO

UNAM

Dr. Enrique L. Graue Wiechers

Rector

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas

Secretario General

Ing. Leopoldo Silva Gutiérrez

Secretario Administrativo

Dr. Alberto Ken Oyama Nakagawa

Secretario de Desarrollo Institucional

Lic. Raúl Arcenio Aguilar Tamayo

Secretario de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria

Dra. Mónica González Contró

Abogada General

Mtro. Néstor Enrique Martínez Cristo

Director General de Comunicación Social

CCH

Dr. Benjamín Barajas Sánchez

Director General

PLANTEL NAUCALPAN

Mtro. Keshava Quintanar Cano

Director

Mtro. Ciro Plata Monroy

Secretario General

Lic. José Joaquín Trenado Vera

Secretario Administrativo

Ing. Reyes Hugo Torres Merino

Secretario Académico

Mtra. Angélica Garcilazo Galnares

Secretaria Docente

Mtra. Rebeca Rosado Rostro

Secretaria de Servicios Estudiantiles

I. Q. Carmen Tenorio Chavez

Secretaria Técnico del Siladín

Mtra. Verónica Berenice Ruíz Melgarejo

Sria. de Cómputo y Apoyo al Aprendizaje

C.P. Ma. Guadalupe Sánchez Chávez

Secretaria de Administración Escolar

Damián Feltrín Rodríguez

Srio. de Atención a la Comunidad

Lic. Diana Lucía Contreras Domínguez

Oficina Jurídica

L. D.G. Reyna I. Valencia López

Coordinación de gestión y planeación

PULSO ACADÉMICO

Keshava R. Quintanar Cano

Coordinador

Reyna I. Valencia López

Zaira Suárez Reyes

Diseño editorial

Benjamín Barajas Sánchez

Rita Lilia García Cerezo

Guillermo Flores Serrano

E. Lucero Escamilla Moreno

Consejo de redacción

José A. Herández Luna

Corrección de estilo

Editorial

Fear Of Missing Out, mejor conocido como FOMO, es el reciente síndrome por estar actualizados de todo lo que ocurre en las redes sociales. Digamos que nuestra adicción por estar conectados al internet (*Fear Of Beinng Offline* –FOBO–), conlleva el no perdernos de ninguna experiencia gratificante; por ejemplo, desde el Tik Tok de la actriz-fitness que recomienda hacer ejercicio sonriendo, hasta el último Twitter del presidente estadounidense en el que sugiere beber desinfectante para atacar al COVID-19. La anti receta para mantenernos informados de estos “acontecimientos” es un mínimo de cinco horas frente a la pantalla del teléfono o del ordenador, todos los días.

En este número de **Pulso Académico** se presentan textos de prestigiados académicos del CCH Naucalpan, así como de escritores invitados, que desde sus diferentes áreas de experticia, dialogan en nuestras páginas sobre las adicciones. Así, contamos con análisis sobre el consumo desmedido de alcohol, opio, café, azúcar, tabaco, marihuana, anfetaminas y psicotrópicos. Además de algunas actividades que al realizarse de manera compulsiva adquieren el rango de patologías, tal como la vigorexia, los videojuegos, las compras, el trabajo y el sexo. También ensayamos sobre las adicciones “clásicas”, milenarias inclinaciones que nos han acompañado en el devenir de las diferentes sociedades del orbe, a saber: el dinero, la crueldad y el poder.

Sin más, sean bienvenidos al autocrítico e introspectivo número 16, de **Pulso Académico**, reflexión colectiva sobre nuestras adicciones a principios del siglo XXI, en el que pareciera que con cada desarrollo tecnológico (representación de *status* y felicidad), surge en paralelo una nueva adicción para “atenuar”, incontrarrestable paradoja, una parte de nuestra neurótica y desnaturalizada vida moderna.

Mtro. Keshava R. Quintanar Cano

Director del CCH Naucalpan

Índice

COMUNIDAD CCH Reconocimiento a la convivencia universitaria <i>Benjamín Barajas Sánchez</i>	07	CONOCIMIENTO Y EQUILIBRIO Carbohólico, Permarestia, Ortorexia y Vigorexia <i>Susana Covarrubias Ariza</i>	17
EL CECEHACHERO Adicción: un silencio que habla en acto <i>Marco Antonio González Villa</i>	09	DESDE EL CORAZÓN MAESTRO Adicción al ejercicio <i>Edred A. Caneda Martínez</i>	19
DOCENCIA ASISTIDA ¿Adicción al poder o libertad de cátedra? <i>Angélica E. Guevara Contreras</i> <i>Genoveva Romero García</i>	11	SOBRE NUESTROS PASOS Los sueños de opio en China, Europa, Estados Unidos y México <i>Víctor M. Sandoval González</i>	21
DESPEJANDO LA CUESTIÓN Adicción a las matemáticas <i>Angélica Garcilazo Galnares</i>	13	LA VIDA ES CORTA, EL ARTE LARGO ¿Adicción a la crueldad? <i>Alejandro Montes</i>	26
BIO-DIDÁCTICA Adicción al azúcar: ¿el gato de Cheshire dentro de mí? <i>María del Rosario Rodríguez García</i>	15	ENTRE FILÓSOFOS NO NOS LEEMOS LAS MANOS La Filosofía de Peg O'Connor frente a las adicciones <i>Alfonso Flores Verdiguél</i>	28

En portada



El hombre en busca del conocimiento

1990

Biblioteca del CCH Azcapotzalco

Artista

Gregorio Escobar Contreras

Pulso Académico, número 16, julio- septiembre de 2019, editado por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, a través del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Naucalpan, Av. de los Remedios N° 10, Col. Los Remedios, Naucalpan de Juárez, C.P. 53400, Estado de México, tel: 53731256. Editor responsable: Keshava R. Quintanar Cano, Certificado de Reserva de Derechos al uso Exclusivo N° 04-2017-111017101800-102, ISSN: 2683-202X, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor, Certificado de Licitud en Título y Contenido en trámite, otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, impresa en los talleres de impresión del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Naucalpan; éste número se terminó de imprimir en mayo de 2020 con un tiraje de 200 ejemplares, impresión tipo digital, con papel couché de 150g. para interiores y 200 g. en forros.

Los derechos de textos e imágenes aquí contenidos son propiedad de sus respectivos autores. El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja necesariamente el punto de vista de los árbitros ni del Editor. Se autoriza la reproducción de los artículos (no así de las imágenes) con la condición de citar la fuente y se respeten los derechos de autor. Distribuida por el Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Naucalpan, Av. de los Remedios N° 10, Col. Los Remedios, Naucalpan de Juárez, C.P. 53400, Estado de México. Ejemplar gratuito.

LA INTRÍNGUILIS LINGÜÍSTICA Adictos al “justo” <i>Guillermo Flores Serrano</i>	31	BORDERLINE Adicto a las ilusiones <i>José Luis Valdez Rojas</i>	56
PIEDRAS ROLANTES Nada con exceso <i>Rita Lilia García Cerezo</i>	33	REALIDAD DISTÓPICA Adictos al poder <i>Pablo Jesús Sánchez Sánchez</i>	58
DERECHO Y AL REVÉS Farmacodependencia y el uso lúdico de la marihuana <i>Diana Lucía Contreras Domínguez</i>	36	FOTOGRAFÍA Y DOCENCIA Adicción al equipo fotográfico <i>Fernando Velázquez Gallo</i>	61
NAVEGANDO DESDE RODAS Adictómetro <i>Susana Rodríguez A.</i>	38	LOS ARTIFICIOS DEL BARRO Una adicción descabellada <i>Carmen Tenorio</i>	62
A DOS DE TRES CAÍDAS Sino y destino de las novelas sobre el narcotráfico en México <i>Mario Alberto Medel Campos</i>	39	STREAMING El reflejo en otros <i>Stephany Rosas Manzano</i>	65
MASS MEDIA Adictos al internet <i>Ana Lydia Valdés</i>	42	BUCEANDO EN LA JUKEBOX Colores resonantes <i>Reyna I. Valencia López</i>	67
UN ÁRBOL DE ZAFIROS Dependencia, desapego, adicción: el vacío interior <i>Mireya Cruz</i>	45	TRAZO, PAPEL Y VIÑETA Engañar al diablo dos veces <i>Isaac H. Hernández Hernández</i>	70
CON PERMISO PARA PIROPEAR Amor tóxico <i>Ana Isabel Morales Villavicencio</i>	47	EL BORDER BRUJO De la adicción a la soledad <i>Heriberto Cruz Reséndiz</i>	72
FILMOTERAPIA El cine contra las adicciones <i>Leticia Vázquez Sánchez</i>	49	SHORT EN SHORTS A quemarropa <i>Keshava Quintanar Cano</i>	74
LOST IN TRANSLATION Escapando de la realidad <i>Mariana Agreiter Casas</i>	51		
LA CAMINANTE SOBRE EL MAR DE NUBES Adicta a la adrenalina <i>Yesenia Rivera Rivera</i>	53		



Reconocimiento a la convivencia universitaria*



El pueblo a la universidad, la universidad al pueblo. Por una cultura nacional neohumanista de profundidad universal, David Alfaro Siqueiros, 1952-1953.

En principio, quiero agradecer al doctor Germán Álvarez Díaz de León, y a su equipo, la excelente idea de crear un “Reconocimiento a la convivencia universitaria”, porque acaso nunca como ahora, se han denunciado, en el imaginario colectivo y en las acciones de ciertos grupos socio-organizados, cuestiones como la falta de equidad de género, el acoso, las diversas formas de exclusión, la intolerancia, la violencia contra las mujeres, la corrupción, la desigualdad, el cambio climático, la pandemia ocasionada por el coronavirus; entre otras problemáticas que parecieran erosionar el tejido social del país y de nuestras comunidades.

Desde luego, algunos de estos asuntos, por graves que parezcan, se han sucedido a lo largo del tiempo. En ciertos momentos de su historia, las sociedades

se han enfrentado a situaciones de inestabilidad e incertidumbre, porque se derrumba el sistema de creencias y los sentimientos de solidaridad, empatía y apoyo se sustituyen por el egoísmo y la codicia de unos cuantos. Y entonces se suele perder la fe y la esperanza en el rumbo de la humanidad, e incluso se ha llegado a afirmar, a la manera de Hobbes que *el hombre es el lobo del hombre*. Y está idea pareciera también confirmarse en la novela del escritor inglés William Goldin, *El señor de las moscas*, cuya metáfora es que la historia humana se reduce a una relación de cazadores y presas.

Pero a esta conjetura, que nos podría llevar al desencanto, se le puede combatir con la fuerza de la utopía, que nos permite imaginar un mundo, o una edad dorada, como dijera don Quijote, donde no haya “tuyo ni mío”, o donde no prevalezca el “Tú” o el “yo”, autoritarios; sino el “nosotros incluyente”. Y esto podrá ser posible porque la mejor utopía de los

* Texto leído en la ceremonia de premiación al “Reconocimiento de la convivencia universitaria”, evento realizado el día jueves 5 de diciembre de 2019, en la Facultad de Arquitectura, Aula “Enrique del Moral”, 10:00 horas.

mexicanos son sus escuelas, sus universidades; y en el conjunto de todas ellas destaca nuestro bachillerato (la Prepa y el CCH), y nuestra querida UNAM que es, entre todas, la primera.

En este sentido, para combatir los antivaleores, que se podrían resumir como el conjunto de acciones y prácticas que atentan contra la vida, es necesario pensar siempre de una manera positiva, para recuperar todo lo que constituye las buenas actitudes y acciones, que nos han permitido superar las dificultades a lo largo del tiempo.

Cuando Aristóteles definía al hombre como animal político, pensaba en ese ser que habita en grupos comunitarios, los cuales constituyen “la polis” o ciudad. Y vivir en grupo implica el conocimiento y el uso de una serie de códigos de comportamiento, que dan forma a la convivencia y, a su vez, la convivencia implica coexistir de manera pacífica y armoniosa para lograr el bien común, mediante el uso de una serie de valores, como son la solidaridad, el respeto, la responsabilidad, la tolerancia, la honestidad, la igualdad y, en general, la colaboración con todos los semejantes.

Los seres humanos estamos dentro de las diversas esferas de la convivencia, como son la familia, el trabajo, los centros religiosos y sociales, la escuela, entre otros. Y en todos estos espacios hay unas normas de comportamiento, y unos principios y valores que nos ayudan a interactuar con las personas. Por eso, la convivencia es un hecho formativo, dialógico e incluyente, y tiene en la escuela un lugar privilegiado; ya que

“En un mundo complejo y multicultural, la educación tiene como prioridad educar para la convivencia pacífica entre los miembros de la sociedad. Lo que implica crear en los estudiantes actitudes de interacción armónica mediante habilidades de diálogo, en el que se dé el reconocimiento del otro en igualdad de derechos y responsabilidades, para llegar a acuerdos que permitan la convivencia fraterna.”¹

Y justamente, nuestros alumnos hoy galardonados, son verdaderos líderes juveniles que, con sus acciones, nos permiten vislumbrar un futuro mejor para el Colegio, la Universidad y la sociedad entera; pues encarnan los valores positivos que antes hemos descrito y han practicado algunos de ellos para favorecer la vida comunitaria.

Es el caso de Alan Esteban Hernández Téllez, quien ha participado activamente como brigadista para

prevenir situaciones de peligro en su plantel; mientras que Guadalupe Ángel Chávez Martínez se ha unido a las tareas de seguridad, protección civil y apoyo a los niños que han sufrido violencia; y Cristian Aarón Tovar Alcocer se ha distinguido por la promoción de cursos y talleres para mejorar la autoestima, impulsar los proyectos de vida y fortalecer la sana convivencia. Destacan también Karim Vallejo Flores por su impulso a las acciones para mejorar la salud y la difusión cultural; lo mismo que Germán Bonilla Sánchez, quien ha promovido la convivencia universitaria, con base en principios y valores éticos, y, por último, con virtudes semejantes, obtuvieron mención honorífica los jóvenes Marvin Daniel Palma González y Jorge Emmanuel Badillo Ortiz.

A todos los felicitamos, y reconocemos en sus actitudes y valores una enorme energía y vitalidad, que nos permitirá fortalecer a las comunidades del Colegio, para que cada uno de sus integrantes logre su plena realización. ☺



Representación Histórica de la Cultura (detalle), Juan O'Gorman, 1950-1956.

1. Cécilia Esther Cánovas Marmo, “Vigotsky y Freire dialogan a través de los participantes de una comunidad virtual latinoamericana de convivencia escolar” (<https://www.redalyc.org/pdf/447/44713052011.pdf>)

El cecehachero



Marco Antonio González Villa
antonio.gonzalez@ired.unam.mx

Adicción: un silencio que habla en acto



Henri Matisse (detalle), André Derain, 1905.

¿Qué hay detrás de las adicciones? Una historia en la que el protagonista pudo, puede elegir otro final.

La realidad es que históricamente hemos sido testigos de los estragos que pueden causar en lo individual, incluso en lo social; los profesores de sociales y humanidades podrían contarnos cómo, incluso, se han utilizado para poder ganar algunas guerras o como pretexto para levantar muros. Sin embargo, pese a la información existente y la connotación negativa que tiene la noción de adicción, en la actualidad estamos presenciando un incremento en el número de personas que la padecen, teniendo cada vez mayores opciones de estímulos o acciones a los cuales hacerse adictos. No sólo hablamos, por tanto, de consumo de sustancias tóxicas, sino también de prácticas y conductas que tienen efectos similares a los generados por una droga. Es importante señalar que las adicciones no solamente afectan a los adictos,

tienen a arrastrar con ellos, emocionalmente, a sus seres queridos.

Desde la psicología encontramos teorías y marcos de explicación para entender, no justificar, la presencia de este fenómeno. Desde lo neuropsicológico, las conductas adictivas estimulan áreas cerebrales vinculadas al placer, el relajamiento y/o la euforia, de ahí la compulsión de las personas a mantener y prolongar ese estado. Sin embargo, inciden también los neurotransmisores, impidiendo y limitando las sinapsis entre neuronas, lo que afecta la capacidad de aprendizaje y el desarrollo de la inteligencia; aspecto interesante que los defensores del consumo de ciertas sustancias, curiosamente, nunca refieren.

Desde una perspectiva conductual, el estímulo de adicción funciona como un reforzador, lo que hace que se mantenga e incremente la conducta.

El Psicoanálisis ofrece una lectura desde diferentes nociones, tales como fijaciones en la etapa oral y/o anal,



La mujer luna, Jackson Pollock, 1942.

compulsión a la repetición, pulsión de muerte, falta, entre algunas otras que podríamos referir y que no profundizaremos aquí por su complejidad teórica.

Es una práctica común de los psicoanalistas el jugar con las palabras, con el lenguaje, para poder hacer una interpretación que revele algo oculto, latente. En este sentido, podemos encontrar en la adicción el juego “a-dicción” considerando la “a” como un prefijo de negación y “dicción” en su etimología vinculada a “decir”, de tal forma que adicción podría significar “no decir” o “lo no dicho”. Así, podríamos señalar que existe en el adicto algo que no se ha dicho, que no ha podido ponerse en palabras, que inquieta, que genera angustia, que duele...y que la adicción puede silenciar, ocultar, al mismo tiempo que genera una posibilidad de escape y fuga para su sentir.

Las adicciones en adolescentes y jóvenes, como nuestros alumnos de CCH, revelan un dolor que pasa, principalmente, por el abandono y la falta de afecto parental, así como por la privación económica. Hay gente que, lejos de ser un apoyo, busca obtener un provecho económico de esta situación: siempre habrá, cercanos a toda escuela de nivel medio superior, negocios que fomenten la adicción o que busquen llevarlos a desarrollar vicios, aprovechándose y obteniendo beneficios de ellos, a partir de su fragilidad emocional.



Muchos adolescentes y jóvenes, como nuestros alumnos de CCH, sus adicciones revelan y develan un dolor que pasa, principalmente, por el abandono y la falta de afecto parental...

Así, pueden ser adictos al consumo, de cigarrillos y alcohol, por ejemplo, o a conductas, como videojuegos, o a relaciones destructivas, por referir algunas.

El caso de los docentes adictos refleja otro tipo de vacíos: frustración, insatisfacción, falta de afecto o reconocimiento, problemas económicos, entre otros, con la salvedad de que, teóricamente cuentan con mayores recursos psicológicos para hacer frente a sus problemas y buscar una forma de verbalizarlos y, así, salir de ellos. Pueden buscar ayuda profesional o apoyo de gente cercana condiciones con las que no cuentan muchos alumnos, aunado a su incapacidad para poder reconocer su adicción.

Es aquí donde la escuela se convierte en el espacio para lograr que las y los estudiantes encuentren un apoyo y puedan ser canalizados a las áreas correspondientes, internas o externas. De ahí la importancia de generar y construir espacios en el aula en los que cada alumno y alumna puedan sentir la confianza suficiente para poder decir y ser escuchados; con profesores con la capacidad para identificar a alguien con problemas de adicción.

Nuevamente, ante la falta de respuesta y acciones de la sociedad en general, corresponde a las instituciones académicas brindar alternativas de solución. En este sentido, la Universidad siempre tendrá mucho por hacer y por decir, para acabar así con la “a-dicción”. Somos, en muchas ocasiones, la última o la única opción para salvar a un miembro de la comunidad; actuar con la finalidad de ayudar, entonces, será una decisión ética y en pro de la vida ¿alguien no lo cree? ☺

Docencia asistida



Angélica E. Guevara Contreras
Genoveva Romero García
guevangy@gmail.com



Sheaf binders, Kees Van Dongen, 1905.

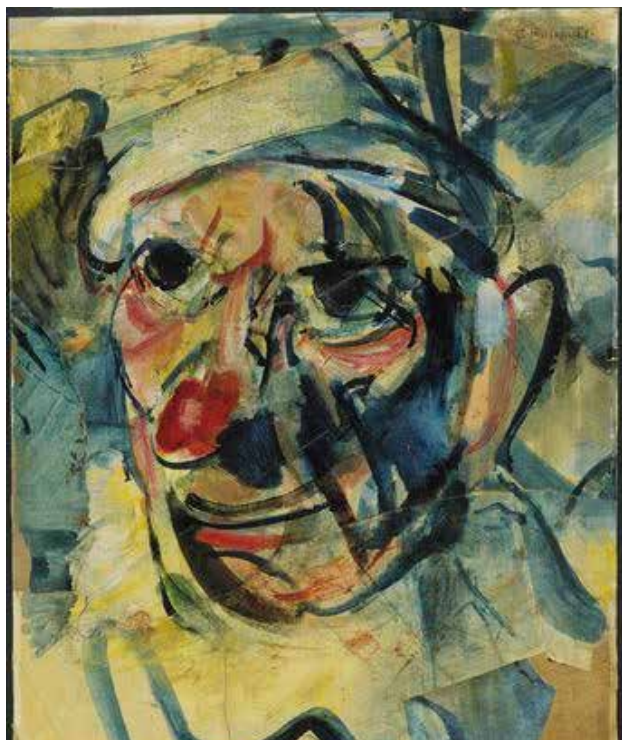
¿Adicción al poder o libertad de cátedra?

En esencia, una adicción es la dependencia a una sustancia, relación o actividad (OMS, 2013). Y es falso que una adicción se caracterice por el diario proceder o usar: se distingue por el accionar esporádico y abusivo.

Desde este punto de vista, la libertad de cátedra, desplazada hasta el extremo del abuso de poder, bien podría considerarse una adicción, que comenzaría con una mansa incompreensión de este derecho en los términos que lo redacta la UNESCO (1977). En aquél documento, la libertad de cátedra es considerada una facultad que ostenta un profesor de transmitir conocimiento como considere pedagógicamente oportuno, pero apegándose a su programa institucional, definiendo su metodología y su forma de evaluación. De aquí que los alumnos tengan el derecho de conocer cómo se les planea enseñar y evaluar. Éste es un tipo de información que no debería ser clasificada, como un archivo al

cual no se puede acceder. ¿Y qué sucede cuando la máxima figura de autoridad en el salón de clases omite o esconde esta información? Los alumnos tiemblan.

En materia de libertad de cátedra, el Colegio de Ciencias y Humanidades es una especie de Paraíso Pedagógico. Los profesores que hemos trabajado en el sector privado, sabemos que allá se nos exige revelar abiertamente los criterios de evaluación y presentar obligatoriamente una planeación semanal, mensual, semestral o anual; llevar listas de control sobre el desempeño, la asistencia, las faltas o el comportamiento del alumno; entregar a los estudiantes, al inicio del ciclo, la síntesis del programa de la asignatura que se impartirá, presentar el encuadre sobre la batería de actividades y ponderar el peso porcentual que tendrá cada una de las tareas que deberá realizar el estudiante para poder aprobar la asignatura. Lamentablemente, dentro del Colegio,



Head of a clown, Georges Rouault, 1907.

algunos profesores abusan de este derecho, lo que, en muchos casos, provoca reprobación y deserción.

Año tras año, escuchamos a los estudiantes contar historias de frustración e inconformidad sobre la forma en la que han sido evaluados y lo mal que les ha ido en cuestión de calificación en algunas asignaturas. A este respecto, el pasado ciclo escolar, una exalumna envió el siguiente mensaje vía WhatsApp:

Ay, profesora. Mire, le expongo nuestra situación. La verdad es que no queremos a nuestra maestra. Empezamos mal con ella porque nos omitió muchas cosas, empezando por la evaluación. Jamás nos dijo que el examen valía el 100% de la calificación. Y es que hicimos todas las actividades de clase. Tuvimos 1 punto extra en cada parcial... sólo 4 niños pasaron con ella, gracias a los conocimientos que ya tenían, pero la mayoría reprobó...

Creemos que lo que se puede rescatar de este mensaje es que la causa positiva de emociones es la forma de denunciar la evaluación y su secrecía. Y esto tiene una estrecha relación con lo mencionado en el Primer Coloquio “Resultados de Seguimiento y Aplicación de los Programas de Estudio Actualizados, 2018-2019”, llevado a cabo el pasado mes de noviembre, donde varios ponentes manifestaron haber detectado, a través de la aplicación de una encuesta, que algunos profesores no indicaban los contenidos de su asignatura ni precisaban su forma de evaluación, corroborando lo dicho por la alumna.

El poder de enseñar y evaluar es otorgado al profesor social e institucionalmente. Sin embargo, algunos desarrollan adicción al uso y abuso esporádico de la libertad de cátedra para, perversa o negligentemente, ignorar su obligación profesional y ética de dar a conocer los contenidos de su asignatura y los criterios de evaluación, convirtiendo esta práctica en un elemento punitivo y de control o extorsión, más que de estimulación o denotación de aprendizaje.

Estos profesores olvidan, desconocen o evaden ciertos lineamientos a los que deben apearse por ley. Por ejemplo, en el artículo 56, inciso J), sección B del Capítulo VII del Estatuto del Personal Académico, sobre los derechos y obligaciones de los profesores de Asignatura, se estipula que es una obligación del profesor cumplir con los programas de su materia aprobados por el consejo técnico respectivo y darlos a conocer a sus alumnos, el primer día de clase, así como la bibliografía correspondiente (2013).

Si estos profesores continúan ocultando a sus alumnos los contenidos de su asignatura y los criterios de evaluación, la profecía bastante socializada de que sólo Dios y el profesor merecen 10 seguirá cumpliéndose.

Además, de continuar las prácticas de ocultamiento de información, la elevación de los niveles de reprobación y deserción, y la concentración de efervescencias negativas, lo único que conseguiremos, como cuerpo global de la docencia, es el endurecimiento de las políticas académicas, la gestación de leyes draconianas y la desacreditación de los alumnos.

Como colectivo, a todos los que amamos nuestra sana libertad de ser responsables, tarde o temprano nos afectará la adicción al proceder omiso o malevolente de aquellos que leen el mundo escolar como si éste fuera un catálogo de derechos para pisotear. ³

Referencias:

- Estatuto del Personal Académico. (2013). Legislación Académico-Laboral Universitaria. México: UNAM.
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Informe sobre la epidemia mundial de tabaquismo*. Ginebra, Suiza: Servicio de Producción de Documentos de la OMS.
- Secretaría Académica. (2019). Coloquio “Resultados de Seguimiento y Aplicación de los Programas de Estudio Actualizados, 2018-2019”. CCH, UNAM.
- UNESCO. (1977). Recomendación relativa a la Condición del Personal Docente de la Enseñanza Superior. 11 de noviembre de 1997

Despejando la cuestión



Angélica Garcilazo Galnares
angelica.garcilazo@gmail.com

Adicción a las matemáticas

La adicción se encuentra organizada en tres etapas recurrentes, cada una de ellas presenta una relación o asociación a la actividad de circuitos neurobiológicos específicos, y con características clínicas específicas. Dichas etapas son las siguientes: Intoxicación, Síndrome de Abstinencia y Craving.



Al leer acerca de estas tres etapas, surgió una idea en mi cabeza: son distintas, pero van de la mano una con la otra, suceden en momentos diferentes, pero para llegar a la última fue necesario pasar por las anteriores. De ahí, que se me ocurrió compararlas con las matemáticas.

A las personas interesadas en las matemáticas, y en general a cualquier persona interesada en cualquier tema, es posible que con el tiempo ese interés se vuelva una adicción. ¿Cómo sucede esto? Bueno, pues comenzaré explicando algo acerca de las sustancias psicoactivas, que como su nombre lo indica, activan regiones específicas en el cerebro, lo que causa incrementos en la liberación de dopamina; en general, cualquier actividad que nos genera placer provoca esta liberación de dopamina, desde comer un chocolate, leer algo que nos agrade, fumar un cigarrillo, entre otras.

El consumo de drogas activa el sistema mesolímbico dopaminérgico, encargado de reforzar las conductas asociadas con los estímulos cruciales para la supervivencia como la alimentación o reproducción; debido a esto, el comportamiento de consumo de drogas y el estímulo asociado queda registrado en el cerebro como un evento de gran importancia.

Cuando una persona abusa de las drogas, lo que sucede es que se genera una transmisión de dopamina inducida que produce una sensación de bienestar y

felicidad, de ahí el riesgo de consumir estas sustancias, o de realizar ciertas actividades que pueden generar una adicción.

Haciendo una comparativa con las matemáticas, esta primera etapa de las adicciones, intoxicación, podría ser comparada con el aprendizaje de la aritmética, ya que para la mayoría de las personas resulta hasta algo agradable esta etapa del aprendizaje de las matemáticas: sumas, restas, multiplicaciones y divisiones; aunque con esta última, esa sensación placentera de la intoxicación empieza a cambiar y se muda a una segunda etapa, para las matemáticas: el álgebra; y para la etapas de la adicción: síndrome de abstinencia.

Esta segunda etapa, síndrome de abstinencia, ocurre de la siguiente manera: cuando una persona ya ha desarrollado una adicción, también ha acostumbrado a su organismo a la liberación de la dopamina; por lo tanto, cuando la persona deja de consumir aparecen desagradables síntomas conocidos como el síndrome de abstinencia.

Cuando una persona adicta vuelve a consumir después de un periodo de abstinencia, la liberación de dopamina es cada vez menor y cada vez irá en decremento, por lo que la persona tendrá que consumir con mayor frecuencia o mayores cantidades para lograr una liberación de dopamina tal que provoque nuevamente esa sensación de satisfacción que tenía al inicio, durante la intoxicación.

Esta segunda etapa, se me ocurrió compararla con el álgebra. En esta etapa de aprendizaje de las matemáticas, una persona da un gran salto desde lo concreto hasta lo abstracto. Un alumno durante su instrucción primaria, se dedicaba solamente a lo concreto, podía contar los lápices de su estuche, podía dividir su sándwich entre dos personas, podía quitarle a su amigo cinco caramelos, y así podría seguir con diversos ejemplos, en donde la aritmética tiene su intromisión, y en donde la persona experimenta únicamente con situaciones concretas. Sin embargo, al llegar a la secundaria, los alumnos se enfrentan a lo abstracto por primera vez cuando estudian álgebra. Ahora ya no tienen cinco caramelos en su lonchera, ahora tienen x caramelos: "¿Qué

diablos?", y entonces entran a la etapa del síndrome de abstinencia, puesto que las operaciones sencillas de la aritmética que les causaban hasta placer, ahora se han vuelto abstracciones en donde las letras juegan un papel fundamental, por lo que ahora la satisfacción es menor.

