

# Quiimati

PSICOLOGÍA, DESARROLLO HUMANO Y CIENCIAS SOCIALES

ENERO - FEBRERO DEL 2026 AÑO I NÚMERO 3, EDICIÓN DIGITAL \$65.00



**Confianza básica en psicoterapia**

**El romance en los tiempos de internet**

**Terapia y yoga de la risa**

**Herbolaria una alternativa para la salud**





ACÉRCATE  
A TUS CLIENTES

ENCUENTRA  
ATRATIVOS PLANES PUBLICITARIOS  
EN

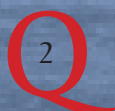
Quimati

UN OCÉANO  
DE POSIBILIDADES

[contacto.quimati@gmail.com](mailto:contacto.quimati@gmail.com)



55-9164-6396



# EDITORIAL



*Nuevos retos, nuevos desafíos, nuevas oportunidades no solo son el signo del ahora bienvenido 2026, son condiciones propias de la vida para las que requerimos estar atentos, hacerles frente con actitud positiva y entusiasmo, aquilatar el aprendizaje y experiencia resultante de momentos críticos, con el objeto de prevenir su repetición y maximizar los gratos momentos, en nuestras diferentes áreas de vida.*

*En esta tercera edición de Quimati, se presenta un extraordinario texto del Dr. Eduardo de la Fuente Rocha, en el que sostiene importantes planteamientos relativos a la participación de la madre en la crianza de su infante, resaltando el hecho del papel del psicoterapeuta para restituir espacios para el fortalecimiento del paciente.*

*El maestro Víctor Manuel Rodríguez Romo nos introduce a las aportaciones teóricas y conceptuales del Dr. José Agustín Ramírez Torres, teórico mexicano que aportó de manera significativa al desarrollo de la bioenergética.*

*A propósito de la celebración del día del amor y la amistad, el Dr. José Cohen nos ofrece un interesante artículo sobre las formas actuales para establecer vínculos de amistad, eventualmente de pareja o búsqueda de relaciones furtivas a través del uso de plataformas virtuales.*

*Luis Aníbal Medina Martínez, tallerista de larga experiencia en terapia y yoga de la risa expone la relevancia del reír, sus beneficios para la salud física y emocional, concluyendo con una frase que, más que motivadora, se resalta como un dogma de vida: camina sonriendo.*

*Lizbeth Zanella Pedrera, reflexiona sobre el amor romántico, los antecedentes del matrimonio y la monogamia. Asimismo, explora sobre el papel que eventualmente puede jugar el miedo en las relaciones de pareja, destacando la importancia de la autoestima.*

*El 6 de enero se celebra el día de la enfermera y Juan Carlos Pantoja Martínez presenta un texto sobre los símbolos de la enfermería, haciendo un breve recorrido histórico sobre la práctica de esta disciplina en épocas prehispánicas y su curso por el siglo XX.*

*Santiago Solé, entrevista a Don Severo Valencia, sobre el estado actual de la herbolaria. De esta charla se deriva el reconocimiento de los maravillosos dones que la naturaleza nos regala a través de una infinidad de hierbas con capacidades curativas para muchas enfermedades.*

*Presentamos de la pluma de Leonel Puente, la tercera y última parte de su emotiva noveleta corta Eya.*

*Para la conclusión de la presente edición, Marco Antonio González Carranza, nos ofrece breves y oportunas recomendaciones para iniciar en la carrera.*

*El equipo editorial de Quimati, les desea a nuestros estimados lectores, que el año ya en curso, sea una experiencia maravillosa.*



# DIRECTORIO

## DIRECTOR GENERAL Y EDITOR

Juan Carlos Pantoja Martínez  
[jcarlospantoja@coincide.mx](mailto:jcarlospantoja@coincide.mx)

## CONSEJO EDITORIAL

Francisco Juárez García  
Daniel Alberto Miguel Juárez  
Gretel Canseco

## ASISTENCIA EDITORIAL

Leonel Puente Colín  
Juan Manuel Romero Aranzolo

## DISEÑO GRÁFICO

Coincide Editorial con asistencia  
de  
Leonardo Romero Gómez

## PUBLICIDAD

[contacto.quimati@gmail.com](mailto:contacto.quimati@gmail.com)

## REDES

Fátima Pantoja Guzmán

## COINCIDE

Miriam Guzmán Hernández  
*Dirección de políticas*

Francisco Juárez García  
*Dirección de investigación*

## COLABORADORES

Eduardo de la Fuente Rocha  
Víctor Manuel Rodríguez Romo  
José Cohen  
Luis Aníbal Medina Martínez  
Lizbeth Zanella Pedrera  
Juan Carlos Pantoja Martínez  
Santiago Solé  
Leonel Puente  
Marco Antonio González Carranza



Fotografía de portada: <a href="https://www.freepik.com/free-photo/shot-two-amazing-humming-birds-perching-tree-branch-kissing-blurry-surface\_20496950.htm#fromView=search&page=1&position=1&uuiid=e79ee981-baa8-4667-8812-3377f93a8ff2&query=colibris+en+pajera+">Image by wires-tock on Freepik</a>