Los alumnos en esta etapa comparativa, suelen tener periodos de abstinencia con las matemáticas, no quieren ni probarlas ni saber de ellas; pero empiezan los síntomas molestos cuando comienzan a fracasar en sus estudios de álgebra y, entonces, ¿qué sucede?; el estudiante debe consumir más frecuente y en mayores cantidades el estudio del álgebra, para volver a sentir esa satisfacción de la etapa anterior, intoxicación – aritmética; y cuando vuelve a tener éxito al aprender álgebra logra un nivel de satisfacción adecuado. Si el alumno logra superar sus dificultades u obstáculos de la segunda etapa, o bien, hablando de adicciones, si el alumno consume suficientes cantidades y con la frecuencia adecuada, del estudio del álgebra, estará listo para abordar la tercera etapa: craving.

La tercera etapa, craving, se caracteriza porque el individuo presenta un deseo intenso e incontrolable de experimentar los efectos de la sustancia psicoactiva. Cuando un individuo se encuentra en esta etapa, los procesos biológicos que suceden en su interior alteran el control voluntario del comportamiento, la alteración en los circuitos de autorregulación, junto con los cambios en los relacionados con la gratificación y la respuesta emocional, crea un



¿Acaso, la mayoría de los profesores de matemáticas, quisiéramos que nuestros alumnos se volvieran adictos a ellas?, pues creo definitivamente que sí

desequilibrio que favorece el desarrollo gradual de una conducta compulsiva y una incapacidad para reducir voluntariamente el consumo de una sustancia psicoactiva.

Esta etapa comparativa, craving, se me ocurre compararla con el cálculo. Una vez que el alumno ya pasó por el síndrome de abstinencia, álgebra según lo escrito anteriormente, en esta tercera etapa, ya perdió el control, se encuentra en un desequilibrio y ahora posee una incapacidad para reducir voluntariamente el consumo de las matemáticas. Cuando un alumno decide estudiar cálculo, puede decirse que está completamente inmerso en la adicción a las matemáticas, y creo que eso es lo que quisiéramos la mayoría de los profesores de esta materia.

Para concluir, quiero mencionar que esta comparativa de las etapas de una adicción a sustancias psicoactivas con algunas de las ramas de las matemáticas, me pareció divertida, pero sobre todo me puso a reflexionar en lo siguiente: ¿Acaso la mayoría de los profesores de matemáticas quisiéramos que nuestros alumnos se volvieran adictos a ellas?, pues creo definitivamente que sí, ya que esto implicaría la necesidad descontrolada de consumirlas pasando primero por una intoxicación en donde todo sería placentero, para pasar después al síndrome de abstinencia, en donde el alumno tendría que consumir más cantidad y con mayor frecuencia, para finalmente llegar al craving, en donde su adicción a las matemáticas sería definitivamente imparable. ☺



Candilejas, Charles Chaplin, 1952.

Referencias:

Mendoza, M.A., Muñoz S., Alvarado, M., Jimenez, D. y Gallegos, A. "Modelaje matemático del modelo neurobiológico de las adicciones". Revista internacional de investigación en adicciones (versión en línea). Consultada el 24 de noviembre de 2019. <https://pdfs.semanticscholar.org/bc70/976e5c16f7922425dc4cd8e9b6fc89fafa4f.pdf>

"¿Qué es el craving? ¿Cuándo aparece? ¿Cómo se afronta?" Centro de Investigación y Tratamiento de Adicciones. Consultada el 24 de noviembre de 2019. <https://www.clinicascita.com/que-es-el-craving/>



Adicción al azúcar: ¿el gato de Cheshire dentro de mí?

Seguramente puedes imaginar el cuerpo del Gato de Cheshire, de la novela de Lewis Carroll, *Alicia en el País de las Maravillas*. O recuerdas el de la película de Walt Disney o el de la versión de Tim Burton: un gato gordito y risón. Pues déjame contarte que ese gatito voluminoso probablemente comía mucho azúcar desde que era bebé y, poco a poco, sin darse cuenta, empezó a desarrollar una adicción a los ultraprocesados.

Según la NOVA —nombre de una taxonomía nutricional—, los ultraprocesados son aquellos productos fabricados casi completamente por la ingeniería de alimentos y la tecnología. Dentro de esta categoría, caen alimentos y brebajes, principal, pero no exclusivamente, azucarados (Monteiro, Canon, Levy, *et al.*, 2016).

El azúcar, en la sangre, se llama glucosa. La glucosa es la fuente de energía más importante de nuestro cuerpo. No sólo se encuentra en dulces, sino también en frutas frescas y secas, barras de granola, arroz, productos lácteos, frijoles, legumbres, verduras con almidón, y aquí podría quedarme recitando horas y horas sin parar, cual comandante entrevistado por Lord Chillón.

¿Y alguna vez te has preguntado por qué ciertas adicciones se desarrollan desde etapas muy tempranas? Pues bien, cuando nuestro querido gato ve un exquisito caramelo, se activa, en su cerebro, una glándula pequeña, que se encuentra en medio de los ojos, justo donde las hindúes se dibujan un punto rojo llamado “bindi”. Este puntito representa la glándula pineal. Ésta es una maestra que sólo sabe dar órdenes. Es muy mandona. Se parece a Elba Esther Gordillo.



Boats at Martigues, Raoul Dufy, 1908.



The Red Mill (O Moinho Vermelho), Piet Mondrian, 1911.

Regresando a la descripción, cuando el Gato Risón empieza a lengüetear su caramelo, en su cerebro se produce una sustancia llamada betaendorfina, que es una droga. ¡Hay que decir las cosas como son! Esta droga estimula los nervios del cerebro, provocando una sensación de placer parecida a la felicidad. Por eso, cuando estamos tristes, se nos antoja un chocolatín.

Las betaendorfinas son primas de las morfina, que se utilizan para hacer la heroína. Los científicos han tratado de entender qué tan fuerte es el lazo que une al hombre con las drogas. Para ello, déjenme contarles que se hizo un interesante experimento sobre adicción usando ratones. Por cierto, ¿por qué no fabricarán alimento para gato sabor ratón?

En fin, los ratones que se usaron en el experimento, hay que reconocer, no eran callejeros y arrabaleros, sino de laboratorio, de esos blanquitos y tímidos. ¡Hasta entre roedores hay discriminación! Bueno, estos ratones fueron

usados por el Dr. Serge Ahmed, científico especializado en adicciones y director del Centro Nacional de Investigación de Francia, para encontrar la respuesta a una pregunta muy simple: ¿qué produce una respuesta más adictiva: la heroína o el azúcar? (2011).

Para contestar esta pregunta, el Dr. Ahmed diseñó una máquina expendedora miniatura. Ahí los ratones sólo tenían que jalar una palanca igual que la de una máquina tragamonedas. De ese modo podían elegir entre azúcar y cocaína sin pagar un solo centavo por la autocomplacencia. ¿No te parece cruel?

Sea como sea, ¿cuál crees que fue el resultado? ¡Oh sorpresa! Ocho de cada diez ratoncitos prefirieron el azúcar a la cocaína. Al término del experimento, a los ratoncitos les habían salido callos en sus deditos y a la palanca del azúcar se le habían barrido todas las roscas.

¿En qué momento se desarrolla una adicción? No sé. Y ¿por qué me hice esta pregunta? Tampoco sé. Ustedes no se la hagan, queridos lectores. Aún si supiera la respuesta a esta pregunta, no sé para qué me serviría. Lo importante es saber que, llevar una dieta balanceada mantiene los niveles de dopamina estables y, por tanto, el sistema de recompensa queda desactivado. O sea que, si una comida nos resulta aburrida, buscaremos azúcar para hacerla más entretenida.

Esta autoindulgencia puede hacer que los niveles de glucosa en nuestra sangre se suban. Si esto pasa, el páncreas producirá una hormona llamada insulina, que es como un carrito de súper mercado, que lleva la glucosa a las células. Cuando tu carrito esté súper lleno, las células ya no podrán absorber más azúcar, el excedente se acumulará en forma de grasa ocasionando obesidad y, si seguimos dándole gusto al cuerpo, el azúcar eventualmente bloqueará los receptores, se hará resistente a la insulina y finalmente, cuando nuestro Gato de Cheshire interior alcance la talla 50, se convertirá en el Gato Tristón y se lo cargará el payaso de la arterioesclerosis.

Pero el objetivo de este ensayo no es preocupar a nadie con mi coulrofobia, sino abrir una ventanita para dejarles ver que la prediabetes es preocupante y que no nos dejemos engañar por un prefijo: si los niveles de azúcar en nuestra sangre son más altos de lo normal, la afección es grave. ☹

Referencias:

- Ahmed, S. (2012). Is Sugar More Addictive than Cocaine? *Research Gate*, pp. 586-598.
- Monteiro C., Cannon G., Levy R. *et al.* (2016). NOVA. The star shines bright. *[Food classification. Public health] World Nutrition*, 7, (3), pp. 28-38

Conocimiento y equilibrio



Susana Covarrubias Ariza
susanacovarrubiasariza@gmail.com

Carbohólico, Permarestia, Ortorexia y Vigorexia

Carbohólico es la adicción a los carbohidratos. Es un trastorno muy frecuente en la sociedad, debido a los malos hábitos alimenticios adquiridos desde nuestra edad temprana. Con frecuencia sentimos la necesidad de consumir alimentos con alto contenido de azúcares tales como refrescos, golosinas, pasteles y todo tipo de postres. Este problema se presenta a menudo en personas que se dejan llevar por el antojo. Las enfermedades más frecuentes a las que se enfrenta un Carbohólico son la diabetes que se refleja por la falta de producción de insulina, la intolerancia a la lactosa, caries, sobrepeso y obesidad.

A continuación se presenta una tabla con la ingesta calórica aproximada por género, edad y actividad física:

La Permarestia es otro trastorno de la salud que puede ocurrirle a personas con o sin sobrepeso, cuando existe una preocupación obsesiva por contar las calorías de cada alimento que se consume, con la finalidad de ingerir una cantidad menor para

poder quemarlas con mayor facilidad perder esos kilos de más.

En esta tabla podemos ver un pequeño resumen de alimentos con las calorías que proporcionan a una dieta:

El siguiente trastorno fue definido en el año 2000 por Steven Bratman. Es un término que procede del griego (*ortho*, justo, recto, y *orexia*, apetencia), así que Ortorexia vendría a significar «apetito correcto», aunque hoy en día denominamos así a un trastorno que consiste en la obsesión por comer alimentos sanos.

Calorías diarias requeridas de acuerdo a la edad, sexo y nivel de actividad

Edad (años)	Sexo	Sedentario (no activo)	Actividad moderada	Activo
2-3	Hombre o Mujer	1.000	1.000	1.000
4-8	Hombre	1.200 – 1.400	1.400 – 1.600	1.600 – 2.000
	Mujer	1.200 – 1.400	1.400 – 1.600	1.400 – 1.800
9-13	Hombre	1.600 – 2.000	1.800 – 2.200	2.000 – 2.600
	Mujer	1.400 – 1.600	1.600 – 2.000	1.800 – 2.200
14-18	Hombre	2.000 – 2.400	2.400 – 2.800	2.800 – 3.200
	Mujer	1.800	2.000	2.400
19-30	Hombre	2.400 – 2.600	2.600 – 2.800	3.000
	Mujer	1.800 – 2.000	2.000 – 2.200	2.400
31-50	Hombre	2.200 – 2.400	2.400 – 2.600	2.800 – 3.000
	Mujer	1.800	2.000	2.200
Mayores de 50	Hombre	2.000 – 2.200	2.200 – 2.400	2.400 – 2.800
	Mujer	1.600	1.800	2.000 – 2.200

Tabla 1. Se muestran los estándares internacionales de nutrición por la OMS y la Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas (FAO) presentada en noviembre de 2014.

ALIMENTOS	Kcal.	ALIMENTOS	Kcal.
Leche y Derivados		Legumbres, Tubérculos y Frutos secos	
Leche de vaca	65	Garbanzos	360
Leche de cabra fresca	90	Guisantes secos	346
Leche en polvo entera	490	Habas secas	330
Leche en polvo descremada	350	Judías blancas, pintas...	330
Leche condensada	325	Lentijas	320
Yogurt	62	Patatas	85
		Batatas y boniatos	115
Quesos		Almendras	480
Requesón	80	Avellanas	540
Queso de leche de cabra	175	Cacahuetes	560
Queso de Bola	352	Castañas	170
Queso de Burgos	215	Nueces	600
Queso Cabrales	385		
Queso Camembert	305	Verduras y hortalizas	
Queso Gruyère	420	Achiconias	16
Queso Manchego	310	Ajos frescos	138
Queso de Nata	300	Acelgas	22
Queso Rochefort	364	Ajos	100
Queso en porciones	191	Alicachofas	50
		Apio	20
Carne, Huevos, Pescado		Berenjenas	27
Carne de camero	237	Calabaza	5
Carne de cordero	280	Cardo	18
Carne de caballo	120	Cebollas	40
Carne de cabra	180	Col Bruselas	47
Carne de cerdo muy grasa	375	Coliflor	30
Carne de cerdo menos grasa	280	Escarola	20

Tabla 2. Calorías de los alimentos, dividida en tres grandes grupos de macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas.

Aunque la Ortorexia no ha sido reconocida oficialmente en los manuales terapéuticos de trastornos mentales, los escasos estudios en torno a ella sí parecen confirmar que detrás de la obsesión por un menú escrupulosamente limpio subyace con frecuencia un trastorno psíquico. La preocupación patológica por la comida sana lleva a consumir exclusivamente alimentos procedentes de la agricultura ecológica, es decir, que estén libres de componentes transgénicos, sustancias



Violin and Palette, Georges Braque, 1909.

artificiales, pesticidas o herbicidas, los conocidos y muy populares alimentos orgánicos.

El personal del programa "Quién es Quién en los Precios" se dio a la tarea de recopilar información en tiendas especializadas y supermercados de la Ciudad de México del 15 al 19 de enero de 2018. Al analizarla se observa que los orgánicos son de 11 a 337% más caros que los convencionales. Por ejemplo, en el aceite de oliva extra virgen, arroz blanco, huevo blanco, y en pechuga de pollo con y

Diferencia de precios promedio de alimentos orgánicos & convencionales

Producto	Presentación	Orgánicos (\$)	Convencionales (\$)	Diferencia (%)
Aceite de oliva. Extra virgen.	Botella 500 ml	211.11	89.63	136%
Arroz blanco. Súper Extra	Bolsa 1 kg	55.30	22.48	146%
Azúcar. Estándar	Bolsa 1 kg	39.58	26.25	51%
Café tostado y molido	Bolsa 454 g	136.50	91.70	49%
Frijol negro	Bolsa 1 kg	62.70	33.10	89%
Harina de trigo	Paquete 800 g	45.50	10.42	337%
Huevo blanco	Paquete 12 pzas	59.44	25.70	131%
Leche ultrapasteurizada. Descremada light	Caja 1 l	27.00	18.08	49%
Leche ultrapasteurizada. Entera	Caja 1 l	27.17	17.00	60%
Lentejas	Bolsa 500 g	35.00	25.52	37%
Pollo entero	Por kilogramo. Paquete contenido variable	117.43	36.70	220%
Pechuga de pollo con hueso	Por kilogramo. Paquete contenido variable	167.91	73.60	128%
Pechuga de pollo sin hueso	Por kilogramo. Paquete contenido variable	231.58	112.25	106%
Queso manchego	Paquete 400 g	78.63	71.01	11%
Queso Oaxaca	Paquete 400 g	66.30	57.33	19%
Queso panela	Paquete 400 g	65.25	48.93	33%

Tabla 3. Fuente de información de la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO) actualizada en enero 2018.

sin hueso su precio se duplica; en pollo entero se triplica y en harina de trigo se cuadruplica, como se muestra en la siguiente tabla:

Si se entiende a una enfermedad como algo que puede producir una modificación en los estados de equilibrio del ser humano, la Vigorexia entra en dicha categoría. Al ser un trastorno que se manifiesta mayormente con el exceso de ejercicio físico, las personas afectadas corren diversos riesgos que no se conocen y que cada vez son más comunes en nuestra sociedad. Para Humberto Guajardo, director de la Unidad de Adicciones de la Universidad de Santiago de Chile, los síntomas que pueden hacer ver que el exceso de actividad física se está transformando en una enfermedad es el hecho de que se genera una conducta anormal por ir al gimnasio y lograr un buen aspecto. “La persona podría verse descuidada en su asistencia a ciertos encuentros de tipo familiar, laboral o social por realizar ejercicio”, sostiene el psiquiatra.

Como pudimos ver estas cuatro nuevas adicciones están enfocadas en la vanidad, que día con día, gracias a las redes sociales y a los medios masivos de comunicación, se está posicionando como uno de los principales vicios (lo opuesto a las virtudes) de nuestra sociedad, alimentando una cultura de excesos y superficialidad. ⁹

Desde el Corazón Maestro



Edred A. Caneda Martínez
e_adonhram@hotmail.com

Adicción al ejercicio

Generalmente, cuando hablamos de adicciones, lo primero que nos viene a la mente es el consumo de estupefacientes: drogas enervantes, tabaco o alcohol. Sin embargo, el problema es mucho más amplio, profundo y delicado.

Las adicciones pueden ser catalogadas en varios tipos: químicas, conductuales y las variadas.

Las primeras refieren al consumo de sustancias nocivas o compuestos químicos que brindan un estado de satisfacción o bienestar (alcohol, nicotina, cafeína, drogas, etc.).

Por otra parte, las de tipo conductual, refieren a la adicción de una persona por algún tipo de comportamiento que le genere una sensación de bienestar. Pueden ser, por ejemplo: la ludopatía (adicción al juego), la adicción a la comida, al trabajo, a las compras, videojuegos, redes sociales, sexo, etc.

Dentro de estas adicciones existe una que se encuentra relacionada con la práctica continua y desmesurada del ejercicio, la cual también es conocida como Vigorexia. Se trata de un trastorno de la conducta caracterizado por la obsesión de conseguir un cuerpo musculoso. No es estrictamente alimentario comparte la preocupación obsesiva por la figura y una distorsión del esquema corporal, también es conocida como anorexia inversa, así como dismorfia muscular.

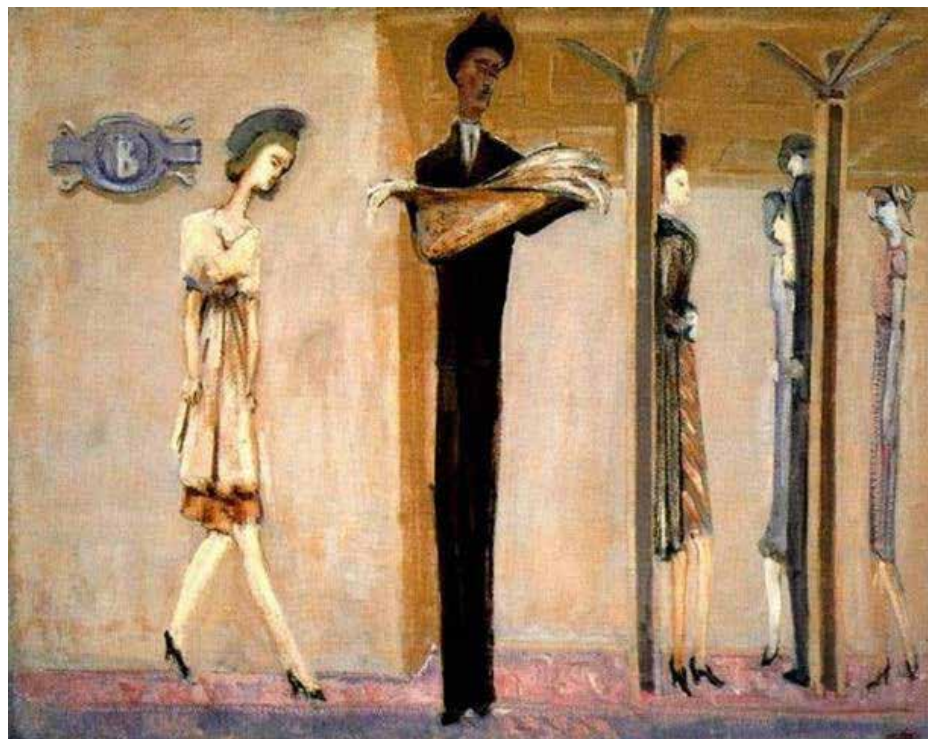
Esta conducta no deseada que, aunque no es muy frecuente, llega a presentarse en un 3% de las personas que realizan ejercicio.

Como es de todos sabido, la práctica del ejercicio físico planificado o algún deporte, trae consigo una serie de beneficios en las cuatro esferas del desarrollo del individuo (cognitiva, afectiva, psicológica y motriz) lo que debería aterrizar en salud, bienestar y calidad de vida.

Durante la práctica cotidiana del ejercicio y sobre todo durante el momento de

realizarlo, el organismo segrega una serie de sustancias químicas que dan una sensación de bienestar; sin embargo, los adictos de esta conducta llegan a tener sensaciones de culpabilidad y malestar por no estar practicándolas. Muchas de estas personas llegan a olvidarse de su círculo social e incluso familiar o del propio trabajo al grado de abandonarlo porque es la actividad física (ejercicio o deporte) lo que realmente llena su tiempo o sus expectativas; esto no es más que una repercusión de esta afección que también conlleva problemas de tipo físico y mental.

Los individuos que sufren de vigorexia tienen la sensación de que el ejercicio es indispensable y absolutamente necesario para verse y sentirse bien. Dicha sensación está íntimamente ligada con la liberación de beta-endorfinas, que para las personas que la padecen funciona como un ansiolítico endógeno, que los lleva a entrenar compulsivamente y pensar de manera obsesiva en el control de su alimentación y los siguientes entrenamientos.



Underground Fantasy, Mark Royhko, 1940.

Características de las personas adictas al ejercicio:

- Mirarse continuamente en el espejo sin llegar a sentir que ha alcanzado las características físicas que se han establecido como meta.
- Pesarse constantemente y compararse con otras personas que practican fisicoculturismo.
- Sufre de problemas emocionales en sus relaciones personales y profesionales.
- Es común encontrar problemas de vigorexia en aquellas personas que han sufrido *bullying* durante su infancia.

Síntomas:

- Elaboración de exhaustivos programas de entrenamiento enfocados en el aumento del volumen muscular.
- Obsesión por realizar actividad física planificada (entrenamiento)
- Distanciamiento con su entorno social y laboral.
- Preocupación por el control de su dieta
- Posible consumo de estupefacientes con el fin de estimular el desarrollo de los músculos.



Mujer 3, Willem de Kooning, 1953.

Prevención:

- Al momento de someterse a un programa de entrenamiento es recomendable estar supervisado por entrenador o persona calificada.
- Practicarse semestralmente un examen médico y un test de evaluación física para determinar las capacidades y necesidades del individuo.
- Entrenar bajo un programa acorde a su condición física.
- Es sumamente importante tener pautas de relajación durante el ejercicio y no someter al cuerpo a cargas de trabajo inadecuadas.

Es importante tomar en cuenta que no todos aquellos que realizan ejercicio y muestran preocupación por mantener o tener un cuerpo atlético deben sufrir de este trastorno.

En cambio, las personas que lo sufren, generalmente se muestran obstinadas y difíciles de tratar, sobre todo durante el tratamiento, pues constantemente rompen las reglas y dejan de seguir las indicaciones del médico.

Un tratamiento eficaz para combatir la vigorexia, son los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, pues controlan la ansiedad, la depresión, la obsesión y compulsión. Para casos más graves, se realiza un tratamiento farmacológico y psicoterapéutico.

Finalmente, es importante considerar la intervención del instructor al momento de asistir a un gimnasio para cultivar nuestro cuerpo a través del ejercicio, ya que son personas especializadas en la materia y serán ellos quienes por medio de rutinas establecidas definan las cargas adecuadas de trabajo para no sufrir alguna lesión durante nuestro proceso de entrenamiento. ³

Referencias:

guillermolaich.com
 recursosdeautoayuda.com
 tendenciashombre.com

Sobre nuestros pasos



Víctor M. Sandoval González
victormanuelsandovalgonzalez0@gmail.com

Los sueños de opio en China, Europa, Estados Unidos y México

El opio de China a Europa y los Estados Unidos

Desde el siglo XVI comenzó en China el consumo del opio. Los ingleses aprovecharon esta situación y empezaron a producirlo con sus socios de la India, que fue el lugar que, desde casi siempre, de forma ilegal se enviaba a China. La Compañía de las Indias Orientales desde 1600 tenía el monopolio inglés del comercio. Los franceses y holandeses también comerciaban clandestinamente opio con los chinos, pero pronto fueron desplazados por los ingleses, quienes veían un mercado importante para sus productos (potencialmente 300 millones de consumidores) y una mercancía relevante ya que sólo la plata y el opio eran atractivas para los chinos, que las cambiaban por sedas y té. El imperio chino nunca vio con buenos ojos el consumo de sus súbditos. En 1729 se emitió el primer edicto en contra del opio con castigos draconianos: vendedores y dueños de establecimientos tendrían como castigo el estrangulamiento; los intermediarios cien azotes con cañas de bambú y luego atados a un yugo de madera al cuello y si sobrevivían enviados a un cepo enjaulados; si llegaban a sobrevivir se les desterraba a 1,500 km de su hogar. (Davenport-Hines 2003, 41 y 42).

No obstante las medidas del imperio chino contra el consumo del opio, éste siguió creciendo. El misionero británico James Legee resaltaba el papel nefasto que tenía en China a mediados del siglo XIX: “todo hombre [chino] tenía su propia relación de desgracias, muertes, suicidios, miserias y ruina, provocadas por el opio”. Las divergencias entre Gran Bretaña y China causaron la primera guerra del opio 1839-1842; ésta empezó cuando el emperador chino, Daoguang, incautó todo el opio almacenado en China, ya que su comercio les traía desventaja en balanza comercial. Los chinos perdieron la guerra y la isla de Hong Kong, tuvieron que abdicar a su lucha contra el opio ante las potencias europeas y los Estados Unidos. A partir del Tratado de Nankin (1842) con Gran Bretaña, que dio fin a la primera guerra de opio, el gigante asiático se “abrió” a



Cartel de la película *Opio* (1949), de Ramón Peón.

Occidente y firmó otros tratados con Estados Unidos, Francia, Bélgica y Suecia y por ende el comercio de opio (Davenport-Hines, 2003, 113).

Al reestructurarse el dominio británico en la India en 1858 se vio que dicho cambio alteraría las ganancias por el comercio de opio; por lo que se vio la conveniencia de que el gobierno británico de la India, encabezado por un virrey, tuviera en sus manos el control de dicho comercio. Ello suscitó la segunda guerra de opio (1858-1860) que fue sofocada por una expedición anglofrancesa, que abrió aún más el comercio e intercambio de China

con Occidente: los extranjeros ya podían vivir en Pekín e introducirse al interior del territorio chino y no sólo a sus principales puertos.

En la década de 1870 los fumaderos de opio se expandieron de China a Europa y los Estados Unidos. Los narcómanos chinos invadieron el orbe. Llegaban a las principales ciudades europeas y montaron sus fumaderos. Charles Dickens inmortalizó estos fumaderos en su obra *El misterio de Edwin Drood*. Estas imágenes son las que hoy nos llegan en las películas sobre el tema y las obras pictóricas de la época. En Estados Unidos el opio llegó en 1848 con la fiebre de oro de California; sus principales consumidores fueron los migrantes chinos que ayudaban a explotar las minas y mujeres chinas migrantes que se prostituían. El consumo se daba los fines de semana, especialmente en el barrio chino de San Francisco. Fue hasta 1868, también en California, que un hombre blanco estadounidense fumó opio, el consumo se elevó exponencialmente entre jugadores y prostitutas (Davenport-Hines 2003, 115-117). De ahí voló rápidamente a la costa oeste, en Nueva York, en los años 20 del siglo pasado era famoso los fumaderos de Opio de Chinatown.

Revelando los sueños de opio: Europa y la Ilustración como justificación de la adicción al opio

Durante la época de la Ilustración el opio fue endiosado como una droga benigna, como un medicamento

milagro, mientras no se abusará de él. Justo al arrancar el siglo XVIII el médico gales John Jones publicó la obra *Cómo revelar los misterios del opio*. El libro justificaba su uso medicinal. Jones sostenía: “A menudo el opio quita el dolor mediante la distracción y la relajación provocadas por el placer y su incompatibilidad con el dolor”. Además, agregaba: “previene y quita la pesadumbre, el miedo, las angustias, el mal genio y el desasosiego”. Jones, al igual que otros defensores, del consumo del opio le atribuía poderes afrodisiacos. El galés escribe, el opio “provoca una gran prontitud al deleite sexual, erecciones, etcétera; por ello, los turcos y los orientales practican la poligamia sin fatiga, dando que acostumbran a fumar el opio”. Como medicamento aseguraba, ayuda a controlar la gota, el catarro, el asma, la disentería, el cólera, el sarampión, la viruela, los cólicos y otras dolencias. Además, exageraba, provoca “el crecimiento del pecho, el pene y un aumento de la leche, los sueños venéreos y las corrupciones nocturnas”. Sin embargo, si se exageraba su consumo causaba “un estado de abotargamiento, apatía y pesantez (como el de los borrachos viejos), excepto cuando se está bajo el influjo del opio”. Ya siendo adicto si no se consume opio se puede sustituir por vino, aunque no es lo mismo (Davenport-Hines, 2003, 39-41).

Para justificar el uso medicinal del opio, el profesor de la Universidad de Edimburgo, Charles Alston, publicó en 1742 *Una disertación sobre el opio*. En su obra sostenía que el opio afectaba los nervios y no la sangre, a partir



Fumadero de opio en China



Fumadero de opio y erotismo.

de las siguientes líneas de investigación: acción del opio; efectos del opio en la actividad cardíaca y la circulación sanguínea y terapias efectivas para el uso del opio. Estudios posteriores hechos en el siglo XIX sostendría que el opio sí afectaba la sangre (Davenport-Hines, 2003, 44).

El médico George Young, en 1753, en su *Tratado sobre drogas* afirmaba que los efectos benéficos “dependen de sus propiedades soporíferas”. Consumía 20 gotas de láudano diario como remedio para la tos y reparar sus dolencias, que le permitían tener buenos sueños. Creía en los efectos curativos del láudano a



*A menudo el
opio quita el
dolor mediante la
distracción y la
relajación provocadas
por el placer y su
incompatibilidad
con el dolor*

pesar de que en el transcurso del día le volvía la tos. Young deploraba el abuso del opio y sostenía “el opio es un veneno que destruye a muchos diariamente; cierto que sus dosis no matan de inmediato, ya que esto ocurre muy rara vez, pero si su inoportuna prescripción”. Su obra se presentaba como una guía doméstica para el uso correcto de las drogas y criticaba a las mujeres que las prescribían inadecuadamente. En 1780 el médico escocés, John Brown escribió su *Elementa Medicinae*, obra que fue traducida a muchos idiomas, entre ellas al inglés y francés. En Francia, Napoleón Bonaparte apoyó la difusión de su obra y se adhirió al *sistema médico brunoniano*, que asociaba a la mayoría de las enfermedades al decaimiento y criticaba las técnicas médicas vigentes. Brown puso en primer lugar al opio como “el mejor y más fuerte de los estimulantes”; asimismo recomendaba al láudano por reanimar a los pacientes y llevarlos al grado de excitabilidad de la que dependían los procesos vitales. El mismo fue un consumidor de opio para salvar sus dolencias de gota. Las imprudencias de Brown sólo crearon muchos adeptos en Europa. (Davenport-Hines, 2003, 44 -45).

En Europa durante el siglo XVIII el opio se importaba de Persia, Egipto, Esmirna y otras regiones del Levante en porciones de noventa gramos a medio kilo, cubiertas de hojas secas de amapola. Al natural, el opio tiene un sabor amargo, picante, desagradable; por ello los turcos lo preparaban con ricos siropes y jugos para hacerlo más embriagador y sabroso. En

Constantinopla se consumía con cuchara o en tabletas duras con la leyenda “Mash allàh” (la obra de Dios). (Davenport-Hines, 2003, 41). El consumo de opio y láudano, preparación farmacéutica del opio compuesta de azafrán, vino blanco y otras sustancias, se hizo una costumbre en las principales ciudades de Occidente, al igual que los fumadores de opio.

Por ello, no es de extrañar que en los bajos fondos europeos los fumadores de opio serán un símbolo común. Asimismo, se usaría para curar a las “histéricas e hipocondriacas” mujeres decimonónicas.

El opio en México del Porfiriato a la posrevolución

Las drogas, en su mayoría lícitas durante el Porfiriato, se volverían ilícitas durante la Revolución. Ésta, como “nueva religión”, atacaría frontal, aunque infructuosamente todos los vicios. Las cárceles, los cuarteles y algunos sitios preferidos por los adictos serían los mismos que los del antiguo régimen, tanto entre las clases populares como en las aristocráticas. Las clases medias y las aristocráticas rechazan fumar marihuana por ser un vicio propio de la gente pobre, de ahí que se interesaran por el opio.

El opio y los chinos en México

En el Barrio Chino situado en el Centro de la Ciudad de México se habían instalado desde el Porfiriato lugares clandestinos donde se apostaba, se fumaba opio y se

practicaban los placeres de la carne, esta situación se había incrementado por **la bola**. Los chinos habían llegado a México para construir los ferrocarriles en Baja California y Sinaloa en las últimas décadas del siglo XIX. Desde ahí muchos migraron a las ciudades de México, Guadalajara y Hermosillo, sin romper los lazos con sus connacionales; trajeron semillas de amapola y empezaron a producir opio en Sinaloa, aparte del importado en el extranjero (Estados Unidos, Europa y Asia), pero también la costumbre de fumarlo. (Valdés Castellanos, 2013, 30-32)

En 1911, las autoridades judiciales ciudadanas, ya maderistas, intentaron clausurar un fumadero de opio y de recreación de los chinos, sin lograrlo, ya que un año después tres chinos: Chin Shin, Tereso Chío y José Twong, solicitaron al gobernador del Distrito Federal les autorizase un expendio de opio medicinal, ya que en el barrio había muchos adictos que había llegado con dicha adicción calificada de enfermedad. Esto evidenció que no se cumplía con el *Reglamento de Farmacias* de 1904 ni con el artículo 230 del *Código Sanitario*, que establecían que había un opio medicinal y uno para fumar. Era de dominio público que se vendía opio para consumo en la Ribera de San Cosme, en la Plaza de Tarasquillo (hoy Plaza Santos Degollado), y en San Juan de Letrán y Amargura y en las calles de Dolores y López (Pérez Monfort 2015, 111-113).

Del Porfiriato a la Revolución el mercado y consumo del opio no sólo se mantuvo, se amplió. Se



Fumadero de Opio en Nueva York, Chinatown



Mujer fumando opio en el Barrio Chino, Cd. de México, Casasola, ca. 1925

pasó del consumo medicinal libre (se anunciaba en las revistas y se vendía en las farmacias, boticas y otros establecimientos) a su prohibición. El opio medicinal se buscaba que fuera de buena calidad, también se consumía como láudano y sólo causaba alarma cuando era usado para el suicidio (Astorga, 2016, 27).

Como ya lo indicamos, del Porfiriato a la primera década del siglo XX, los chinos iniciaron la construcción de un mercado del opio, en el que Sinaloa sería el eje de la producción nacional, y sus plantíos se extendieron a los estados de Sonora, Jalisco, Michoacán, Guanajuato e incluso Xochimilco en la ciudad de México (Valdés Castellanos, 2013, 40). En la década de los veinte los fumaderos de opio se expandieron y consolidaron en Culiacán, Navolato y Mazatlán, en Sinaloa, y las ciudades de Hermosillo, Mexicali, Guadalajara y obviamente la Ciudad de México. Casi siempre con la complicidad de las autoridades como se sabe, fueron protegidos los fumaderos de Loma Atravesada (1927) en Mazatlán y la zapatería La Perla del Humaya en el mismo año (Astorga, 2016, 37).

Al prohibirse el alcohol, el opio y otras drogas en los años 20 del siglo pasado en los Estados Unidos, el opio sembrado en México serviría para cubrir la demanda clandestina de nuestros vecinos del norte. Los chinos de Sinaloa y Baja California tenían no sólo ligas comerciales, sino también familiares con muchos chinos de California y Nueva York crearon una red

de tráfico internacional con sus paisanos; justo en el momento que también el Estado mexicano se inclinó por políticas prohibicionistas en contra de las drogas. A los narcos chinos se les conocerá coloquialmente como los hijos de Fu Manchú. El Dr. Fu Manchú es un personaje de ficción de novelas policiacas, villano que exalta la cultura oriental y odia la raza blanca.

La condena hacia el opio en México se generalizará con la producción de películas como *Opio "La droga maldita"* (1949) de Ramón Peón, interpretada por Rosita Quintana, Domingo Soler y Tito Junco, en ella se indica ser "un drama de amor insano y diferente".

Referencias:

- Astorga, Luis. *El siglo de las drogas. Del porfiriato al nuevo milenio*. México: Penguin Random House Grupo Editorial (Debolsillo), 2016.
- Davenport-Hines, Richard. *La búsqueda del olvido. Historia global de las drogas, 1500-2000*. México: Turner/Fondo de Cultura Económica, 2003.
- Enciso, Froylán. *Nuestra historia narcótica. Pasajes para (re)legalizar las drogas en México*. México: Debate, 2015.
- Pérez Monfort, Ricardo. *Tolerancia y prohibición. Aproximaciones a la historia social y cultural de las drogas en México 1840-1940*. México: Debate, 2015.
- Trueba Lara, José Luis. *La vida y la muerte en tiempos de la Revolución*. México: INAH/Taurus, 2010.
- Valdés Castellanos, Guillermo. *Historia del narcotráfico en México*. México: Proceso/Grijalbo (México impune), 2013.

La vida es corta, el arte largo



Alejandro Montes
alejandromontes978@gmail.com>

¿Adicción a la crueldad?

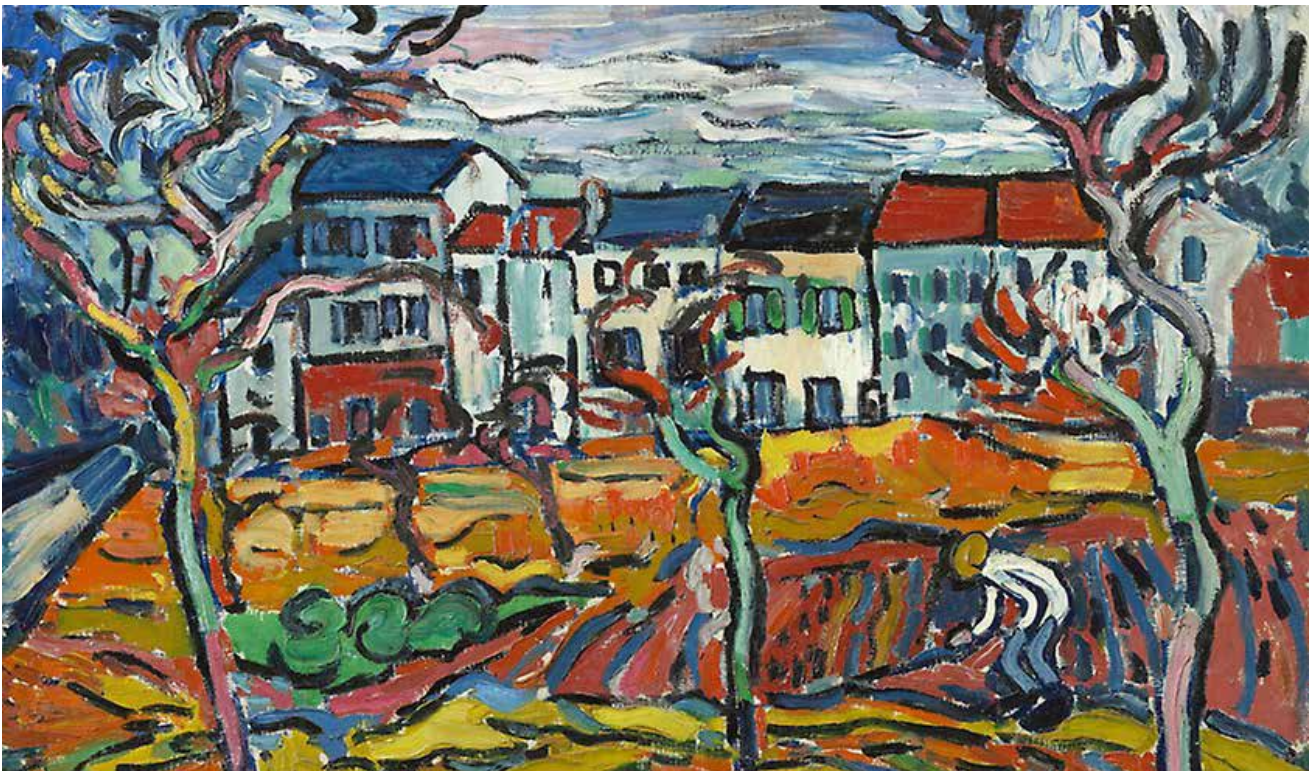
Temo que la naturaleza misma ha dotado al hombre de cierto instinto hacia la inhumanidad

Montaigne, *Ensayos*, Libro I, cap. XI, “De la crueldad”

¿E xiste adicción a la crueldad? La palabra “cruel” es clara en su significado. Según el diccionario denota el gusto, el placer, por hacer sufrir. Es cruel quien hace daño por placer. Es cruel quien organiza su pensamiento, todas sus fuerzas, para lastimar a lo vivo. ¿Por qué a lo vivo?, porque lo cruel obtiene placer de la reacción de sufrimiento de quien es objeto de su actuar. Las cosas no pueden ser objeto de la crueldad porque no tienen reacción de sufrimiento. Una piedra jamás sufrirá si alguien la azota, la golpea, la avienta, pero un ser indefenso, por ejemplo, sí. El signo de la crueldad radica en la intención de permutar un estado de

tranquilidad por uno de aflicción. Entonces, surge una cuestión lógica: si la crueldad proporciona placer, y el placer atrae al ser humano, ¿crueldad y humano tienen una relación adictiva?

La palabra “cruel” es muy vieja. Proviene del latín *crudelis* –e, que se refiere a las personas con carácter inhumano. ¿Qué tan inhumano es aquel que mata por el simple gusto de hacerlo? ¿Hay adicción en eso? La etimología de cruel obliga a mirar hacia el sentido de lo humano en su relación con el sufrimiento. Ya Aristóteles, al hablar sobre la tragedia, sugiere que lo cruel puede ser motivo poético porque pertenece al dominio de lo humano: “Cuando el hecho trágico se produce dentro



Houses at Chatou, Maurice Vlaminck, 1905.

de la familia, es decir, cuando el asesinato o daño es perpetrado por el hermano contra el hermano, por el hijo contra el padre, por la madre contra el hijo, o el hijo contra la madre, tales son las situaciones que el poeta debe buscar.” Lo cruel, al asociarse con el sufrimiento, obtiene múltiples longitudes: una de ellas es la tragedia porque, a partir del sufrimiento que se provocan entre sí los personajes, suscitan placer por verlos caer. ¿Quién es peor: el autor por escribir situaciones motivadas por el sufrimiento de los personajes o el lector por ver cómo se dan, cómo culminan dichas situaciones y, además, disfrutarlo? ¿Esto es adicción al sufrimiento ajeno? Las anteriores preguntas enredan nuestra atención hacia simples lecturas morales, pues lo cruel pertenece a lo humano, y lo humano, por el hecho de serlo, es motivo del arte (entonces, ¿hay un arte de la crueldad?). Lo humano es amplio. Se refiere a la naturaleza y condición del hombre. Lo humano comprende lo que se siente, lo que se piensa, lo que se hace, lo que se dice.

Lo humano es contradictorio porque a veces no sólo se siente amor por los demás sino odio; no sólo se piensa en el deber ser sino también en la perversión alojada en nuestra mente; no todo lo que se hace tiene un fin edificatorio y honrado sino que habita igual la corrupción en nuestros actos; no todas las palabras ni su uso sirven exclusivamente para comunicar ni embellecer sino que también pueden ser dagas filosas que destruyen (¿en la medida en que nos contradecimos seremos más humanos?). Quizá sea prudente desconfiar del término ‘humano’ como aquello noble, alto y piadoso, porque, como Heidegger suponía, para afirmar nuestra humanidad hay que negar la humanidad de los demás: “los romanos se consideraban ‘humanistas’ frente a los bárbaros; los cristianos frente a los paganos, los comunistas frente a los capitalistas, y así sucesivamente.” ¿Un asesino serial, entonces, al dejarse llevar por sus impulsos, se afirma como humano al disfrutar la muerte de sus víctimas?

Lo cruel es natural al humano y, por lo tanto, es multifacético. Se es cruel cuando se lastima físicamente, también cuando se insulta; se es cruel cuando se priva de la libertad a alguien que no lo merece o cuando se enajena a toda una sociedad para que piense y sienta de la misma manera; se es cruel cuando se usa la violencia ante el débil y se oculta la verdad para conseguir algo; se es cruel cuando, por amor, ofendemos o, por indiferencia, olvidamos... ¿esa parte de la naturaleza humana realmente es mala si produce placer, si produce adicción? En tanto conocemos nuestra crueldad, conoceremos más nuestra propia humanidad. Esto no implica que, para conocernos a profundidad, debamos ser psicópatas sueltos por las calles sino ser conscientes de lo que podemos hacer siendo seres de placer, ¿aun en la crueldad? »



Lo cruel, al asociarse con el sufrimiento, obtiene múltiples longitudes: una de ellas es la tragedia...



Blue Nude, Henri Matisse, 1952.



La Filosofía de Peg O'Connor frente a las adicciones

*Los vicios vienen como pasajeros,
nos visitan como huéspedes
y se quedan como amos.*

Confucio

La filosofía siempre se cuestiona sobre el sufrimiento y el significado de la vida; busca el sentido y el significado en el sufrimiento. Con frecuencia, la drogadicción y toda adicción es la causa y la consecuencia del sufrimiento, es sobre la naturaleza y la condición humana, dos materias con las que la filosofía ha tratado de comprender desde hace mucho tiempo con resultados muy productivos e innovadores.

Peg O'Connor

¿Puede la filosofía incidir para elaborar políticas sociales, programas y métodos que tengan una real efectividad respecto de las adicciones, más allá de una cruzada sin miramientos al narcotráfico en todos sus niveles? Dicho sea de paso, esa cruzada contra el narco en nuestro país ha fracasado debido a la corrupción de los altos mandos, sumada a la falta de oportunidades para los jóvenes y familias desintegradas que los orilla a alguna adicción o pasar a las filas del narco.

El hombre es un ser adictivo, y es una criatura anhelante, así lo han descrito filósofos, poetas, psicólogos y hasta teólogos. Es un ser que busca constante y, en ocasiones, hasta compulsivamente satisfacer necesidades, que son básicamente existenciales, pero cuando no las encuentra las sustituye por ese paraíso falso de las adicciones; he aquí el testimonio de Peg O'Connor:

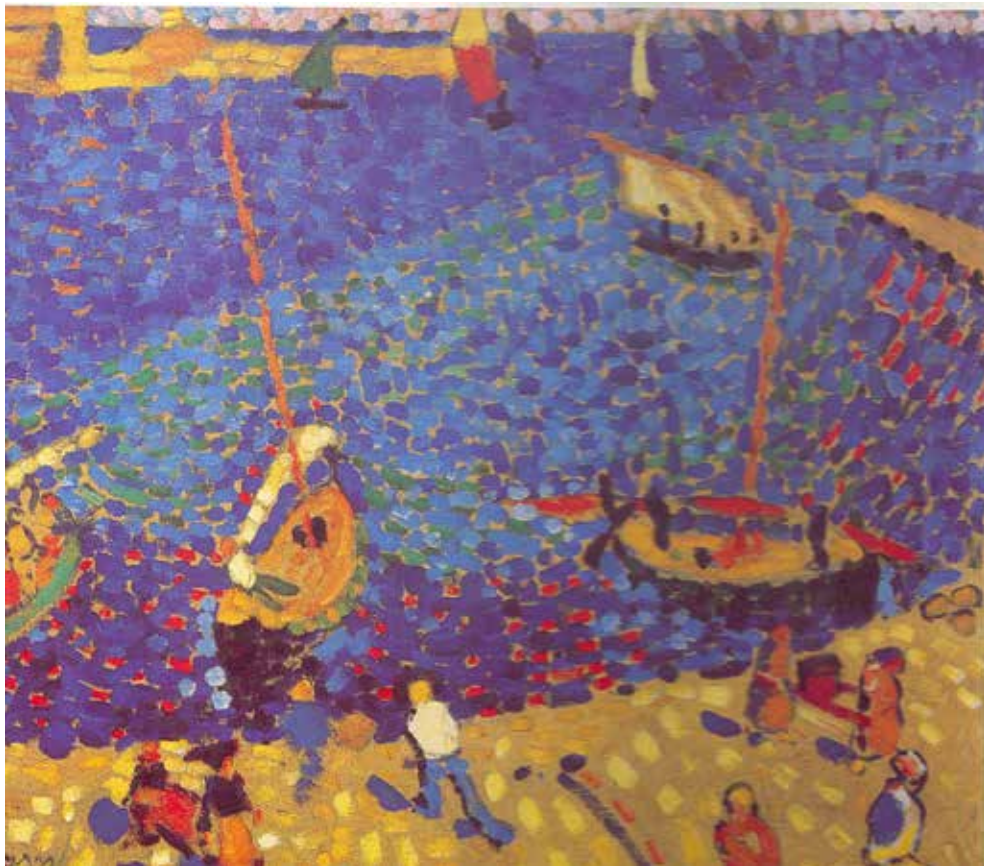
La filosofía es una de las áreas de investigación más antigua. El comportamiento fuera de control, alimentado por el alcohol y otras drogas, es uno de los problemas ancestrales del mundo. ¿Qué podrían ofrecerse estos viejos temporizadores? La filosofía tiene una relación larga y estable con la razón y más



La adicción parece implicar una abdicación total de la razón, una maraña desordenada de emociones y una falta de voluntad.

específicamente, la relación entre la razón, las emociones y la voluntad. La adicción parece implicar una abdicación total de la razón, una maraña desordenada de emociones y una falta de voluntad. Presento la noción de adicción como un tema de investigación filosófica aquí por una razón. Soy una filósofa, sí, pero también soy una alcohólica que ha estado sobria durante más de cuatro años, solo los últimos cuatro como parte de un programa de recuperación. A menudo me preguntan cómo llegué y me mantuve sobria durante esos primeros 4 años; fue a causa de la filosofía, que me engendró un compromiso de vivir una vida examinada, y me dio las herramientas y los conceptos para hacerlo. Mi formación en filosofía moral me permitió luchar con cuestiones de carácter, responsabilidad, libertad, cuidado y compasión, tanto en el trabajo como en la vida. La filosofía siempre se ha centrado en la búsqueda del conocimiento, pero incluía el objetivo más elevado de vivir una vida buena y justa. Esta búsqueda ha implicado examinar la naturaleza de todo acerca de todo. La pregunta guía de Sócrates fue “¿qué es?” El “eso” en cuestión podría ser justicia, piedad, belleza, coraje, templanza o conocimiento. Para Sócrates, estas son las virtudes cruciales en torno a las cuales debe girar la vida. La agenda de Sócrates era trazar la línea entre lo que parece ser justo o piadoso y lo que realmente es la justicia o la piedad. En la persona de Sócrates, Platón proporciona las

poderosas herramientas de análisis conceptual y alegórico que se pueden aplicar fructíferamente a las preguntas sobre la adicción. En su búsqueda del conocimiento sobre la naturaleza de las virtudes, Sócrates primero tuvo que desacreditar las opiniones populares sobre ellas. La desacreditación tomó la forma de un diálogo, pero en realidad se parecía más a un interrogatorio. Sócrates buscó la esencia, la propiedad necesaria o el rasgo ineliminable que hizo que los actos particulares fueran piadosos o justos. Sócrates interrogó todas las definiciones que se le ofrecían pidiendo ejemplos, empujando y tirando de esas definiciones, volviéndolas del revés y al revés, estirando esa



Boats at Collioure, André Derain, 1905.

definición para ver si seguían cosas extrañas, explorando lo que sigue cuando una definición particular se pone en práctica y excavando supuestos ocultos detrás de esas definiciones. Este no es exactamente un trabajo glamuroso, pero es vital en la búsqueda de conocimiento de cualquier tipo. Este tipo de trabajo llevó al filósofo del siglo XVII John Locke a describirse a sí mismo como un trabajador menor, despejando la basura que se interpone en el camino de adquirir conocimiento. Ahora llamamos a este trabajo análisis conceptual, una de las herramientas más poderosas que un filósofo tiene que manejar. ¿Cómo podría la filosofía acercarse o proporcionarnos una mejor comprensión de la adicción? Sócrates preguntaba: “¿Qué es?”, es estar solo... La transformación puede provenir de muchas fuentes, incluidas algunas de las primeras y más profundas investigaciones en filosofía. La cueva de Platón, el gato de Montaigne, el salto de fe de Kierkegaard, el mito del eterno retorno de Nietzsche, la mosca de Wittgenstein en la botella de mosca y las concepciones feministas de la identidad propia, por nombrar solo algunos, son compañeros listos en la búsqueda para comprender las complejidades de adicción, recaída y recuperación.¹

¹ O'Connor, P. (2016). *On the Rocks is a Form of Life: Philosophy and Addiction*. USA Ed. Central Recovery Press. Profesora de filosofía y estudios de género, mujeres y sexualidad en Gustavus Adolphus College. Su libro más reciente es “La moralidad y nuestra forma de vida complicada: la metaética ética. Wittgensteiniana feminista”.

Siguiendo a Peg O'Connor, la filosofía debe verse como ese vasto mundo de pensamientos e ideas que se activan cuando cuestionamos las cosas fundamentales y que forman parte de nuestra vida, por ejemplo, cuando nos preguntamos: si algo es bueno o malo, si existe dios o no, si lo que percibimos es real, si tiene o no sentido nuestra vida, por qué nos enamoramos, si soy libre o no, etcétera; es decir, al conocimiento que accedemos cuando nos queremos ubicar en este mundo. En ese sentido, todos de una u otra manera somos filósofos; aunque la llamemos cosmovisión, perspectiva de vida, y que, en última instancia, todo ello ha movido al hombre a crear un conocimiento científico, tecnológico, social, jurídico, etcétera.

El término filosofía puede tener una significación mayor, a nivel académico; pero la única filosofía práctica es la de la vida, y para la ciencia es su fundamento. Si ésta es sólida, uno sabe quién es. Eso es básico para la existencia: conocerse a sí mismo, como lo proponía Sócrates y como nos lo confirma Peg O'Connor². Estar consciente de por qué uno cree lo que cree, es lo que da y para lo que sirve la filosofía.

² Cf. Op.cit.



La danza, André Derain, 1906.

¿Qué tiene que ver esto con la droga y las adicciones? esta son expresiones que se miran con desprecio, que se les estigmatiza, sobre todo cuando se las escucha y vincula con la juventud. Pero ¿es despreciable la droga por sí misma? Pensando de cerca con O'Connor, el más grave error es señalar a otro, sea persona u objeto, como el agente destructor de alguien. Al hacer algo así se da por sentado que, en este caso la droga o cualquier adicción, está por encima de la voluntad de las personas; lo cual es anular psicológicamente a un sujeto. No es de sorprender la dificultad general para seguir procesos de rehabilitación exitosos.

Cuando los jóvenes usan drogas o son proclives a una adicción, son enviados al psicólogo, quien seguirá el esquema conocido y aceptado oficialmente. Los resultados, los conocemos... Sería más apropiado que el adicto con dificultades para disciplinar y dominar su voluntad recurra a un filósofo, pues éste, al indagar su situación vivencial dentro de su cosmovisión, le mostrará el camino donde podrá encontrar las luces de una vida más plena, llena de esperanza y futuros éxitos, y no en su psiquis, como lo trata el psicólogo.

¿Guerra contra las drogas? Mejor una buena y efectiva batalla contra las adicciones. Luchar contra

las adicciones, en lugar de la droga, es una manera más inteligente y responsable de plantear la lucha. Se puede decir todo lo que se dice de la droga, reemplazando en su lugar la palabra "adicción", y sería más correcto y apropiado.

La filosofía puede aportar una nueva visión de la droga y las adicciones, más crítica y realista³; más apegada a hechos y no a una propaganda que no contribuye en lo más mínimo. Sé que pronto veremos filósofos demostrando su contribución frente a la lucha contra las adicciones, y será más efectiva que otros métodos de desapego. ☺

³ Cuando se habla aquí de adicciones, no es solo respecto de la droga; un simple cigarro, el alcohol, la comida y hasta el sexo en su forma extrema son también adicciones que si no se tratan son perjudiciales para un desarrollo pleno del individuo.

La intrínquilis lingüística



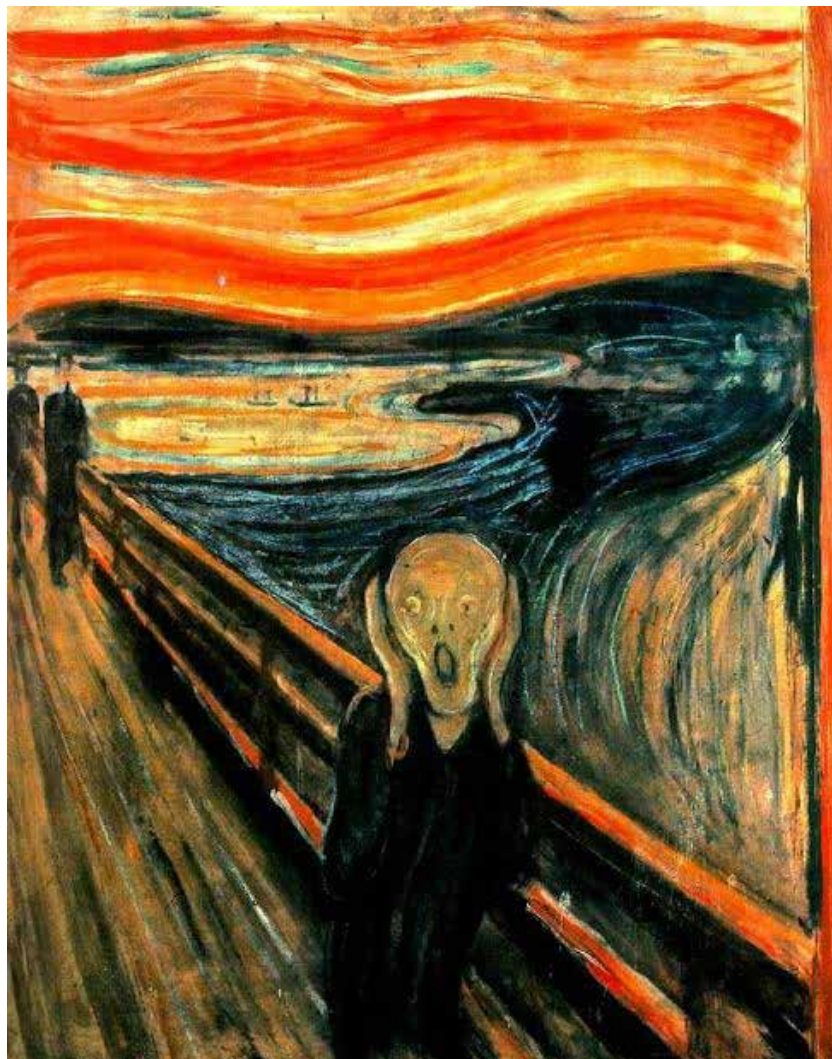
Guillermo Flores Serrano
guillermocchn@yahoo.ca

Adictos al “justo”

Alguna vez escuché decir a una dentista que su profesión cambió la manera de ver los dientes de las personas, es decir, que en lo cotidiano, ella no vería la dentadura de quienes la rodean todo el tiempo, pero con los estudios fue algo que ya no puede dejar de hacer. Algo similar nos pasa a quienes nos dedicamos a la lengua y la literatura: en el caso de la segunda, leer se convierte en una necesidad, a veces, en una obligación; con la primera, con la lengua, sin embargo, sucede algo similar a lo que les ocurre a los dentistas, uno se vuelve morbosos de la expresión, del enunciado y se la pasa escuchando lo que dicen los otros y se cuestiona por qué dicen tal o cual cosa.