***En la cultura mexicana y maya existe una leyenda del colibrí la cual, además de celebrar la belleza de estas aves, resalta la conexión entre la naturaleza y la espiritualidad. En cada región la leyenda tiene sus matices, sin embargo, convergen al considerar que, al finalizar la creación de todas las criaturas, los dioses se percataron que no había quien transportara los buenos deseos, es entonces que una flecha se torna en colibrí. Estas hermosas aves significan amor incondicional y alegría, son mensajeros divinos y de buena fortuna. Sea esta imagen la portadora de paz, amor fraterno y alegría para todos ustedes.***

*Quimati Revista Digital de Psicología, Desarrollo Humano y Ciencias Sociales.* Año 1 núm. 3. Enero - Febrero del 2026. Es una publicación bimestral editada por Juan Carlos Pantoja Martínez, con domicilio en 2a Cda Hidalgo #14 E-301, Col. Santa Úrsula Coapa, Alcaldía Coyoacán, C.P. 04650, CDMX. Tel. 55-9154-9369. [www.quimati.net](http://www.quimati.net). Editor responsable: Juan Carlos Pantoja Martínez. RESERVA DE DERECHOS AL USO EXCLUSIVO: 04-2025-050210503800-102. ISSN: En trámite. Licitud de título y contenido: en trámite. Responsable de la última actualización de este número, Coincide editorial 2a Cda Hidalgo #14 E-301, Col. Santa Úrsula Coapa, Alcaldía Coyoacán, C.P. 04650, CDMX. El contenido de los artículos publicados es responsabilidad exclusiva de sus autores y no reflejan necesariamente el punto de vista editorial. Los contenidos publicitarios, sus productos y ofertas son responsabilidad exclusiva del anunciante. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización.