Fue desde hace mucho que me percaté de una palabra muy usada por personas que me rodean: “justo” era lo que decían. Noté que lo usaban para afirmar, para apelar, incluso para interrogar. Así si alguien decía algo como “hay mucho café aún” otra persona contestaba “justo”; para llamar la atención de una persona con la que se platica, por ejemplo, de política, empezaban con un “justo vi en las noticias que tal candidato...”; y uno de los casos más extraños que, para mi desgracia, viví fue un “¿pero justo no fue?” para preguntar si alguien había incurrido en una falta.

Luego de convivir con ciertas personas me percaté que el uso del tan famoso “justo” no se enunciaba con todos los que yo pasaba el tiempo. Con el morbo lingüístico y la deformación de la carrera, me di cuenta que era mucho más usado por personas que o nacieron y crecieron al sur de la Ciudad de México (Tlalpan, Coyoacán, Álvaro Obregón) o de personas que pasaban, por cuestiones de estudio, en esa zona (gente que asistía a Ciudad Universitaria o al Colegio de México). Los compañeros de mi trabajo, casi todos nativos de la zona



El Grito, Edvard Munch, 1893.

norponiente de la mancha urbana no utilizaban ese “justo” al que yo catalogué, sin afán discriminatorio, como “justo sureño”.

Todo esto viene a cuento porque, luego de buscar cómo explicarlo, me di cuenta que los hablantes que lo ocupan se exceden en su uso. Pasa algo similar como con “güey”, vocablo que puede utilizarse para hablarle al interlocutor (sentido apelativo) o bien referirse al amigo, novio, enemigo, cuate, compañero de trabajo,



Outing in the Country, Maurice de Vlaminck, 1905.

persona cualquiera encontrada en el vaivén fortuito del regreso a casa, etcétera. “Güey” es un término que se ha vaciado de su significado original y que permite a los hablantes utilizarlo sin problemas en un contexto informal y coloquial. Algo similar ocurre con “justo”, su carácter de adjetivo cuyo significado se deriva de “justicia” y de adverbio que significa “exacta o precisamente” se pierde en el discurso coloquial, y generalmente informal, sin que el hablante repare en lo que originalmente significa.

A este tipo de palabras, que abundan en el discurso cotidiano, se le conocen expletivos, es decir, partículas que no aportan significado sino cierto valor expresivo en el discurso, por lo tanto, pueden omitirse sin que se afecte la construcción en donde aparece. “Justo” y “güey”, entonces, son expletivos, se pueden eliminar de un enunciado y no ocurriría nada, en algunos casos, diría yo, simplificarían la expresión.

Por otra parte, Beljić afirma que el sentido de identidad lingüística genera en los hablantes un símbolo de pertenencia a un colectivo y, al mismo tiempo, los aparta de otros (2016). De ahí que haya yo percibido, desde que mi morbo me llevó a esa observación, que el exceso del expletivo “justo” sea usado sólo por habitantes del sur de la Ciudad y no por los que están en otras latitudes. Considero que, posiblemente, la interacción de quienes no son sureños de nacimiento o de habitación

se percatan de que es necesario el uso de “justo” para pertenecer al círculo social de los individuos australes. Sería algo similar al conocido (y poco usado ya) “tono fresa” con el que muchos se podían identificar para marcar su estrato social.

El “justo” permea gran parte de la población del sur de la Ciudad de México y alcanza, según lo que he observado, zonas de la Condesa y la Roma y, poco a poco, se está desplazando hacia el Poniente. El resto de la zona metropolitana aún no lo adopta, acaso porque sea de clase muy alta, acaso porque se usen otros vocablos o frases que sean garante de su identidad lingüística.

Lector, tú que lees estas líneas, observa quiénes dicen ese “justo”, cuándo lo dicen, cómo lo dicen. Acaso te percastes de que, en efecto, ese expletivo ya es adictivo, lo evites y, también, huyas de esos que son “adictos al justo”. ☺

Referencias:

Beljić, Izabela. “La construcción de las identidades lingüísticas: el caso de la variedad andaluza del español y las modalidades meridionales del serbio” (pp. 87-104), en *Verba Hispanica*, s/n, 2016.

Piedras rolantes



Rita Lilia García Cerezo
ritagcerez@me.com

Nada con exceso

“Nada con exceso, todo con medida”, decía el sabio griego Solón, y su frase ha perdurado y ha sido utilizada por una conocida marca cervecera; sin embargo el “nada” de la frase de Solón es en verdad aplicable a todo, no sólo al alcohol, al cigarro o a los juegos de azar, considerados como los vicios aceptables porque las drogas ni con medida, figurarían en una reunión familiar. Al pensar en adicciones, generalmente nos viene a la mente la imagen de alguien con la mirada perdida, la higiene descuidada, la piel seca, el rostro demacrado... ¿pero podría ocurrir, en el otro extremo, que las cosas saludables generen adicción? Claro que sí, lo dice Solón.

Las virtudes también se pueden convertir en vicios si rebasan la justa medida, entonces el ejercicio, la belleza, el trabajo, la vida sana se convierten en una adicción y puede ser tan destructiva como el alcohol, las drogas o el juego. Y no es raro que esto suceda, tanto así que, igual que sus contrapartes viciosas, estas virtudes adictivas también han recibido un nombre: vigorexia, dismorfofobia, *workaholism* y ortorexia, respectivamente.

La vigorexia, también conocida como Complejo de Adonis¹ o Dismorfia muscular, consiste en una preocupación excesiva por la imagen corporal que se manifiesta sobre todo en una excesiva práctica de deporte. Al igual que ocurre con la anorexia, quienes padecen vigorexia perciben una imagen distorsionada



Annelies, White Tulips and Anemones, Henri Matisse, 1914.

de sí mismos: se ven flacos, debiluchos, flácidos y esto los lleva a ejercitarse en exceso, pero también a trastornos en la alimentación, pues, con el fin de incrementar su masa muscular, eliminan las grasas y buscan consumir sólo hidratos de carbono y proteínas, además de administrarse esteroides y anabolizantes. Aunque los más afectados por este padecimiento son hombres de 18 a 35 años, también hay mujeres que lo manifiestan.

La dismorfofobia parte de un miedo irracional a la imperfección, en su afán de lograr una belleza “canónica”, quienes la padecen son capaces de recurrir a cualquier cosa: desde el maquillaje hasta la cirugía o más bien cirugías, porque una vez que dan este paso difícilmente pueden parar. Insatisfechos con su apariencia, los pacientes con dismorfofobia tienden a ocultar las partes de su cuerpo que les avergüenzan, con maquillaje o con exceso de ropa, se aíslan y evitan exponerse al público, hasta que pueden arreglar “sus defectos”, su bienestar mental es completamente dependiente

¹ Adonis nació del árbol de Mirra, y Afrodita, asombrada por la belleza del niño, lo adoptó y se lo encargó a Perséfone para que lo criara; sin embargo la esposa de Hades también quedó prendada del niño y esto provocó una disputa entre ambas, pues las dos querían quedarse con él. Zeus tuvo que intervenir y concedió a cada una una tercera parte del año, dejando que Adonis decidiera con quien pasar el resto del tiempo que quedaba: Afrodita fue la elegida. (P. Grimal, 1981, p. 7).

de su apariencia corporal, aunque el bienestar es temporal, pues siempre encontrarán algo más que mejorar, y, cuando un médico con ética les niega la atención, pueden recurrir a cualquiera que les ofrezca una solución. Ejemplos extremos de esto los encontramos en Rodrigo Alves y Valeria Lukyanova, mejor conocidos como el Ken y la Barbie humanos, por su afán en ser idénticos a estos muñecos que, aunque claramente no tienen proporciones equivalentes a las de un hombre o una mujer normales, han dejado una honda huella en los estándares de belleza actuales.

Pero no sólo la apariencia física es causa de obsesión, también puede serlo el trabajo. Así, los *workaholics*² son quienes sufren un impulso por trabajar la mayor parte del tiempo a costa de su vida familiar y social (Martin, 1999) Se caracterizan por esforzarse demasiado, tratando de aumentar sus logros; por una incapacidad de



Los workaholics son quienes sufren un impulso por trabajar la mayor parte del tiempo a costa de su vida familiar y social. Se caracterizan por esforzarse demasiado, tratando de aumentar sus logros

decir no a nuevos proyectos, aún cuando estén prácticamente rebasados con los que ya tienen en desarrollo; trabajan más de 40 horas a la semana, pero aún así llevan trabajo pendiente a casa; aún cuando esté de vacaciones o en alguna reunión con amigos, su tema principal de conversación siguen siendo el trabajo y se muestra irritable y ansioso por volver a sus labores. Pero tampoco ahí mejoran las cosas, pues suelen tener problemas con sus compañeros, por su perfeccionismo excesivo, además de que, así como ellos no se permiten tener otra prioridad que no sea el trabajo, tampoco se lo permiten a los demás: la familia, la salud, el descanso son sólo pretextos para la vagancia. En consecuencia, los *workaholics* tienden a padecer depresión, ansiedad, estrés, alteraciones del sueño, aislamiento social y familiar, alteraciones cardiovasculares, hipertensión, gastritis, colitis, úlceras, etc., además de ser propensos al abuso de alcohol, tabaco y sustancias estimulantes (Montoya Nasser, ca. 2019).

La ortorexia fue definida por Steven Bratman cuando, en el 2000, publicó su libro *Health Food Junkies*; en él

2. Este término fue acuñado por el escritor Wayne E. Oates, quien en 1971 escribió el libro *Confessions of a Workaholic: The Facts about Work Addiction*.



Still Life with Geraniums, Henri Matisse, 1910.

afirma que la preocupación obsesiva por los alimentos que se ingieren, no sólo por la cantidad de lo que comemos sino, sobre todo, por su calidad. Los ortoréxicos son propensos a llevar a la práctica cualquier dieta que les asegure desintoxicar su cuerpo y mantenerlo sano, han eliminado las carnes, las grasas, pero también cualquier alimento que se haya visto expuesto a pesticidas o aditivos artificiales (conservadores, endulzantes, colorantes, etc.) (Moreno Magaña, ca. 2018). El problema radica en que los nutrientes de los alimentos eliminados no son sustituidos y esto lleva a déficits nutricionales, por otra parte, la obsesión por la comida provoca a la persona una sensación de culpabilidad si come algo “prohibido” y la lleva al aislamiento al no permitirle convivir con quienes no comparten sus ideas.

Estos son sólo unos ejemplos de que no hay extremos saludables, lo mejor es buscar el justo medio, el *aurea mediocritas* de los latinos, el Camino Medio de los budistas, pues cualquier virtud, al irse a los extremos se convierte en vicio, y eso conlleva, para quien la padece, (Rodríguez, ca. 2019) dolor y un detrimento de su salud que puede incluso llevarlo a la muerte. ☹

Referencias:

La vigorexia o el complejo de Adonis. (05 de julio de 2017). (C. G. Farmacéuticos, Productor) Recuperado el 31 de octubre de 2019, de Portal Farma: <https://www.portalfarma.com/Ciudadanos/saludpublica/consejosdesalud/Paginas/1402vigorexia.aspx>

Dismorfofobia. (26 de diciembre de 2017). Recuperado el 10 de noviembre de 2019, de Cuidate plus: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/dismorfofobia.html>



Bridge over the Riou, André Derain, 1906.

Gutiérrez, S. (03 de diciembre de 2013). *Complejo de Adonis o miedo al rechazo.* Recuperado el 31 de octubre de 2019, de ABC Salud: <https://www.abc.es/salud/noticias/20130913/abci-complejo-adonis-miedo-rechazo-201311291159.html>

Martin, D. (26 de octubre de 1999). *Wayne E. Oates, 82, Is Dead; Coined the Term 'Workaholic'.* Recuperado el 09 de noviembre de 2019, de The New York Times: <https://www.nytimes.com/1999/10/26/us/wayne-e-oates-82-is-dead-coined-the-term-workaholic.html>

Montoya Nasser, N. (ca. 2019). *Workaholic: causas y síntomas de la adicción al trabajo.* Recuperado el 10 de noviembre de 2019, de Psicología y mente: <https://psicologiaymente.com/clinica/workaholic-adiccion-al-trabajo>

Moreno Magaña, M. J. (ca. 2018). *Ortorexia.* Recuperado el 11 de noviembre de 2019, de Alimmenta: <https://www.alimmenta.com/trastornos-alimentarios/ortorexia/>

Rodríguez, C. E. (ca. 2019). *Qué es la ortorexia.* Recuperado el 11 de noviembre de 2019, de Sanitas: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/san004982wr.html>



Farmacodependencia y el uso lúdico de la marihuana

La Ley General de Salud refiere que la *farmacodependencia* es el conjunto de fenómenos de comportamientos cognoscitivos y fisiológicos que se desarrollan después del consumo repetido de estupefacientes o psicotrópicos reconocidos por la propia legislación; y, *farmacodependiente* a toda persona que presenta algún signo o síntoma de dependencia a estupefacientes o psicotrópicos.

La prevención del consumo de estupefacientes y psicotrópicos y el programa contra la farmacodependencia, es una de las finalidades del derecho a la protección de la salud; por ello, la Secretaría de Salud y el Consejo de Salubridad General, se coordinan para la ejecución del programa contra la farmacodependencia, a través de las acciones siguientes:

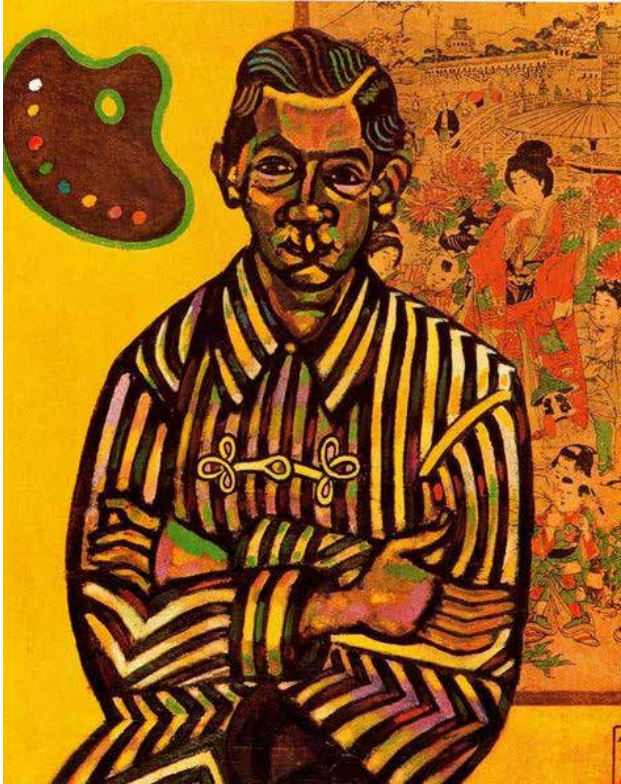
- ✓ La prevención, el tratamiento y, en su caso, la rehabilitación de los farmacodependientes;
- ✓ La educación sobre los efectos del uso de estupefacientes, sustancias psicotrópicas y otras susceptibles de producir dependencia, así como sus consecuencias en las relaciones sociales y;
- ✓ La educación e instrucción a la familia y a la comunidad sobre la forma de reconocer los síntomas de la farmacodependencia y adoptar las medidas oportunas para su prevención y tratamiento.

La información que reciba la población deberá estar basada en estudios científicos y alertar de manera clara sobre los efectos y daños físicos y psicológicos del consumo de estupefacientes y psicotrópicos, por lo tanto, los gobiernos de las entidades federativas serán responsables de:

- Promover y llevar a cabo campañas permanentes de información y orientación al público, para la prevención de daños a la salud provocados por el consumo de estupefacientes y psicotrópicos; y
- Proporcionar información y brindar la atención médica y los tratamientos que se requieran a las personas que consuman estupefacientes y psicotrópicos.



Artistin (Marzalla), Ernst Ludwig Kirchner, 1910.



Portrait of E. C. Ricart, Joan Miró, 1917.

La Ley General de Salud prohíbe en México la siembra, cultivo, cosecha, elaboración, preparación, acondicionamiento, adquisición, posesión, comercio, transporte en cualquier forma, prescripción médica, suministro, empleo, uso, consumo y, en general, todo acto relacionado con estupefacientes o con cualquier producto que los contenga; con la finalidad, por una parte de combatir contra el narcomenudeo, y por otra, otorgar un particular esquema normativo para todas aquellas personas que consumen esa clase de narcóticos producto de su dependencia. Dentro de los estupefacientes prohibidos y más comunes entre la comunidad se encuentran la cannabis o marihuana, morfina y la heroína, todas ellas prohibidas por la ley.

Sin embargo, esta prohibición legal ha tenido excepciones con el juicio de amparo, puesto que a través de éste se han obtenidos resoluciones favorables para el uso lúdico de la marihuana, pero estas sentencias tienen efectos relativos, es decir, solo protegen a los promoventes del amparo.

Los amparos están sustentados en el “Derecho al libre desarrollo de la personalidad”, como un derecho fundamental que no está previsto en la



Esta autonomía de libertad es la esfera del ser humano donde el Estado no puede o debe intervenir, en donde las personas pueden hacer lo que quiera con sus vidas siempre y cuando no afecten a terceros.

Constitución, pero ha sido una doctrina creada por la jurisprudencia de la Suprema Corte de Justicia de la Nación, que deriva del espíritu de libertades que enmarca la norma suprema, esto es, mientras no haya un daño a un tercero no habrá restricciones a la libertad.

Esta autonomía de libertad es la esfera del ser humano donde el Estado no puede o debe intervenir, en donde las personas pueden hacer lo que quiera con sus vidas siempre y cuando no afecten a terceros. Como es el caso del esparcimiento, alguien puede viajar, leer o consumir de manera recreativa marihuana, en este último caso, bajo las restricciones y reglas que determine la propia autoridad, como no ejercerlo frente a menores de edad ni frente a terceros que no hayan brindado su autorización de forma expresa, ni en la vía pública.

En suma, el uso lúdico o no de la marihuana está prohibida, pero pueden consumirla de manera recreativa aquellas personas que tengan una autorización por autoridad competente para ello, siempre y cuando no afecte a terceras personas, y sin excepción alguna, jamás será por menores de edad ni frente a ellos. ☺

Navegando desde Rodas



Susana Rodríguez A.
asifue7@gmail.com

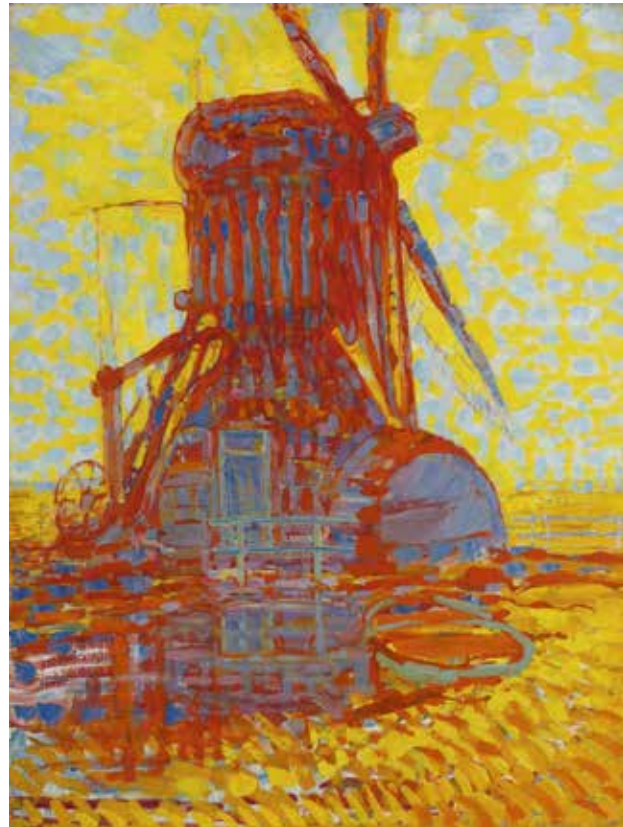
Adictómetro

Existen los laboradictos -adictos al trabajo-, los que aman sin control a un ser querido o son adictos al sexo, la comida, a los videojuegos, al internet, a las redes *sociodigitales* y, bueno, hasta a las videoserries -antes las telenovelas- o a los *reality shows*. Aunque en realidad esta pequeña lista no forma parte de los tipos de adicciones, son maneras o formas en las cuales éstas se manifiestan.

Para los especialistas, una adicción es una dependencia física y/o emocional que no puede controlarse y está relacionada con una sustancia química (alcohol u algún tipo de droga); pero también se presenta en un comportamiento afectivo y/o emocional, mismo que deriva en una patología, por la forma en la cual ésta se presenta o manifiesta.

El tema de las adicciones tiene varias aristas e intentar abordarlo, usando una especie de *adictómetro*, podría resultar laborioso; de ahí que sólo me referiré a una de las adicciones más antiguas, pero no por ello menos usuales entre los jóvenes de hoy -los denominados *centennial*-: el alcohol, el cual es socialmente aceptado -en especial los fines de semana y los días de guardar-; pero su consumo en exceso no sólo es dañino para la salud, pone en riesgo el desarrollo de quien lo ingiere y podría derivar en consecuencias familiares y sociales. Tan sólo habría que considerar el dato de que cuatro de cada diez menores de edad han consumido alcohol, alguna vez en su vida. Y por ello, no es menor la afirmación de que la adicción al alcohol es un problema de salud pública.

Incluso, por lo anterior y mucho más, ya existe un *Día Nacional contra el Uso Nocivo de Bebidas Alcohólicas*, el 15 de noviembre; mismo que por decreto oficial se estableció el 8 de mayo del 2018, en el Diario Oficial de la Federación (DOF). Acción que tomó como referencia los resultados que la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENCODAT) compartió en el año 2016. El documento destacó que el 39.8% de los menores de edad (cuatro de cada diez) han consumido alcohol alguna vez en la vida, y 8.3% (uno de cada diez) consumieron cinco copas o más en el último mes. No omitió señalar que el consumo en menores va en aumento, ya que entre 2011 y 2016 el consumo se incrementó 93.1% (4.3 a 8.3%).



Windmill in Sunlight, Piet Mondrian, 1908.

Incluso, el estudio de Carga Global de Enfermedad estableció que durante 2017 “el consumo de alcohol fue el sexto factor de riesgo asociado a muerte prematura en población general”; mientras que en población menor a 20 años “el alcohol pasó a ser el cuarto factor de riesgo más importante para muerte prematura y el quinto factor de riesgo para discapacidad, con diferencias importantes entre sexos”.

Y sí, la Secretaría de Salud estableció como lema: “A los menores de edad, ni un solo trago”, como una forma de concientizar a la población sobre los efectos que ocasiona el alcohol. Las actividades culturales y las conexiones afectivas bien pueden ayudar a provocar alegría y felicidad en comunidad y por qué no, hasta convertirse en un mejor satisfactor que derive en una adicción ligada a las emociones del corazón. ☺

A dos de tres caídas



Mario Alberto Medel Campos
efylmario@gmail.com

Sino y destino de las novelas sobre el narcotráfico en México

En una entrevista realizada el 9 de octubre del 2007 por el periodista estadounidense Bill O'Reilly para su programa *The O'Reilly Factor* transmitido por *Fox News Channel* al expresidente de México Vicente Fox Quezada, que dicho sea de paso más que entrevista parecía un juicio al otrora primer mandatario de México, se tocó el tema de las adicciones:

- Usted fue presidente durante seis años y no fue capaz de controlarlo ¿por qué?
- Primero ¿quién consume esa droga?
- Nosotros, los estadounidenses
- Muy bien ¿Quién paga por esa droga?
- Los estadounidenses la compran.
- Estamos trabajando intensamente, no solo México...
- Sé que Calderón está trabajando ¿pero es suficiente para usted un presidente que estuvo a cargo por seis años, decir “estamos tratando”... y de pronto, nosotros tenemos que aceptarlo?, hay una diferencia entre tratar y lograr... Pero el ejército mexicano y las fuerzas policiacas son muy corruptas han sido corrompidas por los narcotraficantes.

Lo anterior alude a la oferta y la demanda en el mundo del *marketing*, donde se menciona que se debe *crear* una necesidad al consumidor, dicha necesidad en el aspecto editorial se traduce en el fenómeno de lo denominado como “narconovela”, garantía de una segura venta, de una realidad tergiversada, lecturas en las que los no versados se asombran al ver narrada la violencia y descubrir a pincelazos una capa delgada del mundo del narcotráfico y del consumo de las drogas ¿pero cómo en el mundo de los libros mexicanos se gestó este *marketing*?, ¿cómo las editoriales aprovecharon este tema?, ¿cómo se aborda a las adicciones en el ámbito de la novela mexicana?

Como respuesta adelantó que en la mayoría de las novelas del narcotráfico en México se busca desglosar una situación cotidiana, el por qué de la incursión del sujeto en el ambiente del narcotráfico, los motivos,

sentimentales, sociales o económicos de dicha incursión, dejando en segundo plano el tema de las adicciones, sin olvidar que debido a dichas adicciones es como existe el narcotráfico, como dio a entender Vicente Fox en la entrevista antes señalada, ya que sin un consumidor, no existiría la producción de drogas y, por lo tanto, no existiría el mito en torno al narcotraficante o al negocio de la venta de drogas y con ello, tampoco el narcotráfico en la literatura.

Desde hace cinco años que me he dedicado al estudio de la novela sobre el narcotráfico en México, lo que me ha permitido identificar 98 composiciones literarias, donde en algunas de ellas, el tema sobre drogas es incidental, mientras en otras es sólo el título. El estudio de estas novelas permite distinguir cómo se



Portrait of a Young Girl in Black, André Derain, 1914.



The Bridge, view on the river, André Derain, 1905.

gestó la presencia de la droga en la narrativa mexicana, desde el consumo de la marihuana en la primera mitad del siglo XX en la región yucateca representada con la novela *Los irredentos* de Pedro Pérez Piña publicada por partes en la revista *Juventa* en la década de los treinta (editada hasta el año 2015); o las menciones en *El tráfico de marihuana*; *Narcotráfico S.A.* y *El amante de Janis Joplin*. Por otra parte, *Diario de un narcotraficante* aborda la compra de goma de opio para fabricar heroína. En cuanto a la cocaína aparece en novelas como *Chinaloa Kid*, *Nombre de perro*, *La prueba del ácido*, *Cadáver errante*, hasta llegar a *Tiempo de alacranes* que sitúa el consumo de heroína; o las novelas que no profundizan sobre el material traficado, como en *Las mujeres matan mejor* de Omar Nieto y *El cártel de la Comandante Brenda*.

También en varias novelas que recrean el ambiente juvenil se menciona a la droga como en José Agustín, Parménides García Saldaña con *El Rey criollo* o *El vampiro de la Colonia Roma* de Luis Zapata, en esta última se muestra el perfil del joven homosexual, aventurero que no lo exime de ser un “yonki”. Dentro de estos ámbitos es importante mencionar el texto ensayístico de Sergio González Rodríguez, *Los bajos fondos*, *El antro*, *la bohemia y el café*, guía de ese inframundo donde la droga impera. Por su parte, Paco Ignacio Taibo II y otros autores que publican novela negra, donde el detective o policía es el principal protagonista, sin olvidar textos como *Diferentes razones tiene la muerte* de María Elvira Bermúdez (considerada como la Agatha Christie mexicana), donde el “héroe”

sí triunfa, no como en la novela que aborda el narcotráfico, donde la apología del traficante lo convierte en “antihéroe”, un Satanás moderno que castiga a los malos pero que sigue siendo, ocultamente, admirado. Lo anterior sin olvidar que la literatura, sin importar el tema, es el arte de la escritura, ensamble de las palabras, fino engarce de la trama, del enfrentar a los personajes a una situación narrativa, razón por las que muchas de las novelas sobre el narcotráfico en México, no se ciñen al consumo de las drogas entre sus páginas, sino a los diversos predicamentos por los que pasará el narcotraficante o los involucrados en este negocio.

Si bien la ilegalidad brinda el mejor camino a la tentación, “entre más le prohíbas algo a alguien más lo va a querer hacer” reza el viejo adagio, en los últimos años se ha dicho que de legalizar las drogas estas no generarían tantas adicciones o matanzas entre cárteles, al ser un negocio legal se cumplirían con ciertos requisitos para estar dentro del panorama legal y fiscal, lo cual quitaría la tentación de muchos de probar algo que no está permitido. Al respecto de esta postura la jacarandosa policía protagonista de *A Lupita le gustaba planchar* novela de Laura Esquivel, se enfrenta al descontento de un país ante la corrupción y el problema del narcotráfico, reflejado cuando la protagonista se encuentra en una comuna, escondida debido a que fue víctima de un intento de homicidio:

¡Pinches días de descanso!, ¡pinche país!,
¡pinches políticos corruptos!, ¡pinches matones!
Y ¡pinches drogadictos gringos! Si no fuera porque
consumen la mayor parte de la droga que se
produce en el mundo no habría tantos cárteles.
¡Pinches narcogobiernos! Si no necesitaran tanto
el dinero ilegal que les dejan las drogas no habría
tanta muerte. ¡Pinches legisladores culeros, si
tuvieran los güevos de legalizar la compraventa de
estupefacientes no habría tanto crimen organizado!
¡ni tanta pinche ambición por el dinero fácil!

Uno de los escritores que son considerados precursores de la narrativa sobre el narcotráfico en México es Leónidas Alfaro quien para 1997 edita *Tierra blanca*, novela que refleja crudamente, el origen de los poderosos capos del narcotráfico mexicano. *Tierra Blanca* es el nombre de un barrio de la caliente Culiacán, situado en el cruce de los caminos que conducen

a la Sierra Madre Occidental, donde la siembra de marihuana y amapola es la principal actividad. La trama remite a que en 1939, con la Segunda Guerra Mundial en plena intensidad, Hitler ordenó cerrar las puertas de Marruecos y Turquía, países que producían y abastecían de goma de opio a Estados Unidos. En palabras de Arturo Santamaría Gómez en su obra *Las jefas del narco*: “gomero” se designaba a los que cultivaban la goma de amapola provenientes de la sierra, aunque el término se ampliaba a todo aquel involucrado en el narco —cuando el concepto aún no se globalizaba—: botas de piel curtida, camisa a cuadros, ancho cinturón (piteado en algunos casos) de hebilla adornada con diseños vaqueros”.

La goma servía para elaborar algunos de los medicamentos necesarios en los frentes de guerra. Ante esta situación, el gobierno estadounidense descubrió que las sierras de Sinaloa, Durango y Chihuahua tenían el clima propicio para la producción de adormidera. A finales de 1945, al finalizar la guerra, los soldados regresaron llevando auestas la drogadicción, adictos a la morfina y la marihuana, aunado a que en la década de los años setenta, el movimiento hippie y la psicodelia incrementaron el consumo de los enervantes, el peyote, los ácidos, la heroína, la marihuana y la cocaína. El narcotráfico se convirtió en una actividad más lucrativa. El autor, con estos elementos muestra un ambiente donde los gobernantes y los dueños de las grandes fortunas han permitido que, Sinaloa en particular, y todo México en general, las bandas de los narcotraficantes hayan impuesto su ley de plomo y muerte.

Novela que subyuga desde sus primeras páginas y cuestiona cómo es posible que se haya desarrollado el monstruo del narcotráfico en nuestro país. La historia de complicidades entre México y Estados Unidos es irreal y contradictoria. De acuerdo con el testimonio del sociólogo Raúl Valenzuela Lugo, publicado en el artículo “El cultivo del opio en Badiraguato”, el inicio del conflicto bélico en Europa y la expulsión de los asiáticos fueron los factores determinantes para que, en 1940, extranjeros llegados de diversas partes del mundo, apoyados por magnates de gran poder económico en la región, se dedicaran al cultivo de plantas narcóticas.

Otra novela que hace referencia a esta constante relación “oferta y demanda”, entre México y Estados Unidos a través de la novela sobre el narcotráfico es *La primavera del mal* de Francisco Haghenbeck, publicada en el año de 2013. El personaje, Benito Guadalupe

Serrano, antiguo coronel villista, domina el negocio del narco al lado de su joven ahijado, el pistolero Raúl Duval. A ambos les sigue la pista James O’Ball, agente antinarcóticos estadounidense. Junto a ellos aparecen personajes reales de la segunda mitad del Siglo XX, como el gobernador Maximino Ávila Camacho, el presidente Miguel Alemán Valdés y los gánsters Lucky Luciano, Bugsy Siegel y Virginia Hill, infiltrados en las más altas esferas de la sociedad mexicana. Esta novela,

basada en una exhaustiva investigación, revela de manera contundente cómo se gestó la prohibición de las drogas, las discusiones sobre la legalización durante el régimen de Lázaro Cárdenas, los intereses y acuerdos secretos entre las autoridades de ambos países, las encarnizadas guerras por las plazas, las complicidades y las traiciones. Radiografía del fenómeno de las drogas entre México y Estados Unidos, de 1931 a 1956. La verdadera y cruda historia de un problema que se ha desbordado en la actualidad, narrada en una emocionante épica. Haghenbeck nació en la Ciudad de México en 1965 y es uno de los narradores más importantes de las nuevas generaciones. Se ha destacado como novelista, cuentista y creador de cómics, cocreador de *Crimson* (Wildstorm / Time Warner 1999-2001); entre sus títulos destacan *El diablo me obligó* (llevado a serie televisiva). En 2006 recibió el prestigioso premio Otra Vuelta de Tuerca para Novela Policiaca.

Estos fueron solo algunos ejemplos de novelas que abordan el tema del narcotráfico en México, un tema que a título personal, jamás hubiera sido tan significativo y sustentable en cuestión monetaria si no existiera una “prohibición”, ni un mercado de consumo. En un reportaje publicado en el canal de *El Universal* el 26 de noviembre del 2014 que se puede consultar en *YouTube*, Iker, el cocinero de cocaína menciona la siguiente frase que retomo a manera de conclusión: “hay muchos clientes, de todo, cirujanos, médicos, empresarios, mucho estudiante, artista, músico, mucho músico, deportista, todos necesitan un relax...” ☺



Portrait of a Man With a Newspaper,
André Derain, 1913.

Mass media



Ana Lydia Valdés
anvaldes@hotmail.com

Adictos al internet

Internet es una herramienta de comunicación, trabajo, ocio, información y compra-venta, que ha cambiado la forma de relacionarnos con las personas así como nuestros hábitos de consumo.

Conectarse a la red o *wide world web* representa, en la mayor parte de los casos, una mejora en la calidad de vida. Sin embargo, nuestros *cecehacheros* podrían quedar atrapados en la red, generar una falsa identidad -un yo a la medida de los deseos de uno mismo- o sustituir el mundo exterior por una realidad virtual. Es una tendencia que no tiene marcha atrás y las cifras lo respaldan.

De acuerdo con el INEGI¹, en su Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2018, en México hay 74.3 millones de usuarios de Internet o internautas en edad de seis o más años, esto es, 65.8% de la población en ese rango de edad y creciendo 4.2% respecto a 2017.

El mayor crecimiento se registra en el uso cotidiano de la Banda Ancha Móvil. El número actual de internautas móviles alcanza 84.2 millones en el primer trimestre de 2019, que equivale a un nivel de acceso de 66.7% de la población total.²

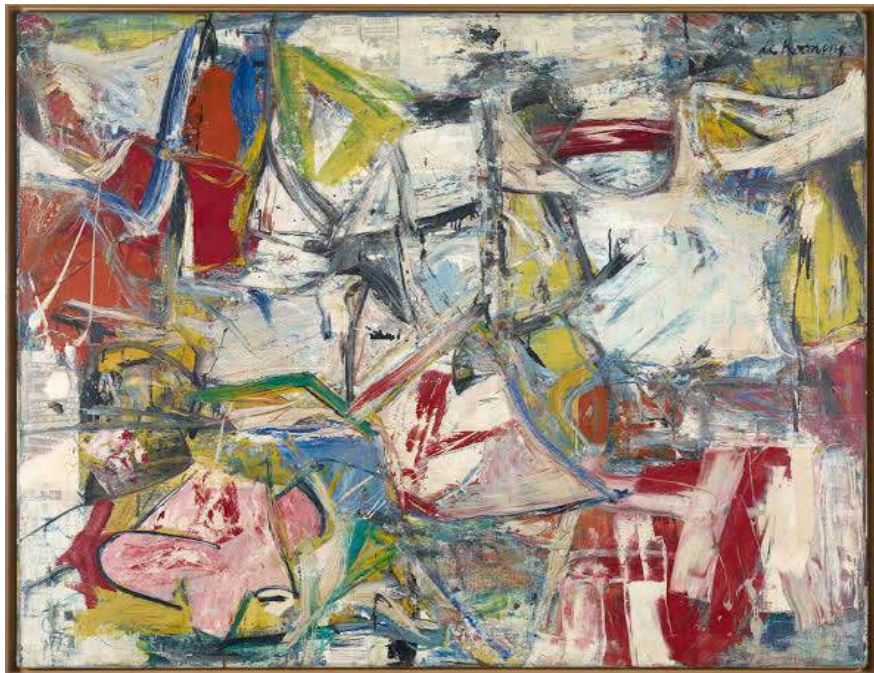
Todo esto es resultado de la notoria baja de precios de los servicios de navegación móvil, del continuo aumento en el número de líneas celulares, así como de los *smartphones* y de la compra de bienes y servicios a través de plataformas electrónicas. De ahí el éxito que tiene la venta de boletos por internet o las compras del supermercado.³

Adictos a la información

No hay adictos a Internet, sino adictos a la información. Así lo señaló Sergio Rodríguez, periodista de *elmundo.es*, en su artículo *Adictos a la información no a Internet*, en el que expone que para estar comunicados con los demás y que no se nos escape nada, es necesario conectarse a la red las 24 horas del día, los 365 días del año.⁴

Rodríguez respalda sus aseveraciones en el estudio *The world unplugged*, que publicó el *International Center for Media & the Public Affairs' (ICMPA)* y la *Salzburg Academy on Media & Global Change*, en las que se detalla cómo las personas sufren ansiedad o depresión cuando se desconectan de su celular o cualquier otro equipo móvil.⁵

La muestra de la investigación incluyó las reacciones de mil estudiantes de diez países de los



Gotham News, Willem de Kooning, 1955.

¹ Instituto Nacional de Estadística y Geografía



La Ciotat, Georges Braque, 1907.

cinco continentes, que revelaron la urgencia de estar conectado y estar al tanto de lo que sucede en tiempo real.⁶

Algunos descubrimientos

- Adicción y depresión

Los estudiantes se mostraron ansiosos por volver a utilizar sus medios de comunicación habituales y eso llevó a algunos a mostrarse deprimidos... tan sólo en 24 horas.

- Imposibilidad de desconexión.

En muchos países es imposible no estar expuesto a un medio de comunicación en algún momento del día. Por tanto, los estudiantes no consiguen aislarse durante 24 horas.

- Sensación de amputación

Teléfonos, ordenadores, tabletas y otros dispositivos se han convertido en una extensión de cada uno. No llevarlos significó para estos estudiantes como sentirse amputado.

- Conectados por necesidad

Estar conectados 24/7 no es un capricho, sino una necesidad para manejarse en sociedad. Las redes sociales

tienen gran parte de responsabilidad en este punto.

- Cambio de roles

Según la herramienta que usen, los estudiantes adoptan diferentes roles porque saben que tienen públicos distintos. No es lo mismo una red social que escribir un correo electrónico profesional.

- Soledad latente

Sin poder usar dispositivos los encuestados se sintieron abandonados. Algunos llegaron a la conclusión de que viven demasiado deprisa.

- Sin recursos alternativos

Los participantes no supieron qué hacer para comunicarse sin tener acceso a su *smartphone*, *tablet*, *smartwatch* o computadora.

- El celular es lo más importante

Para los encuestados, el celular está al centro de su vida y funge como si fuera alarma agenda o calendario.

- ‘Noticias’, un término difuminado

Los periódicos y las cadenas de televisión dejaron de ser el centro del universo informativo. Hoy todo lo que pasa es noticia, en particular un mensaje en *Twitter*.

- Las noticias llegan solas

Los estudiantes encuestados no buscan noticias. Éstas llegan a través de infinidad de medios.

- Con 140 caracteres basta

Los *SMS (Short Message Services)* y *Twitter* han habituado a los jóvenes a recibir noticias escritas en 140 caracteres. No necesitan más. Son lectores de titulares, no de grandes reportajes, salvo que se trate de un tema de su interés.

- La televisión es para relajarse

Lo que ofrece la TV es entretenimiento. Los noticieros informativos, para los encuestados, están prácticamente muertos.

- La música es un estado de ánimo

Utilizar un medio de comunicación unipersonal y ponerse audífonos es lo habitual para los jóvenes.

- Para trabajar, el correo electrónico

Al término del estudio se concluye que las redes sociales no han sustituido al correo electrónico. Pero sí lo han convertido en algo mucho más formal, en una herramienta de trabajo.

- Necesidad de simplificar

Los encuestados que aguantaron 24 horas sin medios de comunicación se dieron cuenta que:

- hacen demasiadas cosas a la vez
- actúan demasiado rápido
- sin teléfono aprendieron a escuchar
- sin computadora aprendieron a prestar atención a una sola cosa.

Si se considera que la muestra cubrió únicamente mil jóvenes desconectados durante 24 horas, ¿qué se podría esperar de una población de 13 mil alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades que asisten al plantel Naucalpan? Seguramente se descubrirían situaciones distintas entre los alumnos de cada generación. Incluso, los resultados del estudio mencionado se verían rebasados.

Por lo pronto, vale decir que las premisas expuestas son tan acertadas que muchos podríamos reconocernos en ellas. Luego entonces, ¿somos adictos a la información? ¿Los que no somos nacidos digitales aún podemos dejar el *smartphone* en casa, la tableta resguardada y la computadora apagada sin caer en ansiedad? ☺

Referencias:

1. Ernesto Piedras, "Día del internet 2019, asignaturas pendientes y rutas". Disponible en: eleconomista.com.ms/opinion/Diadelinternet-2019-asignaturas-pendientes-y-rutas
2. *Ibid.*
3. *Ibid.*
4. Sergio Rodríguez. "Adictos a la información, no a internet" disponible en: <https://www.elmundo.es/blogs/elmundo/catalejo/2011/04/07/adictos-a-la-informacion-no-adictos-a.html>
5. *Ibid.*
6. *Ibid.*



Cinco mujeres en la calle, Ernst Ludwig Kirchner, 1913.

Un árbol de zafiros



Mireya Cruz
atencioncomunidad.cchn2@gmail.com

Dependencia, desapego, adicción: el vacío interior

*“Addiction begins with the hope that something
“out there” can instantly fill up the emptiness inside.”*
Jean Kilbourne

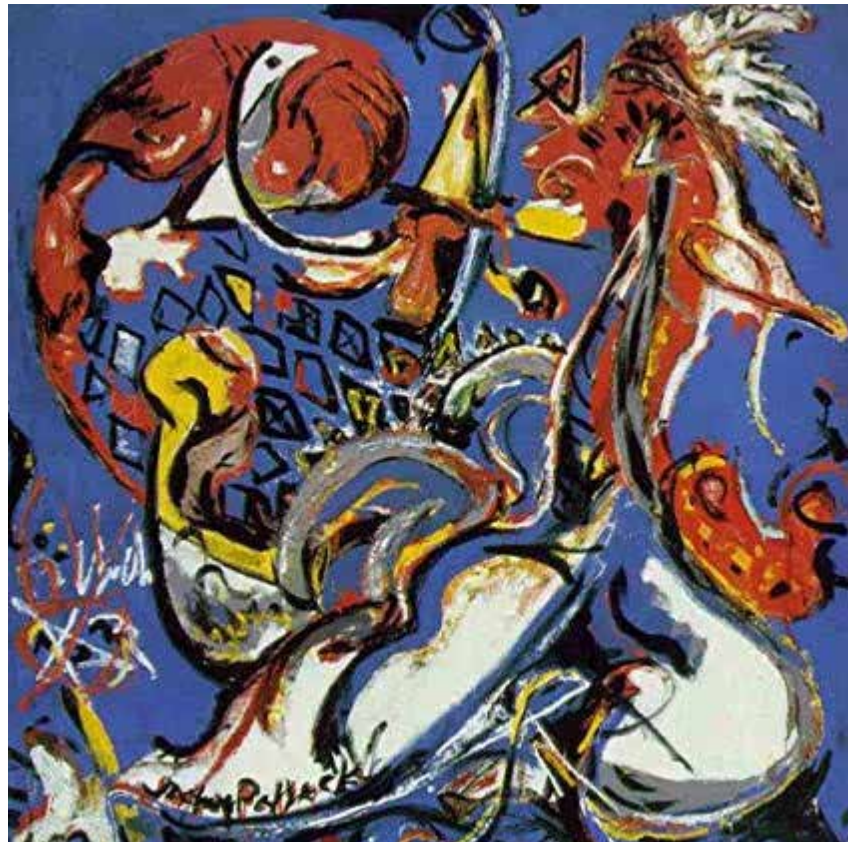
Adicción, *addiction*, la *dépendance*, *die Abhängigkeit*. La RAE define el término como “dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico” o “la afición extrema a alguien o algo”.

En el campo médico es considerada una enfermedad crónica que se caracteriza por la dependencia de un individuo a una sustancia, actividad o conducta que proporciona alivio y placer. Este deseo implica una conducta incontrolable y la dificultad de abstinencia permanente. En la mayoría de las adicciones, el hábito compulsivo interfiere en el día a día y en la salud de las personas que las padecen.

Cabe recalcar que la dependencia implica una necesidad compulsiva; salir de esta rutina produce el síndrome de abstinencia. En ese momento, se producen una serie de reacciones como el estrés, la ansiedad, la depresión o el insomnio.

Algunas de las opiniones de nuestras juventudes universitarias, específicamente del Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Naucalpan, señalan que es un hábito, un exceso a cualquier cosa, una necesidad, *que cada uno de nosotros la vuelve así*, porque queremos sentirnos bien y buscamos consumir. Necesitamos sentirnos bien usando no solo sustancias, que nos producen sensaciones que regularmente no tenemos.

Este uso constante hace que llegue el punto de no controlar el consumo, a veces queremos parar, hacer algo y no podemos.



Mujer luna corta el círculo, Jackson Pollock, 1943.

¿Cómo sabemos que somos adictos a algo? Algo falta, lo sentimos, sentimos ese hueco; el cuerpo pide satisfacer ese vacío. Cuando consumimos lo que necesitamos no hay soledad. Pero sabemos que es momentáneo. Después nos cuestionamos ¿por qué?, ¿para qué? Y nos damos cuenta que esta mal, hay culpabilidad. En ocasiones, buscamos ayuda, solo que, cuesta mucho trabajo: la pena, el miedo, el temor a que nos critiquen, a que no nos escuchen, a que nos regañen, a volver a ser invisibles



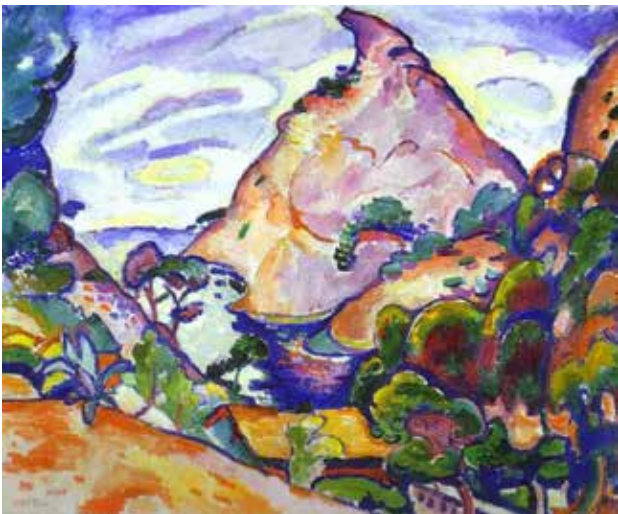
Cabe recalacar que la dependencia implica una necesidad compulsiva, salir de esta rutina produce el síndrome de abstinencia.

como antes, como siempre, en la calle, en la escuela, en la casa como cada día.

La desolación nos consume. La falta de expresión, la falta de conexión con lo que sentimos, con lo que somos, con lo que hace falta, con lo que anhelamos, nos consume. Cuando queda tanto espacio en nosotros, el vacío interior aparece.

Experimentarlo diario no es fácil. Buscamos de manera inconsciente una opción, una salida. Un autor anónimo comentó: “en los 60’s la gente consumía ácidos para hacer el mundo extraño. Ahora que el mundo es extraño, la gente consume Prozac para hacerlo normal”.

Y se torna imperioso volver a esa normalidad. Los cambios nos descontrolan, nos alejan de la zona comfortable, porque tristemente estas jóvenes generaciones se gestan en la inmediatez, en el desconocimiento de la bondad de asumir los cambios y aprendizajes como procesos. De ahí que la escala de posibilidades para generar apego, dependencia, adicción sea escandalosamente amplia. Ir desde las sustancias legales y no legales, parafilias (fetichismo, el exhibicionismo, la pedofilia y el voyeurismo), adicciones relativas a comportamiento y conductas asociadas a lo



Gray weather in cove, Georges Braque, 1907.

tóxico como el juego, la compra compulsiva, el sexo, el trabajo, el ejercicio, el uso excesivos de las nuevas tecnologías y prácticas de riesgo implícitas. Y también podemos hablar de las personas que con determinadas acciones, actitudes, comportamientos, desarrollan toxicidad en la interacción y simplemente nos volcamos a “consumirlos”, porque sentimos fascinación, deseo, compañía, somos vistos, y empiezan a vivir en el vacío interior. Es una sutil y dulce calma que antecede al huracán. Una vez dentro de él, se complica salir.

Aceptar que tenemos un problema, que estamos en una situación que no podemos controlar ni manejar se vuelve una decisión que cuesta tomar. Pasar menos tiempo en casa interactuando con la familia, los amigos, los compañeros del colegio, dejar actividades que antes nos causaban bienestar o inclusive dejar de lado nuestra salud física, emocional y mental por incrementar el tiempo que dedicamos a lo que “consumimos”.

Consideremos que siempre hay personas que se preocuparán por nosotros, que están ahí para apoyarnos, para ser una red humana en la que podemos descansar, ser contenidos, saber que no estamos solos, personas en quienes confiamos, con quienes nos sentimos seguros. Es importante buscar a quien sepa ayudarnos. Y lo más importante es que nosotros deseemos por voluntad propia hacer algo para cambiar nuestra situación. Confíemos en nuestra intuición, es nuestra sabiduría interna, conozcámonos, comprendámonos, encontrémonos, comuniquemos, hablemos, dialoguemos, solucionemos, merecemos bienestar. ☺

No necesitas café, necesitas dormir.

No necesitas nicotina, necesitas caminar.

No necesitas alcohol, necesitas reír a carcajadas.

No necesitas sexo, necesitas conexión.

No necesitas estupefacientes; necesitas pensar.

No necesitas estimulantes, necesitas que te abracen.

No necesitas alucinógenos, necesitas arte.

No necesitas televisión, necesitas poesía.

No necesitas comprar, necesitas naturaleza.

No necesitas a tus proveedores, necesitas a tus dioses.

No necesitas relaciones amorosas, necesitas amor.

Te necesitas a ti.

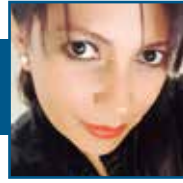
Me necesito a mí.

Por encima de todo necesitas paz interior, lo cual exige armonía entre lo interno y externo....

Haz aquello en lo que creas, y cree en aquello que haces.

TAHI RICART

Con permiso para piropear



Ana Isabel Morales Villavicencio
 anahisab1@hotmail.com



Chaville, l'Etang de l'Ursine, Maurice de Vlaminck, 1905.

Amor tóxico

“Él era un completo idiota, pero a pesar de ser así, era la persona más tierna del mundo. Y yo moría por él...”

En nuestra sociedad tenemos la costumbre de pensar que una relación amorosa es la mejor opción para sentirnos integrados, esta idea nos afecta a todos: maestros, médicos, psicólogos, mecánicos, etcétera.

Las drogas desinhiben a los individuos, maquillan los trastornos de ansiedad y depresión, pero también pueden ser una salida temporal para la dependencia al amor. La sensación de sentirse amado se asemeja al placer de los opiáceos. Es decir, toda relación amorosa positiva provoca en los circuitos cerebrales la misma sensación de placer que las drogas más sintéticas. La gratificación que el adicto siente con su droga se reproduce de forma biológica, igual que el placer de sentirnos conectados con las personas amadas.

La ciencia ha avanzado en el estudio y control de adicciones como el alcohol, cocaína, medicamentos, e incluso trastornos de la alimentación, pero sobre el amor no existe un avance significativo.

El sentirse querido, deseado, mimado, preocupado por otro ser, no sólo es una función básica, sino que

representa una gran cuestión existencial en nuestras vidas. Sin embargo, el deseo a veces se transforma en una sensación dolorosa, apática y destructiva, transformando una acción racional y positiva en una emanación de sentimientos negativos y patológicos.

Cuando intentamos hablar de dependencia emocional nos imaginamos a una persona débil, callada, temerosa, solitaria, pasiva y obediente; inseguros e indecisos sobre las decisiones que tienen que tomar con respecto a otra persona. Sin embargo, la mayoría de las veces no es así, pues son personas de carácter fuerte con ideas relevantes y sueños propios, que poco a poco desarrollan la necesidad de sentir esa adrenalina al ver a la persona amada, sentir la sensación eléctrica recorrer su cuerpo.

Pero ¿en qué momento es preciso detenerse y no continuar con esa sensación? ¿Cuándo es suficiente si ni la distancia puede sacarlo de tu pensamiento? ¿Si solo cuentas los días para estar con la persona amada, aunque sea unos cuantos minutos? ¿Si

su solo nombre hace que palpite el corazón y se consuma el interior?

El infortunio inicia cuando los adictos al amor se sienten habitualmente atraídos hacia personas egocéntricas a las cuales les gusta la atención, con una gran inteligencia, físicamente atractivos, con logros sociales. Cuando el adicto al amor empieza a desarrollar una relación con estas personas aparentemente perfectas, sus fantasías se disparan, la excitación es magnífica al creer haber conseguido al ser de sus sueños y verse inmerso en un cuento de hadas.

Depender de la persona amada es una manera de despilfarrar la vida, puesto que es relegado irracionalmente nuestro amor propio, vulneramos el respeto por nosotros mismos e incluso nuestra esencia. Entregarse al otro es un acto de cariño desinteresado, pero si en esa entrega está presente el apego, no es más que una manera de rendirse por el miedo a perder lo bueno que tiene la relación. Siempre necesitamos a las personas que amamos, pero si esa necesidad se convierte en algo inhumano, en algo enfermizo, nos hace esclavos.

En algunos casos las personas son incapaces de poner fin a una relación perjudicial, en otros, lo que les frena es la sensación de pérdida o de abandono. No se

resignan a la ruptura, permanecen inexplicablemente en una relación absurda. Muchas otras personas se aferran a que aún le amen.

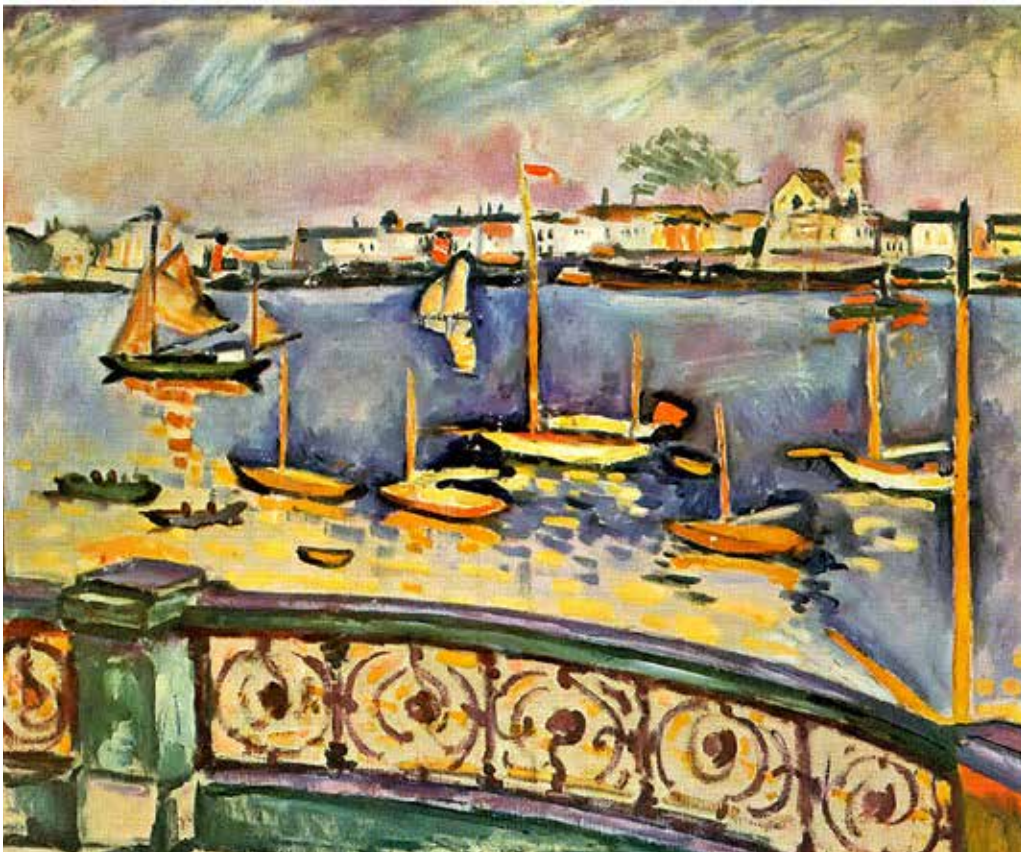
Mi consejo es que una persona no debe esperar a desenamorarse para terminar la relación. Las personas adictas necesitan aprender autocontrol para que, aún necesitando "la droga", sean capaces de luchar con urgencia para liberarse de lo que les está dañando, Nos aferramos a una vida sin esencia, a circunstancias que nos lastiman, que nos desvanecen en la obscuridad.

Aún no existe un tratamiento eficaz para la adicción al amor, sólo la voluntad. Entender que tus sentimientos no son correspondidos te hará libre de las cadenas que te atan a ese placer doloso.

Sólo por hoy no te veré; sólo hoy no te pensaré; aunque sé que la adicción es imposible de controlar sólo por hoy ...hasta que nuevamente coincidamos.º

Referencias:

Martínez Stack, J. (1994). *El amor y la teoría del apego. Antología de la Sexualidad Humana*. Tomo II. México: Consejo Nacional de Población.



Port of Antwerp, Georges Braque, 1906.

Filmoterapia



Leticia Vázquez Sánchez
letitia_vs@yahoo.com.mx



Les toits de Collioure, Matisse, 1905.

El cine contra las adicciones

La presencia de los recursos audiovisuales en el contexto educativo cada vez es más evidente. La televisión, el cine, el video y recientemente la recepción digitalizada son sólo algunas de las herramientas que los docentes han encontrado atractivas para solucionar problemas de aprendizaje.

Diversas investigaciones¹ han revelado que el uso de películas y videos adecuados dan como resultado un mayor aprovechamiento en menos tiempo y una mayor retención de lo aprendido.

De tal suerte que, el uso de estos recursos en el salón de clases es propicio para estimular cualquier tipo de aprendizaje de las diversas disciplinas, ya que despierta el interés por aprender, motiva el conocimiento,

desarrolla la creatividad, aumenta la actividad psíquica y emocional del estudiante en el proceso de aprendizaje. En términos generales, la imagen en movimiento ofrece una serie de ventajas al maestro para desarrollar su proceso didáctico.

En ese contexto, el tema de las adicciones también puede abordarse desde el cine. Con frecuencia, el término *adicción* se asocia al consumo de drogas legales (alcohol y tabaco) e ilegales (marihuana y metanfetaminas), pero también existen conductas que podrían repercutir en los seres humanos desembocando en comportamientos negativos como la adicción al sexo, al juego, a la comida, a las redes sociales, al trabajo, a la tecnología, al ejercicio, a las compras, por mencionar algunos.

Si bien las adicciones se pueden presentar en cualquier momento de la vida, los pubertos y adolescentes son los más susceptibles a ellas, debido a que se encuentran en una edad crítica para la formación personal, debe desarrollarse a nivel físico,

¹ Fernández Muñoz, Ricardo. "Influencia y utilización didáctica de los medios audiovisuales en el aula: análisis de su incidencia en la motivación y en el aprendizaje de los alumnos". Ver <http://www.uclm.es/profesorado/Ricardo/Poster.htm>.

Martínez, Enrique. El valor del cine para aprender y enseñar. Comunicar 20, 2003, Revista Científica de Comunicación y Educación. ISSN: 1134-3478, p.45-52.

emocional, social, académico, etc.² Es común que en las aulas de nivel medio superior se encuentren estudiantes con inquietudes, curiosidad por probar y vivir nuevas experiencias; hasta cierto punto, es una condición que puede tomarse ante los ojos de los adultos (padres, profesores, tutores o autoridades) como algo natural en su desarrollo biopsicosocial; el problema surge cuando el consumo de sustancias o esas conductas nocivas excede los límites, pues es probable que se haya caído en una adicción.

Recientemente, en grupos de primer semestre, a propósito de una actividad que incluía un texto de divulgación científica sobre el tema del consumo del tabaco y los efectos en la salud, se dieron a conocer datos relevantes sobre las sustancias que consumen los estudiantes³.

De manera sorpresiva se reveló que fumar es una práctica que ha disminuido considerablemente. Mientras que en generaciones anteriores existía un porcentaje mayor (40% apróx.) sobre la preferencia del tabaco, en esta ocasión sólo 1 de cada 7 estudiantes reconoció ser fumador, el resto manifestó su desagrado por el olor y el sabor. Muchos de ellos también comentaron que sus padres suelen llevar a cabo esta práctica, algunos jóvenes a pesar de ser hijos de fumadores, no tienen interés de adquirir el hábito, sin embargo, otros siguen el ejemplo de los padres, pues admiten que no tienen argumentos para prohibirles encender un cigarrillo.

Podría pensarse que los alumnos han generado una consciencia sobre los efectos del consumo de nicotina, en apariencia sí, y sobre todo al conocerlos a través de la lectura. Pero era demasiado bueno para ser verdad. El comentario de un alumno que rompe el encanto: “nos hubiera dado un artículo sobre el alcohol”... La respuesta inmediata a esa petición fue, paradójicamente, una pregunta: ¿quiénes tienen el gusto por el alcohol? Las manos levantadas superaron a quienes fuman. En efecto, el problema del alcoholismo en el bachillerato es preocupante.

Probablemente el número de encuestados no sea una muestra representativa de los estudiantes del colegio, no obstante, son datos que reflejan una realidad. Los resultados del examen médico que se les aplica al ingresar al colegio lo demuestran, de antemano sabemos que muchos adolescentes llegan al bachillerato ya siendo adictos a alguna sustancia. El reto es ¿cómo contribuir a que el número de consumidores



Seated Riffian, Henri Matisse, 1912.

no incrementen? ¿De qué manera se pueden contrarrestar, disminuir o erradicar esas adicciones?

Sin duda, es una labor que rebasa voluntades. En España, existe un programa titulado *Salud en Curso*, que tiene el objetivo de utilizar el cine como herramienta para el aprendizaje y “los contenidos sobre el tema de la prevención de las adicciones son necesarios para la salud global de los individuos en un siglo donde la ciencia, el conocimiento y analfabetismo en Europa ya casi no existe. Pero, ... los conocimientos sobre las adicciones provocan, desconciertan y hasta crean una actitud de incredulidad sobre sus consecuencias a pesar de

la evidencia de la ciencia”.⁴ Lo mismo sucede en México, a pesar de que los jóvenes tienen a la mano información sobre el tema, se sienten inmunes a los efectos que pueden ocasionarles las sustancias o prácticas que ponen en riesgo su salud.

Implementar en los colegios y preparatorias iniciativas como el *Programa Salud en Curso*, que llega a más de 4,000 alumnos de secundaria y 1,200 de bachillerato, con el fin de hacer más eficaz la prevención de las adicciones, utilizando material fílmico debidamente seleccionado para promover el pensamiento crítico, la reflexión y el debate sobre el consumo de sustancias o comportamientos adictivos señalados párrafos más arriba, puede resultar un medio para informar y educar a los jóvenes con el propósito de desarrollar estilos de vida saludables y autónomos. ☺

Referencias:

- Becoña Iglesias, Elizardo. “Los adolescentes y el consumo de drogas”. *Papeles del Psicólogo* no. 77, 2000, p. 25-32.
- Belda Mas, Antonio. “Educación en las adicciones y cine”. En *Making Of. Cuadernos de cine y educación. Especial Salud en Curso*. No. 104-105, 2014. p. 75-78.
- Fernández Muñoz, Ricardo. “Influencia y utilización didáctica de los medios audiovisuales en el aula: análisis de su incidencia en la motivación y en el aprendizaje de los alumnos”. En <http://www.uclm.es/profesorado/Ricardo/Poster.htm>. Fecha de consulta: 30 de noviembre de 2019.
- Martínez, Enrique. *El valor del cine para aprender y enseñar*. Comunicar 20, 2003, Revista Científica de Comunicación y Educación. ISSN: 1134-3478, p.45-52.

⁴ Belda Mas, Antonio. “Educación en las adicciones y cine”. En *Making Of. Cuadernos de cine y Educación. Especial Salud en curso*. p.76.

² Becoña Iglesias, Elizardo. “Los adolescentes y el consumo de drogas”. p. 25.

³ Los resultados se dieron durante una clase de TLRIID I con el tema Artículo de divulgación científica el 12 de noviembre de 2019.

Lost in Translation



Mariana Agreiter Casas
mariana.acunam@gmail.com

Escapando de la realidad

Uno de los graves problemas de salud que se vive en la actualidad es el de las adicciones, quizá el mayor peligro para nuestras familias. Cada vez que un joven se acerca por primera vez a las drogas, se expone a la posibilidad de convertirse en un adicto poniendo en riesgo su desarrollo integral.

La adicción es la dependencia fisiológica y/o psicológica a alguna sustancia psicoactiva legal o ilegal, provocada por el abuso en el consumo, que causa una búsqueda ansiosa de la misma. El consumo de sustancias psicoactivas, aquellas que estimulan y/o deprimen el sistema nervioso central, modifica las capacidades físicas, mentales y conductuales, independientemente del grado de intoxicación.

La ciencia ha demostrado que aquellos que sufren de adicción tienden a producir niveles más bajos de dopamina y serotonina (los químicos cerebrales orgánicos que ocurren naturalmente en el cuerpo e inducen sentimientos de felicidad y equilibrio emocional). Cuando el cerebro de un adicto encuentra una actividad, droga o sustancia que estimula la producción de dopamina y serotonina, se adhieren a ella y ansían cada vez más.

La adicción no ocurre de la noche a la mañana; en la mayoría de los casos comienza con el uso recreativo, luego se convierte en un hábito hasta convertirse en una necesidad. Sin embargo, dependiendo de la droga que se use, volverse adicto a una sustancia puede ocurrir en tan solo unas pocas semanas de uso frecuente o diario.

Se debe tener en cuenta que el cerebro de un adolescente es particularmente vulnerable ya que aún se está desarrollando, por lo tanto, los patrones de adicción pueden ocurrir muy rápidamente sin que se den cuenta. Su cerebro aprende rápidamente que el alcohol y las drogas pueden hacer la vida más divertida, bloquear sus problemas y cambiar la forma en que se sienten cuando no son emocionalmente maduros para comprender las posibles implicaciones y los efectos a largo plazo de escapar continuamente de ellos mismos y de la realidad.

Muchos adolescentes usan drogas “porque otros lo están haciendo” y temen no ser aceptados en un círculo social que incluye a los compañeros que se drogan. Por otro lado, los adolescentes a menudo están motivados en la búsqueda de nuevas experiencias, particularmente



Woman in a purple coat, Henri Matisse, 1937.

aquellas que perciben como emocionantes o audaces. Las drogas interactúan con la neuroquímica del cerebro para producir sentimientos de placer.

Algunos adolescentes sufren de depresión, ansiedad social, trastornos relacionados con el estrés y dolor físico. El uso de drogas puede ser un intento de disminuir estos sentimientos de angustia. El estrés desempeña especialmente un papel importante en el inicio y la continuación del consumo de drogas, así como las recaídas para aquellos que se recuperan de una adicción.

La mayoría de las personas piensan en las drogas y el alcohol cuando se habla de adicción en adolescentes; sin embargo, la enfermedad de la adicción también puede desarrollarse con ciertos comportamientos. Por ejemplo, es posible que un adolescente se vuelva adicto a las siguientes actividades:

Internet



Le Moulin de la Galette, Kees Van Dongen, 1906.

Investigaciones recientes coinciden en que aproximadamente un 10% de los adolescentes de todo el mundo son adictos a Internet. Un adicto a la red tiene dificultades para completar las tareas diarias, disminuye el rendimiento académico y se aísla de amigos y familiares experimentando angustia si no está conectado.

Videojuegos

La adicción a los videojuegos es un problema de la actualidad y probablemente aumente con la entrada de más tecnologías. En términos generales, se puede decir que, si un adolescente permanece más de cuatro horas diarias jugando en la consola, es posible que haya algún tipo de patología involucrada. Por lo general, estos individuos sufren de dificultades en la integración e interacción social.

Existe un perfil psicológico del adicto, sus diferencias personales se evidencian en la elección del juego. Los que eligen juegos bélicos y de matanza, encontrarán un ambiente propicio para las ansiedades relacionadas con las dificultades en el manejo de agresión. En los juegos de estrategia, acumulación de riquezas y construcción de mundos paralelos, refuerzan defensas personales generando una ilusoria mejoría de la autoestima, lo que es solo ocultación de las emociones.

Sexo

Una adicción al sexo incluye un comportamiento compulsivo donde hay una pérdida de control hasta el punto de descuidar las responsabilidades sociales, académicas o familiares. Esta puede ir desde pensamientos obsesivos sobre el sexo que interrumpen el funcionamiento en la escuela, el hogar o el lugar de trabajo, incapacidad para abstenerse de ver pornografía hasta evitar pasar tiempo con amigos u otras actividades típicas de los adolescentes.

Compras

Este tipo de adicción se conoce como oniomanía y generalmente comienza a fines de la adolescencia. Lamentablemente, de todas las adicciones, es la más reforzada por los medios, la publicidad, las vallas publicitarias y el consumismo en general. Una adicción a las compras habitualmente consiste en la adquisición de objetos que no se necesitan, pero se convierte en la principal forma en que una persona puede lidiar con el estrés hasta el punto en que se vuelve excesivo, afectando gravemente las finanzas, las relaciones y el comportamiento. ☺

Referencias:

- CEVECE. (2017), Adicción a los videojuegos. *Visión CEVECE. Semana 32*. Edo. Mex.: Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades.
- Guerrero, V. (2013). El cerebro adicto. *¿Cómo ves?, No. 177*. México: UNAM.
- Tavera, S. y Martínez, M. (2008). *Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables para una nueva vida. Guía para el promotor de "Nueva Vida"*. México: CONADIC.

La caminante sobre el mar de nubes



Yesenia Rivera Rivera
yesenia.rivera@gmail.com

Adicta a la adrenalina

Aunque en el Siglo XXI la reina de las conductas peligrosas es la ciberadicción al teléfono celular, al Internet, o a los videojuegos, mi adicción es más común y corriente o quizá sólo más antigua y plebeya: la adicción a la adrenalina.

Esta adicción no es reconocida como un trastorno psicológico diagnosticable, pero la realidad es que las *yonkies* corre-riesgos existimos y tenemos personalidad tipo A según la taxonomía de Kurt Schneider (1950) en la que se explica la relación entre esta personalidad y el desarrollo de enfermedades cardíacas. Lógicamente, las personas cambiamos, sobre todo después de tener hijos. Heme allá, construyendo una narrativa personal (Nap) para un curso intersemestral, y heme aquí, rellenando un ensayo de Nap organizada de acuerdo con el modelo de seis partes de Labov (2006).

Antes de comenzar a contar mi historia considero pertinente subrayar que escribir una narrativa deja un sentimiento de inadecuación parecido al de un

accidente que ocurre por no usar casco o no escuchar al instructor.

Mi narrativa personal

Orientación

En las vacaciones de verano de 2012, decidí viajar sola de mochila al hombro con destino a Tulum. Iba a visitar a mis sobrinos que viven allá. Empaqué mi ropa, artículos básicos de limpieza, una casa de campaña, una cobija y un saco de dormir. Decidí ir haciendo escalas en varios pueblos. Siguiendo este tren de pensamiento, bajé inopinadamente del autobús en Ciudad del Carmen, para conocer el lugar. Eran la 4:15 am.

Me puse ropa fresca y salí muy contenta a buscar Playa Tortugas, para ver el amanecer. Pero todo salió mal. Primero, no pude entender las instrucciones de los locales, que me mandaban de un lugar a otro. Después, no encontré nada para desayunar; era demasiado temprano. Finalmente, decidí marchar hacia Champotón. Tomé una combi. No alcancé lugar. Ir de pie todo el camino fue incómodo porque soy alta, pero me resigné. Lo importante era estar en otra parte.

Al llegar a la ciudad de Champotón, busqué un campamento para instalar mi tienda de campaña. Caminé un largo tramo con mi pesado equipaje hasta donde desembocaba el río. Me había imaginado que el lugar sería lindo, pero no fue así. El río estaba sucio y los autos circulaban a los lados y por arriba de él. ¿Dónde iba a acampar? Un taxista me dio indicaciones.

Tomé otra combi. Bajé donde había un letrero que decía “Campamento Tortuguero Champotón”. Detrás de él, había una caseta desvencijada y grafitada. A lo lejos, en medio de la nada, estaban una jovencita y un niño. Me gritaron que costaba 50 pesos acampar. En voz baja, me dieron



The estaque, Georges Braque, 1906.

instrucciones. Atravesé un cacho de selva y ¡voilà! Estaba en una playa. Entonces pensé “¡Les hubiera preguntado dónde podía conseguir comida!” Era la 1 pm. Supuse que, en unas horas, los papás de esos niños regresarían de dondequiera que hubieran ido, y podrían venderme algo de comer.

Aunque tenía hambre y no había tenido mi mejor mañana, pude apreciar que el lugar era fabuloso. O quizá simplemente me emocionó estar sola. Sentí que, finalmente, había encontrado lo que buscaba, aunque no supiera qué era y dónde estaba. Todo me pareció nuevo, como si estuviera enamorada o drogada. El río estaba sucio, pero su agua potable y me pareció un mar. Su color gris chorlito me pareció verde tibio, y su fondo contaminado de basura me pareció un mosaico de smalti italiano y vitrofusión. Monté la casa de campaña. Me puse mi traje de baño y caminé a la derecha. No sé nada de puntos cardinales.

Después de un tiempo, encontré el Campamento Tortuguero. Me dio gusto. Había puros hombres salados y saludables. Les pedí un poco de agua. Me la dieron y me invitaron a volver en la noche a soltar a las tortugas. Me pareció excelente idea. Regresé a mi casa de campaña. A lo lejos identifiqué al niño y a la jovencita que vi en la mañana y dos adultos que supuse eran sus padres. Me llevaron comida. Obviamente pagué. Me gusta pagar los regalos porque nunca son gratis y no me gusta deber nada. El señor me cortó unos cocos con su machete, y luego me hizo sentir más incómoda usando frases guarras de alto voltaje sexual que me pareció que no retrataban un morbo sano, particularmente porque su esposa estaba ahí; cosas como “¿cuándo metemos el muñequito en la rosca? ¿Cuándo vamos a despertar a la cotorra? O ¿cuándo vamos a darle su banana al chango?”

Comí lo más rápido que pude y, para invitarlos dócilmente a que se fueran, les dije: “Bueno... Muchas gracias... Me voy a nadar... Más tarde, desde la lejanía del mar color pájaro triste, volví la mirada. Ya no estaban. Supuse que se habían metido en sí mismos, por donde habían salido; que habían desaparecido con la selva.

Nadando plácidamente boca arriba feliz de la vida, puse atención por primera vez en el cielo y me sorprendió no haber advertido un gigantesco cumulonimbo verdoso en forma de ola de mar bajando rápidamente y rompiéndose en fragmentos. De pronto, sentí en los oídos el silbido del viento y la aceleración lineal de cristales por todos mis nervios, pero, valientemente, decidí ignorar el vértigo. Poco después, sentí la alteración del viento helado y acelerado soplando en las puntas de mi cabello. Tranquilamente, salí de aquella escena delirante.

Camino a casa, las ráfagas de viento bramaban horizontalmente cada vez más fuerte. La arena se



Man smoking a pipe, Maurice de Vlaminck, 1900.

encajaba en mis pies como si cada grano fuera un pequeño alfiler. La casa estaba a punto de salir volando. Como pude, abrí el cierre por fuera y lo cerré por dentro. Me tiré panza abajo y, en esa embarazosa posición, empecé a distribuir mi equipaje por las esquinas de la casa para hacer contrapeso. Súbitamente, oscureció y cayó un aguacero torrencial. Entonces, volvió a torturarme la biología de mi cerebro arrepentido. ¿Por qué no me habré casado con un meteorólogo?

Intermitentemente, lloraba con desesperación y reía a carcajadas. Una parte de mí quería salir y agarrarse a un tronco como el del coco. Otra parte de mí se imaginaba disparada por el aire como misil. Mi cerebro sabía que era imposible mantenerse de pie allá afuera. Pero mi cuerpo quería levantarse. Me preguntaba a qué hora aquel mar rabioso dejaría de contener la penetración de su marejada ciclónica. Y me preguntaba también por qué no había reencarnado en la versión femenina del montañista Aron Ralston o la de su recreador, el actor James Franco, y sólo tuviera que pasar 127 horas en un atorón para luego amputarme el brazo con un cortaplumas. Al menos, después sería conferencista motivacional. Perdida en estos pensamientos me quedé profundamente dormida.

Complicación

Después de la tempestad, viene la calma. Al menos eso reza un refrán. Pero no aplica al mundo real. Desperté en la madrugada, algo que no suelo hacer, excepto cuando alguien apunta la luz de una linterna hacia mi cara, como aquella noche. Abandonada en un cuadro de Caspar David Friedrich, fondeado por un mar blanco con espuma y rayas, desperté, echada del caparazón de mi casa de campaña, sintiéndome como una humillada caminante sobre el mar de nubes.

—Güerita, Güerita ¿Estás bien? Pensé en sal. Busqué en el fondo del cilindro de luz a un hombre tortuga. Mi expectativa estaba otra vez divorciada de la realidad. Era el mandraquero. Con el mismo tono morbosos y obscuro de marido desesperado que había usado en la mañana, me contó, con aire de leyenda, la historia de cómo la tormenta había puesto su mundo y el de otras familias patas arriba. Después, me sugirió pasar el resto de la noche en aquella caseta de indigentes jurándome con solemnidad que ahí estaría más segura. Y sí; cometí otro error estúpido. Acepté.

Cuando llegamos a la caseta, puse mis despojos sobre una plancha angosta de cemento duro y frío. En una de las adulteradas paredes, estaba colgado su machete. El hombre me ofreció ayuda para instalarme. —No se preocupe. Estaré bien. Puedo arreglármelas sola. Le dije.

El hombre se fue. Pero al poco tiempo regresó. —Déjame estar contigo güerita; nomás un ratito; no me tardo. Me dijo.

—Mire Don, le suplico, por la buena, que se vaya a su casa. ¡Llégueme! Quiero estar sola, ¿No lo entiende? ¡Y resultó! El consorte se volvió a ir. Pero me dejó encerrada con llave. Me sentí peor que gata en bodega. Después de un tiempo, sentada en aquella banca de prisión, el cansancio me hizo cerrar los ojos. En ese momento, escuché la llave dando vuelta al cerrojo y la arritmia de mi corazón. El perverso había regresado. Me quedé en shock. Volvió a apuntar la luz de su linterna a mis pupilas rojas y a hablarme de manera soez. Lo volví a rechazar con amenazas falsas y descortesías educadas. Estas escenas se repitieron una y otra vez con ligeras variantes igual que las de Bill Murray y Andie MacDowell en la película *Groundhog Day*, sólo que en sentido contrario. Mientras aquellas se iban haciendo más románticas a medida que la película se aproximaba a su fin, éstas se hacían más grotescas a medida que comenzaba a amanecer. En una escena saqué mi cortaúñas y le advertí que le cortaría una mano; en otra escena, tomé



Me quedé en shock. Volvió a apuntar la luz de su linterna a mis pupilas rojas y a hablarme de manera soez. Lo volví a rechazar con amenazas falsas y descortesías educadas

una lija, la enrollé y le advertí que se la clavaría en un ojo; en otra, le dije que le iba a sacar a mi *Pikachu*; en otra, le dije que tenía una pistola, que estaba armada y peligrosa y no dudaría en tirarle un plomazo [pero sí dudaba, porque no tenía pistola]; en la última escena, ya con luz de sol, empaqué mis cosas serenamente, descolgué el machete con tranquilidad, y me puse de pie detrás de la puerta. Entonces, llegó la jovencita que me había cobrado 50 pesos el día anterior. Abrió la puerta. Afuera, recargado en la pared, orinado involuntariamente, yacía el cuerpo de un indigente otrora eclosionado del mismo universo claustrofóbico que yo. Por un instante, traté de reconocer en él al depravado padre que había coqueteado conmigo a lo largo de la madrugada por no querer entender que sus comentarios y comportamientos eran no deseados. Pero otra vez, como el conejo de Alicia en el País de las Maravillas, decidí voltear y correr hacia otro lugar, por miedo a la impuntualidad.

Resultado

Atravesé una carretera. Pedí un aventón. Llegué a Ciudad del Carmen. Me fui directa y sin escalas a Tulum. Era 10 de julio, día de mi cumpleaños. Me sentía sobreviviente y triunfadora. ¡Gracias Pacha Mama! ¡Me cuidaste! No más escalas. ¡Amo la vida familiar!

Coda

El cerebro de algunas personas, como el mío, alberga monstruos internos que causan miedo y culpa porque hacen que veas ratones que se te quieren meter por todas partes. Esto hace que empieces reaccionando con risas como las del Guasón interpretado por Joaquin Phoenix, pero termines viendo arañas en el refrigerador y planeando el asesinato sangriento de un ratón a machetazos, a la Danny Trejo.

Para ser mejor que yo, date tiempo para sentir soledad y madurar. Si no puedes, busca un ángel mórbido que bendiga tu enfermedad o maquilla tu pasado para construir un nuevo futuro. Deja de ser el doméstico Pi Patel y transfórmate en el tigre Richard Parker. ☺

Referencias:

- Schneider, K. (1950). *Psychopathic personalities* (9ª ed.). London: Cassell.
- Labov, W. (2006). Narrative pre-construction. *Narrative Inquiry*, 16(1), pp. 37-45.



Adicto a las ilusiones

El punto de mi ensayo

Aunque haya quien no lo reconozca, todos hemos vivido alguna vez en la vida un sentimiento de vacío existencial, lo mismo los que sufrimos Trastorno Límite de Personalidad (TLP) que los que no (Palomares, 2017).

Para lidiar con la insatisfacción, la sociedad forma círculos viciosos en los que unas personas pasan, por ejemplo, de la crisis existencial al marketing o al consumismo, dependiendo de la metamorfosis de sus ambiciones.

Para ser sincero, no sé cuál es la contraparte de mi hueco existencial. Ni siquiera reconozco la telaraña adictiva en la que estoy perdiendo la batalla contra mi propia voluntad. No pertenezco al grupo de adictos a pensar que son felices y tienen la vida resuelta; al de los que reconocen la tensión y la toleran; o al de los que no la toleran y se sienten rebasados.

Por eso, tras haber tomado un curso sobre narrativas personales (Nap), me he animado a compartir el materialismo, narcisismo y hedonismo de mis vacíos, en una experiencia que me aventó sobre otro intento estéril por compensar una carencia vagabunda.

La raya de mi narrativa

Recuerdo la ansiosa juguetería detrás del camellón de árboles gigantes. En numerosas ocasiones estuve ahí porque no me quedaba más que el placer de contemplar un bellissimo tren que, después de cuarenta y cuatro años, no he podido poseer, en la peor pesadilla de consumismo sostenido de un X-men. ¿Por qué no he podido sacar aquel trenecito de mi cabeza? No quería desgastarlo, como cualquier otro miembro de la Generación X, de la que formo parte. Tampoco lo quería sólo para satisfacer la necesidad de inmediatez o sello de mercantilización, como cualquier Millennial. ¿Quién soy? ¿Qué quiero?



La Danza, Henri Matisse, 1910.



La habitación roja, Henri Matisse, 1908.



*La sociedad
forma círculos
viciosos en los que
unas personas
pasan, por ejemplo,
de la crisis existencial
al marketing o al
consumismo ...*

Mi historia comienza hace apenas 16 años, cuando empecé a trabajar en el Colegio de Ciencias y Humanidades. Cierta día, un amigo de mi hermano llegó a mi domicilio a ofrecerme un tren eléctrico porque conoce mi deseo desenfrenado por comprar trenes. Me dijo que necesitaba urgentemente mil pesos. No negocié. Mientras juego con él, le digo a mi hijo que este otro tren será suyo, cuando yo ya no esté.

La semana pasada fui a un tianguis de juguetes por el Metro Cuauhtémoc, a buscar vagones para tren. Compré varios. Estando en un microbús de regreso a casa, abrí mi mochila para admirar mi tesoro. Saqué una cajita muy maltratada con un vagoncito dentro. Entonces, noté la mirada de un niño sentado sobre unas rodillas. Preguntó. “Papá, ¿qué es eso?” Un trenecito, —contestaron un hombre y una mujer. Le ofrecí la caja al niño, sólo para su análisis. El niño dibujó una amplia sonrisa. Unos segundos después, los adultos me devolvieron el fetiche. Tocaron el timbre y, con el vehículo todavía en marcha, descendieron.

A la sazón, reparé en el hecho de que el niño tenía Síndrome de Down. Entonces me pregunté cuál iba a ser el porvenir de mi ilusión, si no había realidad

pulsional que despertara en mí una incipiente ciencia o cultura de la generosidad individual (Allen, 2018) o al menos mantuviera mi obsesión a raya. E, igual que alguien que olvida demasiado pronto los detalles de un sueño o de una infancia prolongada, me propuse perseguir nuevas ilusiones. Me conecté. ☺

Referencias:

- Palomares, N. (2017). *El sentimiento de vacío en el trastorno límite de la personalidad: construcción de un cuestionario sobre sentimiento de vacío en el TLP*. Tesis doctoral. Madrid: Universidad Complutense.
- Allen, S. (2018). *The Science of Generosity*. Greater Good Science Center. Berkley: John Templeton Foundation.

Realidad distópica



Pablo Jesús Sánchez Sánchez
pablojes@hotmail.com



Landscape with Red Roofs, Maurice de Vlaminck, 1907.

Adictos al poder

Como lo puso el grupo británico *Tears for Fears* en 1985, en la canción “Todos quieren gobernar al mundo” (“Everybody Wants To Rule The World”), el poder corrompe.

La canción trata acerca de un hombre común perdido en la incertidumbre de aceptar o rechazar poder. De cara a esta desidia, busca orientación, tras la cual acepta convertirse en líder máximo. Al principio, experimenta el “winner effect”, esto es, la satisfacción de estar merecidamente en una posición privilegiada, pero gradualmente pierde el control de sí mismo: se corrompe; se vuelve un tirano “casado con su falta de visión” autor de una historia falsa que “diseña” y de la cual “se arrepiente”.

Roland Orzabal, el cantante y guitarrista de *Tears for Fears* escribió esta canción en tiempos de la “Guerra Fría” entre Estados Unidos y la Unión Soviética, pensando en un mensaje de cinismo, no de esperanza.

Pero, como ocurre con muchas obras artísticas, los conceptos se expanden.

Así, por ejemplo, desde el punto de vista hermenéutico de la comunicación en una era de posverdad (Arias Maldonado, 2017), el significado de la línea “Un encabezado: ¿por qué créerle?” resuena en 2019 con más potencia que en 1985 porque lo asociamos inmediatamente con la pérdida del valor de los hechos y las *fake news*. Y la línea que habla acerca de “darle la espalda a la madre naturaleza” nos hace pensar incontinenti en la naturaleza como texto y en la bioética en clave hermenéutica del calentamiento global, del cambio climático y del efecto invernadero, así como en eventos específicos como el derrame de 700 barriles de petróleo por día en el Golfo de México por parte de la compañía Taylor Energy, el cual comenzó en 2004 y se estima que continuará a lo largo del Siglo XXI; o en otras calamidades menos graves como los incendios en la selva amazónica.

La emisión de declaraciones falsas y la destrucción de escenarios medioambientales no es lo único ni lo más importante que evoca esta antigua canción: es la hermenéutica en la cultura del poder lo que reza en el título. La búsqueda de poder es ahora, más que a finales del siglo XX, la ideología de recambio que inspira y en la que convergen la mayoría de los universos culturales de principios del siglo XXI.

Esta búsqueda de poder propia de la política económica neoliberal surgida en la década de 1990 tiene su razón de ser en el *hardcore* del capitalismo: la concentración de la riqueza. Pero no se circunscribe a la macroeconomía. El neoliberalismo educativo se consolida en teorías como la del capital humano y la de los aprendizajes (Laval, 2004) que están intrínsecamente ligados a la “naturaleza” de una realidad social en la que la educación es una inversión.

Por desgracia, aunque el CCH se enfoca en una pedagogía crítica para la liberación (Freire, 1980), algunos jueces que forman parte de los órganos evaluadores rápidamente se transfiguran en neoconservadores que, en los hechos, desvalorizan los trabajos que muestran un grado de emancipación política y realización personal y, en cambio, sobrevaloran trabajos de debatible calidad sólo por no cuestionar el rigor de su juicio y la calidad de su legado académico y por cumplir con supuestos prioritarios de eficacia productiva.

Al momento de emitir un juicio de valor para dictaminar a un concursante, estos jueces saben que están ejerciendo un poder que es irrecusable, porque el



Cocoon of the Banks of the Garonne, Henri Matisse, 1900.



*Las mentiras a
conveniencia, sin
ningún tipo de
arrepentimiento, con la
finalidad de justificar lo
injustificable...*

recurso de revisión de un dictamen no involucra ni la calidad de los trabajos ni la validez del juicio: se limita al recorrido de laberintos administrativos.

Este poder absoluto y sin control es intoxicante y con toda seguridad se manifiesta a un nivel biológico y químico en el cerebro de cada juez. A falta de una tomografía computada que pueda dar cuenta de las diferencias entre un cerebro adicto y otro en abstinencia a las metanfetaminas del poder académico-laboral, mi hipótesis sociosanitaria se sostiene en la “epistemología de las conductas adictivas” de la Universidad Internacional de Valencia, a saber:

- la pérdida del control sobre la conducta (confianza exagerada, impulsividad, distracción, pobreza de juicio),
- la realización de la conducta de forma compulsiva (ocultar el rationale del juicio de evaluación),
- la negación y ocultación de la verdad sobre su conducta (un interés individual o de grupo),
- la alta comorbilidad con otros trastornos psicológicos (ansiedad, euforia, depresión) y
- la aparición de síntomas de abstinencia (irritación, agresividad, delirio, alucinación) cuando cesa la conducta.

No es necesario decir que la neurobiología y la neuroquímica del poder en el cerebro activan un no-neuroamor (aunque suene a Dávide) y una neuropolítica de poder en espiral con líderes absolutos a los que no se les ha auditado la calidad académica, pedagógica, moral o humana.

Mike Sosteric confirmó en un libro la hipótesis de que el dinero es la sustancia adictiva más poderosa del mundo (2018), se equivocó: es el poder. Roland Orzabal encontró una verdad más axiomática 33 años antes en una modesta canción, sólo que, en aquel entonces, la



Prades, el pueblo, Joan Miró, 1917.

codicia era una modalidad ética satanizada; no una cuestión de salud compasiva y, por tanto, no era vista como una adicción.

El comportamiento de algunos integrantes de órganos colegiados [hay que decir “No” a la candidez de creer que hay Consejos Académicos o Comisiones Académicas] del CCH deja ver cómo ha cristalizado un proyecto moral principalmente cosmético en una era de poseder y posverdad. De ésta última, Devine Nesta dice que las mentiras a conveniencia, sin ningún tipo de arrepentimiento, con la finalidad de justificar lo injustificable, a menudo son disculpadas y reemplazadas sin ser cuestionadas en lo absoluto (2018). Yo estoy de acuerdo.

¿Qué circuito de placer adictivo desearán satisfacer juezas y jueces en acto o en potencia? Sólo habría que revisar rigurosamente la historia de la evaluación en estos órganos para darse cuenta de que ha habido y hay recursos humanos que experimentan atracciones compulsivas hasta perder el control de sus actos. ¿Por qué la adicción hace que se comporten de maneras tan destructivas?

Si nos ponemos sentimentales, podríamos optar por atribuirle la causa a la biología y a la química de un cerebro adicto. Pero, si optamos por ser tan rigurosos como ellas y ellos, tendríamos que concluir a fuerza que se ha tratado de una cuestión de baja moral.

Y lo peor es que cuando jueces y juezas dejan de ser parte de un órgano político, ya no pueden volver a ser académicos, si acaso alguna vez lo fueron. Los investigadores del National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) y los del National Institute on Drug Abuse (NIDA) han descubierto que el cerebro de un adicto es como un pepino; una vez que se ha convertido en pepinillo agrio (pickle) el proceso no puede revertirse nunca más. ☺

Referencias:

- Arias Maldonado, M. (2017). “Informe sobre ciegos: Genealogía de la posverdad”, en Ibáñez, J. (ed.) *En la era de la posverdad. 14 ensayos*, Madrid, Calambur Editorial, pp. 65-77.
- Freire, Paulo. (1980). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI. México
- Laval, C. (2004). *La escuela no es una empresa*. El ataque neoliberal a la enseñanza pública. Barcelona: Paidós.
- Nesta D. (2018). Beyond Truth and Non Truth, en M. A. Peters et al. (eds.), *Post-Truth, Fake News. Viral Modernity and Higher Education*, Londres, Springer, pp. 171-181.
- Sosteric, M. (2018). *Rocket Scientist's Guide to Money and the Economy*. USA: Avatar Publications.

Fotografía y docencia



Fernando Velázquez Gallo
gallo74@yahoo.com

Adicción al equipo fotográfico

Las luces de la calle te hacen daño cuando sales porque tu mundo es otro mucho más oscuro

Mecano

Hoy en día, el realizar fotografía de alto nivel requiere más que nunca de equipos más sofisticados, con mejores resoluciones en el sensor de la cámara o con mayores aperturas en el diafragma de los objetivos. Lo anterior ha llevado a muchos fotógrafos a enfrascarse en una carrera sin fin de compra de distintos tipos y marcas con la intención de estar a la vanguardia y ofrecer lo último en tecnología a sus clientes.

Lo anterior no estaría mal si lo que se valorara de la fotografía final fuera exclusivamente la cantidad de píxeles en ella o la impresión en sí misma, pero hay que recalcar: *eso no es lo más importante*, lo importante en una imagen es el mensaje y la técnica con que se obtuvo; la calidad de definición no es algo que se desprecie, pero queda en un segundo plano, detrás justo de la concepción que nos dice que con una cámara más cara vamos a hacer mejores fotografías.

Antes de hacer compras compulsivas conviene hacer un análisis sobre si lo que nos está ofreciendo el mercado es importante para el trabajo o es simplemente un ardid publicitario para hacer gastar dinero al incauto. Cuando se quiera cambiar de equipo fotográfico es una buena opción colocar en papel todas las ventajas y desventajas de los equipos a considerar: hacer una comparativa punto por punto de las características, y escoger aquél que cuenta con alguna o algunas ventajas comparativas frente a las demás. Algunos elementos válidos para pensar en un cambio de equipo pueden ser: cambiar cámara análoga por digital, point and shoot



The Dancer, André Derain, 1910.

por réflex, mejorar el tipo de sensor (APS-C por Full frame), aumentar el número de puntos de enfoque, cambiar cámara réflex por mirrorless, etc.

Algo que puedes hacer para mejorar tus habilidades fotográficas es estudiar sobre el particular, mejorar tu técnica en cuanto a configurar tu cámara en función de las condiciones de luz, aprender a iluminar de manera artificial y natural, dónde y cómo pararte para conseguir tal o cual efecto, etc.; son muchos los elementos que intervienen al momento de crear una fotografía, y es precisamente la experiencia en el manejo de los aspectos técnicos y artísticos lo que marca la diferencia en la fotografía final.

Aunque es verdad que el estudio de la fotografía no es algo que sea económico, hay muchos recursos en línea que te pueden servir para aprender de manera autónoma lo que te enseñarían en una escuela de fotografía.

A continuación enlisto algunos sitios que te pueden ser de utilidad:

1. <https://www.blogdelfotografo.com/>
2. <https://aprenderfotografia.online/>
3. <https://www.dzoom.org.es/>
4. <https://www.xatakafoto.com/>
5. <https://dgpffotografia.com/>
6. <https://naturapixel.com/>
7. <https://jotabarros.com/>
8. <http://fotoaprendiz.com/> ↗

Los artificios del barro



Carmen Tenorio
carmen73iq.cch@gmail.com

Una adicción descabellada

Pensar en adicciones, en lo personal, me ha provocado siempre muchas preguntas alrededor del tema; sobre todo cuando se habla de drogas tales como los cigarros, alcohol, marihuana, LSD, piedra, cristal, anfetaminas, entre muchas otras sustancias que pueden tener efecto sobre el sistema nervioso central. Me preguntaba qué podía llevar a una persona a consumirlas, no sólo química sino también emocionalmente: a pesar de los daños causados, no es fácil hacerlas a un lado.

Durante mi vida he tenido la experiencia de conocer y relacionarme con personas que padecen las típicas adicciones, pudiendo conocer sus experiencias con el uso de algunas de ellas y donde los principales argumentos que tienen para usarlas son: porque les gusta, porque las relajan, porque les permiten una mejor lucidez, concentración y memoria, ninguna de las personas me ha argumentado algo distinto. En ocasiones me preguntaba si podían existir otro tipo de adicciones menos dañinas que provocasen placer y alivio sin daños colaterales severos.

Recuerdo hace muchos años haber estado en contacto con una niña que vivía atenta e impactada con la salud de su hermana mayor, quien se encontraba en fase terminal de leucemia. Mientras la salud de la hermana se iba deteriorando, a la par se manifestaba una de las características más evidentes: la pérdida de cabello en grandes cantidades.

Dicha situación, impactaba a la pequeña de tan solo 6 años, pues veía cómo la enfermedad consumía a su hermana y con ello experimentaba ansiedad pues la leucemia ocasionó la visible pérdida de manojos de cabello, por tal motivo su hermana no quería verse en un espejo, tampoco podía aceptar un solo cabello en la habitación.

La pequeña quedaba al cuidado de los vecinos, debido a que los padres, de momento les era

complicado cuidar de ella, ya que la prioridad era la hermana mayor, quien por obvias razones requería de tratamientos continuos de quimioterapia. Los vecinos apoyaban a vestir, peinar, llevar a la escuela y dar de comer a la niña, cosas que agradecía.

Mientras la enfermedad y el tratamiento de quimioterapia permitieron la vida de la hermana mayor, la pequeña experimentaba una serie de emociones que la llevaban a estados de miedo, de soledad y, por lo tanto, de ansiedad; lo cual coincidió con la experiencia de arrancarse el cabello. En un principio solo fue arrancarlo, provocando calvicie en cierta zona de la cabeza; posteriormente observarlo, seleccionarlo, arrancarlo y comerlo.

Este comportamiento se presentó de manera continua mientras la hermana vivía; una vez que muere, la pequeña dejó de hacerlo. ¿Qué la hacía arrancarse el cabello? Yo suponía que era una especie de ansiedad ligada a una posible solidaridad al observar que la hermana perdía el cabello con su enfermedad.



Landscape near Antwerp, Georges Braque, 1906.

Pasó el tiempo y esta acción se repetía una y otra vez con la pequeña, tal vez no tan frecuentemente, sin embargo siguió ocurriendo por años. Me pregunté muchas veces ¿qué podía aún hacerla arrancarse y comerse el cabello después de haber transcurrido algunas décadas de la muerte de su hermana?

Investigando sobre adicciones encontré que mi conocimiento era demasiado limitado en cuanto al tema. Me sorprendí del tipo de adicciones que existen y consideré dar una explicación a esa manía de arrancarse el cabello y comérselo, que observe hace años.

Dado que la adicción se define como la dependencia a hábitos de conducta o de consumo de determinados productos, en especial las drogas, y de los que no se puede prescindir o es complicado hacerlo, investigué si arrancarse el cabello y comérselo podría clasificarse como una adicción; y sí, así es considerado para muchos estudiosos de psicología y psiquiatría.

Antes de abordar el tema, digamos que la manía de comerse el cabello comienza primero acariciándolo y luego eligen un mechón para arrancarlo ¿de qué depende dicha elección? Es algo que no se ha logrado determinar medicamente.

La *tricotilomanía* es definida como la conducta repetitiva centrada en arrancar el propio cabello, cejas, pestañas o vello corporal con urgencia, que aumenta antes de hacerlo o con resistencia y placer, alivio o gratificación de arrancarlo, dicha conducta, fue descrita en el año de 1889 por el psiquiatra francés Hallopeau, en 1889, aunque fue aceptada como tal, hasta 1987.

Según estudios de investigación, es frecuente que la tricotilomanía inicie entre los cinco y trece años de edad, a partir de la adolescencia, la incidencia es mayor en mujeres (70-93%) afectando al 1- 3.5% de la población de adolescentes y adultos jóvenes.

Las causas de la tricotilomanía aún permanecen en discusión. Algunos especialistas consideran que dicho hábito se debe a una difícil relación con los padres y la presencia de carencias afectivas en la etapa infantil, basándose que en que dicha conducta aparece en edades tempranas.

Algunos otros especialistas relacionan la tricotilomanía con el estrés y la presión ambiental, ya que se ha observado que esta conducta aparece después de algún suceso particularmente estresante.

Entre el 40 y 70% de las personas que padecen tricotilomanía hacen algo más que arrancar el cabello, se comen la raíz, lo pasan por los labios o se lo comen, éstas conductas se encuadran en el término *tricofagia* o *Síndrome de Rapunzel* : Adicción a comer pelos.

Dicha conducta produce en muchos de los casos, alivio y placer.

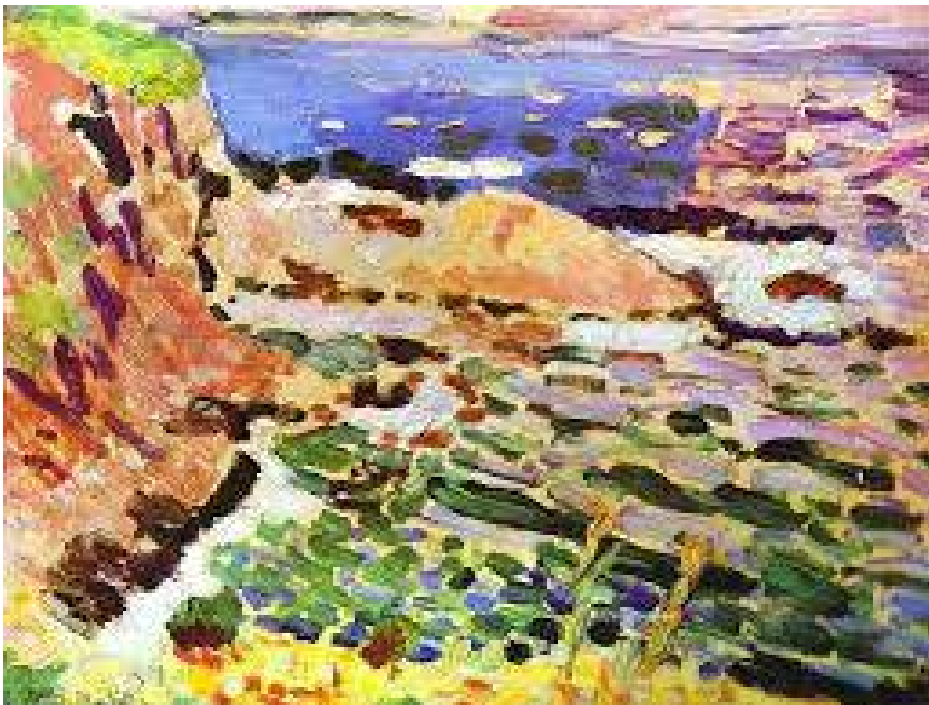
En algún momento creí que tal acción solo la tenían los gatos, quienes al llevar a cabo su aseo, se atragantan con su pelo, vomitarlo en bolas de pelo.

Algunos consideran a la tricofagia, como parte de las conductas centradas en el cuerpo, en los que se arrancan partes del cuerpo, como son las uñas, pelos o mucosas y que forman parte de lo llamado trastorno del control de impulsos.

Se desconoce el origen de la tricofagia; sin embargo se relaciona con pacientes con ansiedad, depresión y una baja autoestima.

Algunas de las consecuencias de la tricofagia pueden ser el acumulamiento de cabello en el tracto gastrointestinal, produciendo daños severos si no se intervienen, obstruyendo las paredes del intestino y con ello causando malestares como: Vómito, diarrea, pérdida de peso, tensión intestinal, perforación intestinal. Las bolas de pelo que se pueden formar, solo pueden ser extraídas quirúrgicamente.

No existen causas biológicas, ni genéticas, ni conductuales, ni psicológicas



The moulade, Henri Matisse, 1905.



Ventana abierta, Collioure, Henri Matisse

perfectamente identificadas: “Simplemente, parece que es un trastorno en el que la persona siente alivio cuando empieza a hacer ese tipo de conductas, de modo que puede ser un tema azaroso. Un día uno empieza a arrancarse el pelo, eso le produce placer o alivio y tiende a repetir esa conducta” Matiza Larroy

Es increíble todo lo que el ser humano puede experimentar para lograr bienestar, alivio, placer o calmar ímpetus; jamás me imaginé que existiera una adicción de esta índole, en la que comer cabellos fuera imprescindible para algunas personas, logrando calmar el estrés y mitigar miedos. No cabe duda, falta mucho aprender. ¡Esta sí que es una adicción descabellada! ☺

“Es una conducta que al final acaba aliviándolo todo”
Matiza Cristina Larroy.

Referencias:

Tricotilomanía, tricofagia y el Síndrome de Rapuzel. (2007). Recuperado de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022007000100001

Gálvez Juárez, Yuriria. (2017). Tricotilomanía y sus hallazgos por dermatoscopia. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/juarez/ju-2017/ju174i.pdf>

Fernández H. (2017). ¿Qué es la tricotilomanía? Recuperado de <https://www.efesalud.com/tricotilomania-alivio-placer/>

Clapers Guardi, Pol (2019, 30 de julio). Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/tricofagia-que-es-causas-y-tratamiento-4665.html>



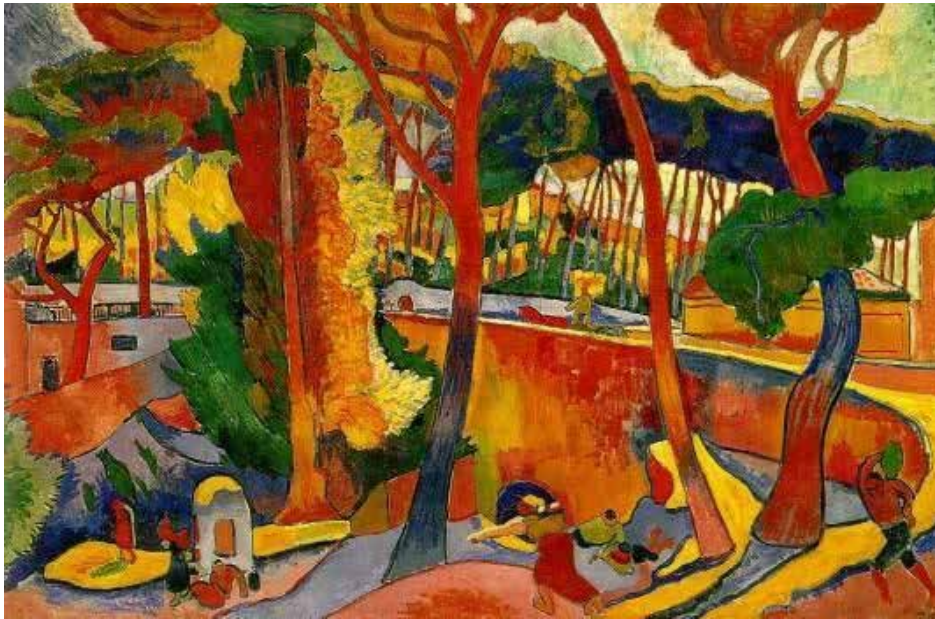
Girl in Red with a Parasol, Max Pechstein, 1909.

Streaming



Stephany Rosas Manzano
stephany.snoopy@gmail.com

El reflejo en otros



The Turning Road, L'Estaque, André Derain,

¿Es factible preguntarnos por qué la foto que posteamos ayer no obtuvo tantos *likes* como la de nuestro compañero? ¿O si quizá fue porque la compartimos un domingo en la madrugada mientras todos dormían? Aunque no me considero una usuaria ferviente de las redes sociales, en ocasiones me planteo este tipo de cuestiones relacionadas con la necesidad secundaria de recibir aceptación social. La mayor parte de la sociedad interactúa diariamente en las redes, y es importante tener en cuenta que las ocupan nuestros alumnos cecehacheros. Considero menester abordar éste y otros temas vinculados con la adicción a la tecnología a partir de casos con los que los alumnos se sientan identificados. Para este propósito propongo un episodio de la serie de televisión actual llamada *Black Mirror*.

“Nosedive”, el capítulo 8 de la tercera temporada, nos muestra a Lacie, una chica que habita en un mundo en donde todo contenido, sea fotografía o interacción con sus amigos, es calificado por sus amigos virtuales. Muy parecido a la realidad, ¿cierto? Ahora habrá que añadir que cada vez que se cruza con un conocido en la calle, éste puede ver cómo un holograma se despliega al lado de la cabeza de Lacie, y le permite ver su *ranking*. Asimismo, tendrá la posibilidad de calificarla con un

“me gusta”, o con un “me disgusta”. Como resultado, entre mayor sea su “ranking”, más beneficios acumulará, y podrá aspirar a tener una casa o un auto más bonitos. De lo contrario, si su ranking baja, podría ser vetada de su propio trabajo, pues su empresa tomará como referencia su estatus y aceptación que tiene para con la sociedad en este ambiente virtual.

Por más extraño que suene, este episodio lanzado en 2016 se ha vuelto realidad, pues el gobierno de China está poniendo a prueba un programa llamado Planificando el Entorno para la Construcción de un Sistema de Crédito Social, que para 2020 funcionará a nivel nacional (Castillo, 2019). El propósito de dicha implementación será medir el comportamiento y acciones de sus ciudadanos por medio de puntuaciones positivas y negativas para más adelante ser publicadas. En un futuro éstas podrían ser usadas para determinar si los ciudadanos son elegibles para tener una mejor casa, a qué escuela podrían asistir sus hijos, o incluso si podrían tener una cita.

De acuerdo a estudios recientes, la sobreexposición a las tecnologías podría alterar el bienestar, e incluso podría orillarnos a la adicción y a la depresión. La principal causa es que la sociedad hace constantes



Trees by the Gein at Moonrise, Piet Mondrian, 1908.

comparaciones con sus compañeros virtuales; o bien, porque la aceptación que obtienen hacia su imagen puede resultar poco favorecedora (Rosenthal-von der Pütten, 2019). La presentación de estos dos casos de la realidad y la ficción implicaría que nuestros alumnos se pusieran en los zapatos de otros, y a su vez hacerlos reflexionar sobre qué tipo de decisiones extremas vale la pena emprender con el fin de ser aceptado.

No cabe duda que constantemente somos evaluados en distintos escenarios, por lo tanto, es necesario hacer el ejercicio de preguntarnos qué aspectos de nuestra vida estamos sacrificando con tal de obtener beneficios y ser aceptados socialmente, así como qué repercusiones nos traerá internamente.

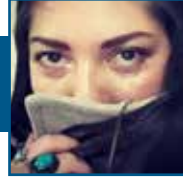
Cabe mencionar que el nombre de la serie de televisión inglesa que les recomiendo hace una crítica al uso de los dispositivos que hoy en día dominan la vida de gran parte de la sociedad. Aquellas pantallas de televisión, los monitores de las computadoras, y nuestros smartphones, tienen como característica que al estar apagados simulan un espejo negro que muestra nuestro reflejo. Es curioso que la imagen de la portada que nos presentan en cada temporada sea una pantalla rota, la cual revoca a la separación de

los seres humanos. La adicción a la tecnología puede resultar destructiva y enajenante, así que tanto los alumnos como los maestros debemos buscar formas para utilizarla de una manera creativa y propositiva. ☺

Referencias:

- Brooker, C. (1/12/2011). Charlie Brooker: the dark side of our gadget addiction. The Guardian. Recuperado de <https://www.theguardian.com/technology/2011/dec/01/charlie-brooker-dark-side-gadget-addiction-black-mirror>
- Castillo, T. (25/02/19). China a lo "Black mirror": bloquea 17,5 millones de billetes de avión a personas sin suficiente "crédito social". Genbeta. Recuperado de <https://www.genbeta.com/seguridad/china-a-black-mirror-bloquea-17-5-millones-billetes-avion-para-personas-suficiente-credito-social>
- El financiero. (29/10/2017). China calificará a sus ciudadanos como en 'Black Mirror'. El financiero. Recuperado de <https://www.elfinanciero.com.mx/tech/china-calificara-a-sus-ciudadanos-como-en-black-mirror>
- Rosenthal-von der Pütten, A. (20/10/19). "Likes" as social rewards: Their role in online social comparison and decisions to like other people's selfies. Computers in human behavior, 92, 76-86. 8/11/19, De ScienceDirect Base de datos.

Buceando en la Jukebox



Reyna I. Valencia López
disenocchnaucalpan@gmail.com

Colores resonantes

La sinestesia se denomina como una variación no patológica de la percepción; esto quiere decir que existe una activación “cruzada” de áreas cercanas en el cerebro, cuya función es procesar estímulos sensoriales. No se trata de una mezcla de sentidos, es más bien como una adhesión, por ejemplo: tocar una superficie produce un sabor o escuchar una nota musical hace que los ojos perciban un color específico. Esta condición se da con mayor frecuencia entre las personas con autismo y en algunos pacientes con cuadros de epilepsia.

Se considera un estado de alteración de la mente bastante peculiar y puede activarse en el cerebro humano a consciencia por medio de una sustancia llamada *psilocibina*, la cual podemos encontrar de manera natural en unas 200 especies de hongos. Debido a las propiedades y efectos que causa dicha sustancia en nuestra percepción, algunas culturas milenarias han utilizado plantas psicotrópicas para propósitos rituales. En México existe una especie comúnmente llamada “pajarito”, la cual se encuentra en los estados de Jalisco, Michoacán, Guerrero, Oaxaca, Puebla y Morelos principalmente, su nombre científico es *Psilocybe mexicana*.

R. Gordon Wasson era un etnomicólogo¹ estadounidense que visitaba con frecuencia comunidades indígenas en México, así conoció a los mazatecos de Huautla de Jiménez en Oaxaca, e investigó el uso que esta comunidad le daba a ciertas especies de hongos en rituales y curaciones.

Las investigaciones de Wasson sobre las plantas con propiedades psicotrópicas llamaron la atención del químico suizo Albert Hofmann, quien trabajaba para la farmacéutica Sandoz. Hofmann estaba tratando de estabilizar el ácido lisérgico, un componente químico que se obtiene a partir de un hongo que crece en el centeno y que se utilizaba en una medicina para tratar la migraña. En 1943, Hofmann logró obtener una sustancia sintética denominada *dietilamida de ácido lisérgico* (LSD). El descubrimiento se dio de una manera bastante peculiar:



La Musique, Henri Matisse, 1910.

Viernes 16 de abril de 1943: me vi forzado a interrumpir mi trabajo en el laboratorio a media tarde y dirigirme a casa, encontrándome afectado por una notable inquietud, combinada con cierto mareo. En casa me tumbé y me hundí en una condición de intoxicación no desagradable, caracterizada por una imaginación extremadamente estimulada. En un estado parecido al del sueño, con los ojos cerrados (encontraba la luz del día desagradablemente deslumbrante), percibí un flujo ininterrumpido de dibujos fantásticos, formas extraordinarias con intensos despliegues caleidoscópicos. Esta condición se desvaneció dos horas después.

Albert Hofmann

La única explicación que dio Hoffman a dicho episodio fue que sus dedos absorbieron parte de la solución de LSD mientras se cristalizaba. El doctor dedujo que el LSD-25 era una sustancia muy potente pues había logrado ese efecto sobre su cuerpo con una cantidad pequeña. Decidió ahondar más sobre los efectos del ácido, así que realizó un experimento sobre sí mismo: Tres días después consumió 250 microgramos

¹ La Etnomicología tiene por objeto estudiar las relaciones existentes entre el hombre y los hongos desde un punto de vista histórico y sociológico. Se considera un campo dentro de la etnobotánica.

de LSD; los efectos fueron mucho mayores: Hofmann tenía que esforzarse para hablar, tuvo que pedir a su asistente de laboratorio que le acompañara a casa.

Debido a las restricciones de la segunda guerra mundial para la movilidad en coche, hicieron el viaje en bicicleta (esto sucedió el 19 de abril, algunos atribuyen a este suceso la historia del día de la bicicleta). Hofmann empezó a asustarse, comenzó a ver un panorama ondulado y distorsionado, al llegar a casa no podía mantenerse en pie. Hofmann fue revisado por el médico familiar, quien no detectó ningún otro síntoma, además de las pupilas dilatadas, sin embargo, Albert estaba convencido de que estaba a punto de morir.

Resultó que era cinco veces la dosis debida. La dosis normal es 0,05 miligramos. Fue una experiencia terrible.

Albert Hofmann

A medida que el efecto fue disminuyendo, Hofmann se sintió aliviado, empezó a disfrutar de los colores y juegos de formas que se desplegaban ante sus ojos, de los sonidos que se convertían en ilusiones ópticas fantásticas.

Hoffman se dio cuenta enseguida de la importancia de su descubrimiento y de sus posibles aplicaciones en psiquiatría. Tras hacer un informe sobre su experiencia, la compañía Sandoz decidió distribuirlo entre médicos especializados, y a lo largo de los años cincuenta y sesenta aparecieron gran cantidad de estudios en el campo psiquiátrico.

Sin embargo, el LSD comenzó a volverse popular por sus efectos y Sandoz tuvo que parar la distribución debido a los usos y abusos que la gente comenzó a darle a esta nueva droga, pero ya era demasiado tarde, se habían abierto las puertas para la “manifestación del alma” había nacido la cultura psicodélica (*Psijí* / ‘alma’, *dileín* / ‘a manifestar’).

En un artículo del periódico *El País*, publicado en mayo de 1987, Albert Hoffman respondió al cuestionamiento: ¿Estaba usted al corriente del surgimiento de la cultura de la droga, del uso que se estaba dando a su descubrimiento?

Por supuesto que estaba al corriente. Inmediatamente tuve problemas, porque estas sustancias, estas drogas, al igual que las drogas sagradas, tenían que usarse con gran cuidado. Así lo entendían los indios. Sólo el chamán podía usarlo y tenía que estar preparado. Los indios creían que, si uno ingería el hongo y no estaba limpio, se volvía loco o el hongo podía matarlo. Pero los *hippies*, y la gente en general, tomaban el LSD en cualquier lugar, en una discoteca, sin estar preparados en absoluto, y entonces pasó lo que los indios ya sabían, la gente se volvía loca, neurótica,

acababa en hospitales, en clínicas psiquiátricas, y yo tuve problemas. ‘Éste ha descubierto una droga satánica’, decían.

Albert Hofmann

Sinfonía psicodélica

A medida que el ácido fue ganando popularidad en las esferas revolucionarias y libertarias de la juventud sesentera, diversos artistas comenzaron a relacionar el uso de LSD con la creación de sus obras, desde la literatura y filosofía, como Aldous Huxley y Timothy Leary, hasta el arte gráfico, principalmente pósters y afiches, los cuales tenían características como patrones caleidoscópicos, fractales, colores brillantes y un absoluto contraste tonal. Las composiciones daban la sensación de mutación de objetos y motivos fosfénicos², dichos efectos se lograban gracias a una extrema y compleja profundidad de detalle en las figuras, que con frecuencia se mezclaban con la tipografía. Otra de las corrientes artísticas fuertemente influenciadas por la psicodelia fue la música; se organizaban reuniones con el fin de realzar la experiencia con drogas, el motivo visual era fundamental y se acentuaba por medio de proyecciones, espectáculos de luz y música improvisada que se denominaba *sinfonía psicodélica*.

2. Fenómeno entóptico que produce sensación de ver manchas, sucede con frecuencia cuando se frota los ojos.



Self Portrait in a Striped T shirt, Henri Matisse.



Madras Rouge, Henri Matisse, 1907.

La música psicodélica tuvo sus bases en la experimentación con instrumentos medievales y orientales, cintas al revés, afinaciones extrañas de cuerdas y efectos reverberantes con sonidos zumbantes y constantes. En gran medida dichos efectos tuvieron su inspiración en las ragas o pedales, utilizados en la música india. Bandas de *Folk rock* y *Blues rock* comenzaron a sumarse a la experimentación, y poco a poco se fue construyendo una cultura alrededor de la experiencia sinestésica originada por el LSD. Famosas agrupaciones como The Beatles, The Rolling Stones y Pink Floyd en Reino Unido, así como Jefferson Airplane, The Doors, King Crimson y Jimmy Hendrix se subieron a la ola destellante y vibrante de la psicodelia.

Como toda moda, las estrellas de rock y la cultura de la década de los 60 y principios de los 70, adoptaron el LSD como una droga habitual, pero pronto empezaron a emerger historias de usuarios que desarrollaron daños psicológicos permanentes a raíz de su abuso.

El legado musical psicodélico permanece en la actualidad con bandas como Animal Collective, Unknown Mortal Orchestra, The Black Angels, Tame Impala, entre otros. Gracias al avance tecnológico en instrumentos, consolas, mezcladoras y pedales, se ha constituido un sello particular para estas agrupaciones, las cuales suelen acompañar sus presentaciones en vivo de proyecciones animadas llenas de colores contrastantes y movimientos repetitivos que acentúan la experiencia del espectador, como en los viejos tiempos.

En cuanto al LSD, actualmente es catalogado como una de las drogas más duras, cuenta con una gran probabilidad de adicción y sin uso médico alguno comprobado.

Hofman dijo sentirse personalmente decepcionado de que el abuso casual del LSD eclipsara el potencial científico de la droga.³

El químico suizo murió de un ataque al corazón el 29 de abril de 2008 en su casa de Basilea, a los 102 años de edad.

¿Sigue usted tomando LSD?

Oh, tomaba, pero no, ya no tomo; creo que la última vez que tomé fue en 1972. La gente me pregunta: 'Por qué no lo usa usted?', y yo les contesto: 'Porque ya entendí el mensaje de la LSD, no considero necesario que me lo repita.' Mi mente ya está abierta, no necesito abrirla de nuevo. ³

Albert Hoffman ⁴

Referencias:

Secretos del hongo en México (2010). México desconocido. Recuperado de: <https://www.mexicodesconocido.com.mx/secretos-del-hongo-en-mexico.html>

Hofmann, Albert (2006). *La historia del LSD. Cómo descubrí el ácido y qué pasó después en el mundo*. Editorial Gedisa

Hongos alucinógenos de México (2011). Toluca, México: Alucinógenos de México. Recuperado de: <https://tolohuaxihuitl.blogspot.com/2011/09/guia-de-hongos-alucinogenos-en-mexico.html>

Smith, David (2015). *Albert Hoffman. The ones that Stein Blue*. Recuperado de <http://www.stainblue.com/ah.html>

³ La insólita historia tras el descubrimiento del LSD y qué tiene que ver con el día de la bicicleta (2017). BBC. Recuperado de:

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-39641382>

⁴ Albert Hoffman, el hombre que descubrió la LSD (1987). El País. Recuperado de https://elpais.com/diario/1987/05/24/sociedad/548805605_850215.html

Trazo, papel y viñeta



Isaac H. Hernández Hernández
mardeiguanas@gmail.com

Engañar al diablo dos veces

*Tu ciudad,
que rebosa de la envidia hasta colmarla,
fue también la mía y yo también la amé.*

*No es mi agonía por robo,
por traición ni por falsidia.*

*Ciacco es mi nombre,
caí en la perfidia del comer y el beber;*

*sin otro guía,
se fue quedando mi razón vacía
y me hundí en la negrura y la desidia.*

*La Divina Comedia, Canto VI
Dante Alighieri*

Un cigarrillo se apaga, agoniza, el siguiente no tarda encenderse, la mortecina luz revela brevemente un rostro parecido al de Sting. Es John Constantine, está muriendo, lo sabe porque acaba de vomitar sangre, lo sabe porque en el hospital el oncólogo se lo acaba de decir, tiene poco tiempo de vida y debe prepararse. ¿Cómo hacerlo cuando ha enviado a tantos demonios de vuelta al infierno?

Hellblazer es un cómic para adultos del sello editorial Vértigo, su primer número se publicó en 1988, en él cuenta la vida y aventuras de John Constantine, quien es mejor conocido por su versión cinematográfica interpretada por Keanu Reeves, este personaje fue inventado por el gurú del cómic Alan Moore¹. Constantine carece de brújula moral, es un hechicero cínico y manipulador que ha combatido lo mismo ángeles que demonios en un intento por “equilibrar las cosas en el mundo”.



Hábitos Peligrosos

John está en el lodo, caerá al tercer círculo del infierno si acaso es cierto lo que dice Dante², el alcohol y el tabaco lo matarán, el segundo sobre todo. Esto es lo que cuentan Garth Ennis (escritor) y Will Simson (dibujante)³ en *Dangerous habits*⁴, Constantine está en una fase muy avanzada de cáncer pulmonar, por sus acciones sólo hay un lugar al que su alma irá cuando

2. En *La Divina Comedia*, de Dante Alighieri el tercer círculo es para los que se consumen por la gula.

3. Dupla conocida por crear el cómic *The Preacher*.

4. Ennis, Simson (octubre de 1991). #41-46 *Hellblazer*. Estados Unidos: Vertigo/DC Comics. ISBN [1-56389-150-6](https://doi.org/10.1007/978-1-56389-150-6)

1. John Constantine aparece por primera vez en *The Saga of the Swamp Thing*, en el número 35, junio de 1985.

todo acabe: el Infierno. Después de expulsar a cientos de demonios de la tierra no parece un buen lugar para pasar la eternidad.

Este cómic fue el que inspiró, en parte, la trama de su contraparte cinematográfica, John busca desesperada e inútilmente a su propio Virgilio en la figura de Brendan Finn, otro hechicero. Constantine cuestiona a su viejo amigo para que le diga si él conoce algún camino para salvarlo de la enfermedad, Brendan ríe, él mismo también es presa del cáncer y tiene sus días contados. En cambio de un hechizo que lo salve Fin sólo puede mostrarle su sótano, en el que mantiene un pozo de cerveza de naturaleza mágica. Ha vendido su alma al “Primer caído” para convertir el agua bendita que manaba del pozo, que perteneció a San Patricio, en la mejor cerveza que pudiera encontrarse nunca, se mantendrá el hechizo en tanto no se apague un círculo de velas a su alrededor del pozo. Ambos beben, ríen y beben, hoy todo acabará para Brendan, vuelven a beber. Engaño 1: Es el momento de cobrar el pacto y tiene que ser antes de la media noche o no podrá suceder, así lo estipula el contrato, Luzbel hace su entrada, viene por el alma de Fin. Una idea se gesta y crece, tal vez por la naturaleza embustera de Constantine, o por el alcohol en su sangre; John invita al demonio a un brindis de la mejor cerveza en el mundo, a la salud de Brendan Fin, “en verdad es la mejor que he probado” reconoce el Diablo. Acto seguido John patea las velas que circundan el pozo, el hechizo se ha roto la cerveza se convierte en agua bendita en la garganta del demonio, quien herido es incapaz de reclamar el alma de Brendan Fin a tiempo. Constantine ha salvado el alma de su amigo, pero a cambio ha hecho enfurecer al primero de los caídos. Con seguridad no es el tercero, sino el último de los círculos⁵ el ominoso destino de John, después de lo que hizo, lo espera una helada eternidad en la judeca, dentro de una de las dos bocas disponibles⁶.

Engaño 2: Tratar de encontrar a un Virgilio que le ayude en su travesía es un acto inútil, sólo hay una forma de resolver este asunto, el único que conoce. La tiza traza un símbolo en el piso, las velas se encienden,



el ritual de invocación trae al segundo de los caídos a quien John le propone un trato, después de un silencio que parece eterno el segundo dice sí y se marcha. Constantine limpia el lugar, no puede quedar rastro ni olor alguno o todo sería en vano, la tiza hace un nuevo recorrido, las velas se encienden, el tercero de los caídos llega con sus mil rostros, es repulsivo, John propone y el tercero accede. Sólo queda el silencio. El destino de los suicidas es el inframundo, eso es parte del plan, algo de alcohol para adormecer el cuerpo, el último cigarro y una navaja corriendo por su brazo. El primer caído aparece con la apariencia de un Cristo corrompido, espera ansioso que la última gota de sangre de John se derrame para cobrarse la afrenta, pero entra a la escena una sombra, es el Segundo de los caídos y tras él el Tercero, todos para reclamar al hechicero. Los tres caídos quieren ganar, debaten y plantean argumentos de quién es el que merece el premio. Ninguno cede y John interviene, para reclamar su alma tendrían en todo caso que iniciar una guerra entre los tres, no importa quién ganara al final las huestes infernales quedarían diezmadas y con ello el único beneficiado estaría en el Cielo. Los caídos llegan a un doloroso acuerdo, no dejarán morir a Constantine. Luzbel cura sus pulmones del cáncer que padece y cierra sus heridas con un proceso doloroso en el camino, su dolor es lo único que puede reclamar.

La astucia ha librado a su alma del descenso al inframundo, no morará en ninguno de sus círculos, no visitará la Judeca, ni las fauces de Luzbel; se ha convertido en el hombre más odiado en el Infierno, ganó de la única forma que conoce, ha engañado y manipulado a la regencia infernal, su nombre es John, John Constantine. ☺

5. El último círculo del infierno, según la Divina Comedia, es reservado para los traidores.

6. En la Divina Comedia el último círculo está dividido en 4 zonas, la Judeca corresponde a los que traicionan conscientemente, al centro está Luzbel representado como una bestia con tres cabezas, en una de las bocas se encuentra Judas, de él toma su nombre esta zona.

El border brujo



Heriberto Cruz Reséndiz
maredego@hotmail.com

De la adicción a la soledad



Desnudo acostado, Amedeo Modigliani, 1917 - 1918.

Ése o ésa

¿E n qué momento nos convertimos en un ser real y dejamos de lado la imagen que convertimos de nosotros al paso del tiempo? ¿Quién afirma aquello que somos y no? ¿Es la casualidad, las causas o el destino? ¿Suena tan barato! Es como doblar el sol en forma de rollo y esconderlo bajo la cama, cambiar el calendario con la tinta y gestar la primavera o el otoño. Es guardar el corazón bajo la almohada, preservar los osos polares en la nevera, reservar los besos en el frasco de las medicinas, y conservar los recuerdos en el celular en forma de fotografía. ¿Cómo eliges a quien comparte tu vida? ¿Por qué ése o ésa y no aquél o aquélla? Lo mismo da si somos todos seres humanos ¿Qué forma y conforma a uno y al otro? Suena tan absurdo. Verse en el otro cual reflejo de uno mismo, amarse y sentirse uno por medio del cuerpo y el corazón del otro, percibir la existencia sólo en referencia al otro: esgrimir la trascendencia sólo en la memoria del otro; otro yo,

otro tú; porque la historia del otro encuentra espacio y trama en el uno, que a su vez es otro: uno de otro. ¿Será la soledad en uno que forma al otro? O ¿es la soledad del otro que se forma en uno? Parece ser que sí, cuál entrada al cine o al concierto, la fila al corazón se llena de aventuras, de caricias, de rimas, de amaneceres sobre el rostro, de pericias y advertencias, de sonrisas y peleas, de los cuerpos húmedos y fantasías, de los cadáveres exquisitos y del salvaje encuentro con el otro que termina siendo uno mismo. Suena tan absurdo como que el todo sólo existe si hay vacío... Tal vez, sea en este absurdo que dejamos la imagen y damos paso a nosotros mismos

Noche Fantasma

Mientras desfilan los fantasmas escondidos tras la puerta de mi casa, despliego en mi imaginación las mil y un razones de tu ausencia, y lo que es mejor las

mil y mil razones de mi olvido; y no hablo de dejar en el pasado las cosas del pasado, me refiero a irme perdiendo a lo largo del camino con vistas a un futuro tan ciertamente incierto, tan seguro estoy como que respiro -hablo de la certeza de la incertidumbre de mi insoportable necesidad de ser yo a contra marea, a pesar de, sería tan fácil ser otro-.

Me parece fue ayer cuando rocé tus manos en un interminable diálogo de conjeturas erótico sensibles, y en mis ojos desmenuce la imagen de lo que sería tu cuerpo desnudo, la textura por debajo de tus senos, y lo duro de tus pezones al húmedo contacto de la punta de mi lengua... y es que era tan fácil moldearte a la luz del tacto para arrancarte el placer y llevarlo al vacío entre tus piernas. Seguro era un exorcismo donde sin fe alguna coleccionaba las figuras de tus santos y tus dioses; y le entregaba tu virgen a las bestias hambrientas, llenas de lujuria y deseo que habitan en mi vientre... ¿Cuántas veces nos dimos viejos al placer adolescente, repetido una y otra y una vez más? ¿No cincelamos con el vaivén de nuestras caderas el epitafio de nuestra tumba? “Aquí yace una pareja... que de tanto amarse se deshace, en una y uno, en una, sólo uno... derretido, aborto en el tiempo perdido, de sí, de nada y todo: vacío. Aquí yace un espacio -contradictorio-, vacío...”

Y veo el reflejo del horizonte sobre los cuerpos etéreos que desfilan por la ventana, salpicados de la continencia de la piel -esa que ya no tienen- y en brama, eternos insaciables hartos de la vigilia de esperar el roce de los labios o la ceñida de caderas; ¡pobres infelices! Tan llenos de recuerdos y tan faltos de elementos, con ganas de todo, con tantas ganas de olvido.

Parece que fue la noche de ayer, cuando apartaste mi boca de tus labios, y mi lengua se llenaba de nubes mientras recorría el sendero de tu vientre al cuello, y depositaba conceptos bajo tu piel, soliloquio y el placer de masturbarte con la mente y con la voz del otro que soy; herejía y blandir la bandera del amor y del sexo sobre el mismo Dios; idolatría e inmolar a cada virgen en tu hueco de placer; atardecer y la caída de mi verga una y otra vez dentro de tus montañas para apagar el día, y anochecer juntos; morir y no olvidar, recargando el vacío que siempre hay después de ti y de mí; morir y que se vaya todo a la mierda; y vivir, solo vivir... Olvidando, olvidándome de mí, tanto de mí como del otro que yace derretido y aborto, parado de pestañas, de vigiliadas, juntando la nada y las escamas de su piel recortada... el otro perdido de sí y vacío.



Parece que fue la noche de ayer, cuando apartaste mi boca de tus labios, y mi lengua se llenaba de nubes mientras recorría el sendero de tu vientre al cuello, y depositaba conceptos bajo tu piel, (...)

Me uno al desfile de los sin cuerpo, de los etéreos, se puede vivir y ser fantasma, se puede ser fantasma y habitar tras la puerta de mi casa, tan seguro estoy como que fuello oxígeno y clarea mi mañana -vacía-.

Puteces reivindicadoras

Me acerqué demasiado, lo suficiente como para encaramarme a su pecho y me habló de soledades, de sus amores varios, de lo insípido del sentimiento escondido tras el umbral de la noche...

Me acerqué demasiado, lo necesario para respirar sobre sus pezones turgidos y soberbios; y me habló de sus necesidades insurrectas, del diario devenir, de la realidad desgastando el risco de la orilla de su cama, de los poemas gestados en su vientre y de las fantasías ilusas bajo su piel.

Me acerqué lo suficiente para agazaparme entre sus brazos y acariciar las heridas en su seno, y coser con besos los vacíos sobre su costado. Ella recitaba su pasado de mujer seducida, evocando sus viejas pasiones, sus días enamorada y pretendiente del futuro -ella murmuraba entonces-. Me acerqué lo suficiente para escribir a mano en su cuerpo mi último libro, para saciar las metáforas vírgenes de mi pensamiento, y seguir la retórica de nuestra historia viajando a pie y en uso de veleros sobre su geografía lozana y perfecta a través de los años. Me acerqué lo suficiente para oler en ella la fragancia de mi tierra y sentir la brisa de sus ríos salpicando mi rostro de verdades, de conceptos y de pertenencia -llevamos a cuestras la memoria a la materia; ávida de caricias y del deseo sublime con ganas de

las puteces reivindicadoras propias de nuestro sexo, y le llamo nuestro por cada penetración, por cada orgasmo que generamos sedientos de nosotros mismos-. Me acerqué lo suficiente para hacer mi madriguera entre sus piernas, para mamar de su vulva cada pena y curarla a lengüetazos, y me proclamé devorador de sus pecados. Y al igual que los vasos medio llenos llevan el secreto de su portador, guardo en mi boca sus omisiones y sus pretenciones de mujer vívida y soñada.

Me acerqué lo suficiente para curtir nuestra piel entre aromas cítricos, cargando de remiendos nuestros corazones y de suturas nuestra alma; entendí que el arte existe cuando nos movemos a un tiempo, cuando gastándonos la vida nos pagamos un pasado austero y un futuro incierto.

Me acerqué lo suficiente para quedarme toda la vida... ☺

Short en shorts



Keshava Quintanar Cano
keshava_quintanar@yahoo.com.mx

A quemarropa

Hola, buenos días, señorita, ¿ya tienen servicio?
—Sí, ahora le llevo la carta, sólo que no tenemos chilaquiles por un pedido muy grande que nos hicieron temprano.

—No hay problema, voy a querer un omelet de puras claras y un expresso cortado.

—Está bien, le traigo la carta de todos modos, ¿quiere un vaso de agua?

—Sí, por favor, con un hielo, tengo mucho calor. ¿Puedo dejar la bici en esta esquina?

—Claro. Aquí tiene.

—Muchas gracias. Disculpe, ¿tienen fruta?

—Sí, si quiere puede pedir su omelet en paquete, le tomaría el expresso en lugar del café americano y le daría un plato de frutas, sólo déjeme preguntar si tenemos sandía, melón y papaya.

—Sí, me dicen en cocina que sí tenemos las tres frutas.

—Gracias, entonces en paquete, por favor.

—Aquí tiene el expresso y el vaso con agua.

—Gracias, señorita, de este lado, por favor, es que voy a leer el periódico.

—¿M.. co... a u... cam....s?

—Perdón, no lo escuché.

—¿M.. co... a u... cam....s?

—Discúlpeme, no lo escuché.

—¿M.. co... a u... cam....s?

—Acérquese, por favor, estoy un poco sordo.

—¿Me compra unos camarones?

—Ah, no, gracias, jefe.

—Ándele, para tomarme un cafecito.

—¿Quiere un café? Yo se lo invito. Siéntese. ¿No quiere desayunarse unos huevitos?

—No, gracias, solo el café y un pan.

—Ándele, jefecito, desayúnese.

—No, gracias, para que no gaste.

—No se preocupe, de verdad.

—Bueno, está bien.

—Señorita, ¿le puede traer la carta al señor, por favor? ¿Le trae un café con un pan, mientras?

—Sí, a ver, señor, aquí tiene. ¿Quiere unos huevitos a la mexicana?

—Sí, está bien.

—¿Come picante?

—Sí.



Figures from a Carnival, André Derain, 1906.

—Ahora mismo se los hacemos. Aquí está su café y un panqué de elote.

—Gracias, señorita.

—¿Y cómo le va, señor? ¿Sí vende los camarones?

—Sí, pero más tarde, no más que abran las cantinas. Ahí me los compran.

—Ah, aquí por el parque Morisco hay varias.

—Sí, de aquí me voy a la que está por la panadería.

—¿Es la que está en la esquina de Fresno y Carpio?

—Sí, ahí mero.

—¿Empiezan a tomar desde temprano, verdad?

—Sí.

—¿Cuántos años tiene, jefecito?

—Ochenta y dos.

—Ándele, qué bien, y trabajando duro. A ver déjeme, echar cuentas, ¿nació en los treinta?

—En 1928.

—Oiga, ¿tiene nietos? Gracias, señorita, ¿me regala tres tortillas?

—Sí, uno de veintidós años que está estudiando la carrera.

—Qué bien. Felicidades por su nieto y por su edad, ya en estos días, la gente se está muriendo joven. Mi hermano se murió a los cuarenta y tres años.

—¿Tenía vicios?

—Fumaba.

—Yo empecé a fumar desde los trece y sigo fumando.

—¿Usted fuma ahorita?
 —Sí, uno o dos.
 —¿Uno ó dos cigarros?
 —Sí, pero antes me fumaba una cajetilla diario.
 —Ya ve, jefecito, muchas felicidades, es usted todo un guerrero.
 —Sí, soy de Guerrero, huérfano desde los cinco años.
 —¿Desde los cinco? ¿Y qué les pasó a sus papás?
 —A mi Pá lo mataron por unas tierras. Mi Má estaba encargada y murió al parir a mi hermana.
 —¿Su mamá y su hermana se murieron?
 —No, mi hermana nació pero mi Má murió. Mi hermana es la más chica, somos siete hermanos. A mi Pá lo venadearon por un camino.
 —Lo siento mucho, ¿y dónde nació, jefecito?
 —En Cuajolotla, por Iguala, somos de Iguala. Me fui del pueblo a los siete años, pero juré volver para vengar a mi Pá. Pero “El Pinto” vengó a mi Pá.
 —¿El “Pinto” mató al asesino de su papá?
 —Sí, como sabía que yo regresaba, me mandó decir que ya había vengado a mi Pá. Yo ya tenía catorce años.
 —Qué fuerte, señor.
 —Sí, yo ya traía pistola, pero el “Pinto” se me adelantó, era amigo de mi Pá y lo vengó.
 —¿Y qué le pasó al “Pinto”?
 —Estuvo cinco años en la cárcel y después se juyó, así nó más.
 —¿Y usted a dónde se fue a los siete años?
 —A Veracruz, a un pueblo que se llama San Juan Covarrubias, al rancho de un General. Estaba muy contento conmigo, en la mañana le sacaba las vacas, las paseaba y les daba de comer. Él me dio la pistola.
 —¿Para vengar a su papá?
 —Sí, aunque el General me dijo: Te voy a dar la pistola y un consejo: no lo mates, no te metas en problemas. Y sí, le tuve que hacer caso: no lo maté, fue el “Pinto”.
 —¿Señor, quiere una servilleta para secarse los ojos? Aquí tiene, ¿y cómo llegó con el General a Veracruz?
 —Era el compadre de un hermano de mi Má, él me recomendó. Estuve siete años con él, y me regresé para matar a ése.
 —¿Jefe, y usted cómo se llama?
 —José Flores.
 —¿Y usted sabía el nombre del asesino de su padre?
 —No. Gracias, ya me voy. Adiós.
 —Que le vaya bien, jefecito, que venda todos sus camarones. Con cuidado, ¿necesita ayuda? ¿Está bien? Bueno, que Dios lo bendiga.
 —Señorita, ¿me trae la cuenta, por favor?
 —Sí, mire, solo le voy a cobrar el café y el panqué de elote del señor, los huevos los invita la casa.
 —Qué bien, buen gesto.
 —Sí, al otro señor que acaba de salir también le invitamos un café. Tenemos que ayudarnos entre nosotros, si no cómo. El otro día, vi a una niña que no tenía nada y le compré un pambazo y un refresco. Mi

mamá me regañó porque me quedé sin comer, pero tenemos que ayudarnos. ¿Va a pagar con efectivo o con tarjeta?

Apesadumbrado, Don José tomó las dos bolsas de camarones, se ajustó la cachucha y trató de incorporarse, pero una de las correas de sus huaraches se atoró con la base de la mesa; dio un fuerte tirón y consiguió librarse. Estaba urgido por largarse de ese restaurant y de ese sujeto que con sus preguntas lo había hecho llorar frente a todos. Huía de esa dolorosa punzada que flagelaba el sentido de su vida. —Te fallé Pá— se decía en ocasiones mientras se veía al espejo.

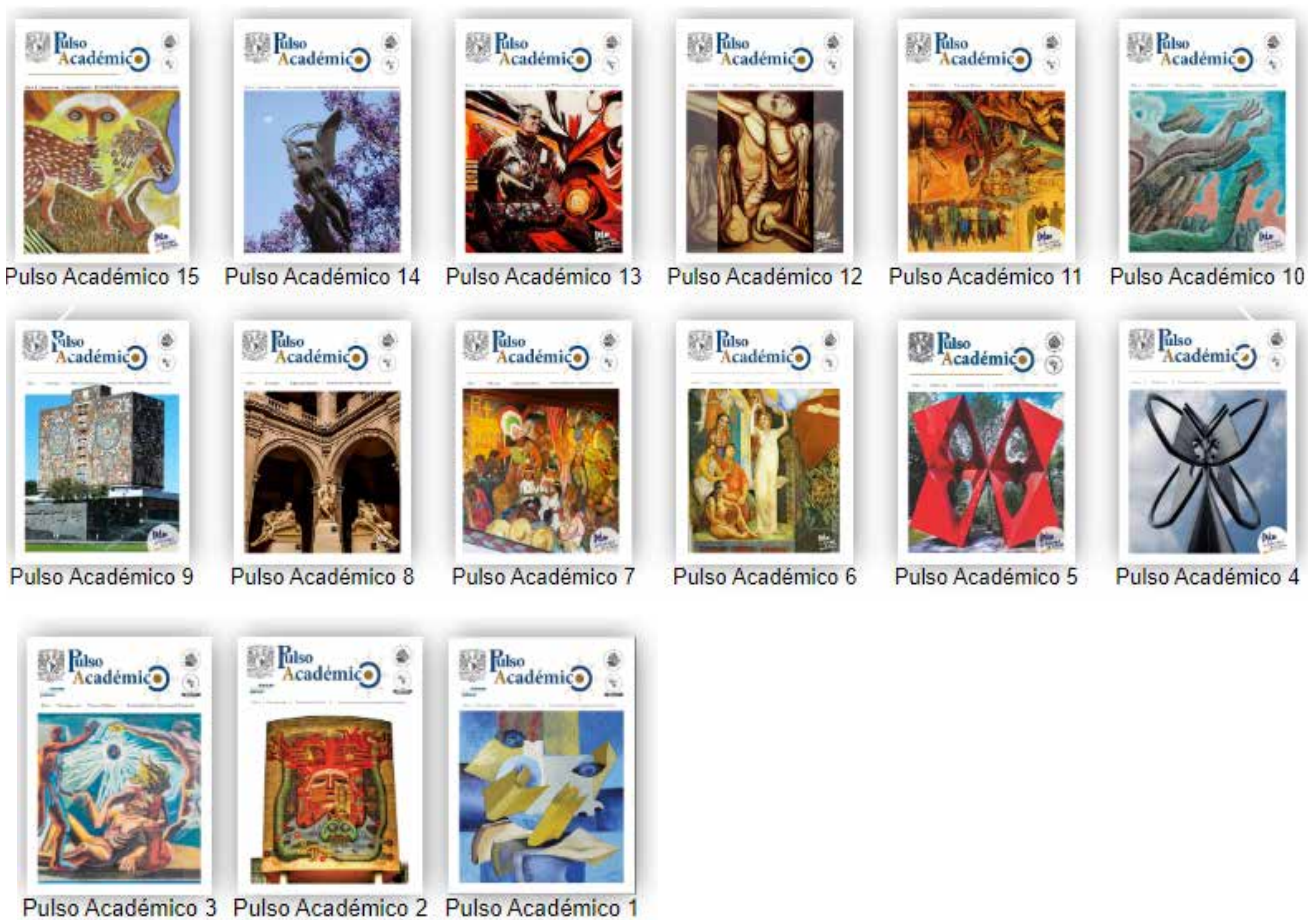
Una vez más lo acosaba ese sentimiento maldito de haberle fallado a su padre, de no haber sido él quien hubiera jalado el gatillo. Era una furia que lo había perseguido desde que entendió la ausencia y la desgracia de toda su familia. Y por supuesto que sabía el nombre del asesino, aunque solamente una vez lo vio en el pueblo, todos los días, en algún momento del día, lo aguijoneaba ardiente su recuerdo.

Con ese mismo odio, José había matado al “Pinto” después de que salió de la cárcel, pues no le permitió cumplir su juramento. En los años siguientes, José asesinó a otros tres que le hicieron recordar ésa su gran impotencia. Si en ese momento hubiese traído pistola, también le hubiera dado un plomazo al ciclista que le invitó el desayuno por recordarle al malnacido ése al que no pudo mandar con la huesuda, como a los demás, por la espalda y a quemarropa. ☺



Still life on the red table, Adre Derain, 1904.

Pulso Académico



Puedes leer todos nuestros números en:
www.cch-naucalpan.unam.mx/v2018/pulsoacadp.php