# CONTENIDO

## PSICOLOGÍA

6

CONFIANZA BÁSICA EN PSICOTERAPIA  
PARA PACIENTES CON RASGOS  
PSICÓTICOS

*EDUARDO DE LA FUENTE ROCHA*

8

LA BIOENERGÉTICA DE  
JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ TORRES  
*VÍCTOR MANUEL RODRÍGUEZ ROMO*

## DESARROLLO HUMANO

12

EL ROMANCE EN LOS TIEMPOS  
DE INTERNET

*JOSÉ COHEN*

14

TERAPIA Y YOGA DE LA RISA  
*LUIS ANÍBAL MEDINA MARTÍNEZ*

## ESTA BOCA ES MÍA

18

TÚ ERES MI RAZÓN DE VIVIR: APUNTES  
SOBRE EL AMOR ROMÁNTICO

*LIZBETH ZANELLA PEDRERA*

## EN EL ESTANQUILLO

22

LOS SÍMBOLOS DE LA ENFERMERÍA  
*JUAN CARLOS PANTOJA MARTÍNEZ*

## ENTREVISTA

26

HERBOLARIA, UNA ALTERNATIVA  
PARA LA SALUD  
*SANTIAGO SOLÉ*

## LITERARIA

30

EYA  
*LEONEL PUENTE*

## OPINIÓN DEPORTIVA

34

TIPS BÁSICOS PARA EMPEZAR  
EN LA CARRERA  
*MARCO ANTONIO  
GONZÁLEZ CARRANZA*

Q

### Créditos fotográficos

3 [https://www.freepik.es/foto-gratis/vista-inspiradora-luz-manana\\_12413384.htm#fromView=search&page=1&position=5&uuiid=e9af78d8-cb4f-4378-af41-24f447a99bbc&query=amanecer](https://www.freepik.es/foto-gratis/vista-inspiradora-luz-manana_12413384.htm#fromView=search&page=1&position=5&uuiid=e9af78d8-cb4f-4378-af41-24f447a99bbc&query=amanecer)  
7 <a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/hombre-anonimo-efecto-cristal-agrietado\_17224449.htm#fromView=search&page=2&position=24&uuiid=cea85ba6-63b4-4a7f-8f40-8bf7a9981580&query=psicosis">Imagen de rawpixel.com en Freepik</a>  
8 <a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/retrato-madre-su-pequeno-hijo\_5932582.htm#fromView=search&page=1&position=24&uuiid=">Imagen de freepik</a>  
11 <a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/vista-lateral-adulto-meditando-luz\_34877527.htm#fromView=search&page=1&position=49&uuiid=df377001-70b3-4b95-ad91-1e49b5ebc79c&query=BIOENERGETICA">Imagen de freepik</a>  
12 <a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/personas-tiro-medio-sentadas-sillas\_13360972.htm#fromView=search&page=2&position=20&uuiid=5da7f04b-53ae-4830-8f43-f8d589500882&query=ACTUACI%C3%93N+P-SICOL%C3%93GICA">Imagen de freepik</a>  
15 <a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/mujer-sonriente-tiro-medio-cita-virtual-computadora-portatil\_23404244.htm#fromView=search&page=5&position=17&uuiid=28c60636-ab15-4d19-825d-72f078e90e48&query=SITIOS+VIRTUALES+PARA+CITAS">Imagen de freepik</a>  
16 <a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/adulto-joven-disfrutando-cita-virtual\_23988458.htm#fromView=search&page=1&position=5&uuiid=f5343ea6-23b9-40e0-a7b4-3cfb85f14274&query=amor+virtual">Imagen de freepik</a>  
17 [https://www.freepik.es/foto-gratis/citas-coqueteo-charla-hablar-pasion-concepto\\_17199164.htm#fromView=search&page=1&position=1&uuiid=28c60636-ab15-4d19-825d-72f078e90e48&query=SITIOS+VIRTUALES+PARA+CITAS](https://www.freepik.es/foto-gratis/citas-coqueteo-charla-hablar-pasion-concepto_17199164.htm#fromView=search&page=1&position=1&uuiid=28c60636-ab15-4d19-825d-72f078e90e48&query=SITIOS+VIRTUALES+PARA+CITAS)  
18 21 <a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/grupo-ejecutivos-negocios-que-forman-apinan\_1005775.htm#fromView=search&page=1&position=4&uuiid=40d13913-b339-4292-92c6-27e14ea57427&query=risa+grupal">Imagen de peoplecreations en Freepik</a>  
22 <a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/escolar-frinds-felicidad-lindo-jugueton\_18411995.htm#fromView=search&page=1&position=5&uuiid=ab7cb862-47b3-4b30-82b7-65cca21fbb70&query=ni%C3%B1os+riendo">Imagen de rawpixel.com en Freepik</a>  
25 <a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/adulto-joven-disfrutando-cita-virtual\_23988458.htm#fromView=search&page=1&position=5&uuiid=f5343ea6-23b9-40e0-a7b4-3cfb85f14274&query=amor+virtual">Imagen de freepik</a>  
27 <a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/retrato-hombre-mujer-sonriendose-al-otro-sofa\_8674519.htm#fromView=search&page=1&position=6&uuiid=59eeab0-1341-4f22-bf7b-1c66f5769433&query=pareja+celosa">Imagen de ArthurHidden en Freepik</a>  
28 <a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/linda-pareja-parque-dama-abrigo-gris-gente-muelle\_11191948.htm#fromView=search&page=1&position=2&uuiid=2759661f-98e3-41d4-9852-cda132ad6e1e&query=media+naranja+de+pareja">Imagen de prostooleh en Freepik</a>  
31 <https://revistafarmaci.com/uncategorized/medicina-prehispanica/>  
32 <https://fr.pinterest.com/pin/421790321327942109/>  
33 [https://www.freepik.es/foto-gratis/doctora-hospital-mascara\\_12164445.htm#fromView=search&page=1&position=25&uuiid=daaf1e20-108e-4c2e-be99-7917640393af&query=ENFERMERAS](https://www.freepik.es/foto-gratis/doctora-hospital-mascara_12164445.htm#fromView=search&page=1&position=25&uuiid=daaf1e20-108e-4c2e-be99-7917640393af&query=ENFERMERAS)  
37 [https://www.freepik.es/foto-gratis/alto-angulo-persona-corriendo-sus-manos-hierba-al-aire-libre\\_9468127.htm#fromView=search&page=1&position=13&uuiid=93dc141f-a0cf-4ba3-b0da-e61757fdd8b9&query=HERBOLARIA](https://www.freepik.es/foto-gratis/alto-angulo-persona-corriendo-sus-manos-hierba-al-aire-libre_9468127.htm#fromView=search&page=1&position=13&uuiid=93dc141f-a0cf-4ba3-b0da-e61757fdd8b9&query=HERBOLARIA)  
39 Toma de enfoque selectivo de un hermoso diente de león entre las plantas verdes en un jardín. | Foto gratuita  
40 Composición de cocina moderna con ingredientes saludables | Foto gratuita  
47 [https://www.freepik.es/foto-gratis/mujer-corriendo-pista-deportiva\\_944719.htm#fromView=search&page=1&position=13&uuiid=2cadcf1e-87f9-4d9e-a981-da092644605e&query=pista+de+atletismo+](https://www.freepik.es/foto-gratis/mujer-corriendo-pista-deportiva_944719.htm#fromView=search&page=1&position=13&uuiid=2cadcf1e-87f9-4d9e-a981-da092644605e&query=pista+de+atletismo+)



# CONFIANZA BÁSICA EN PSICOTERAPIA

## para pacientes con rasgos psicóticos

*Eduardo de la Fuente Rocha\**

A partir del momento del nacimiento se inicia en el infante la experiencia de la angustia, misma que de acuerdo con Melanie Klein (Hilsewood, Págs. 278-279; 2004) es la base del desarrollo temprano infantil. La identificación del infante y la identidad estarán basadas no solamente como señala Sandor Ferenczi en el reconocimiento corporal proyectado en el exterior, sino que esta identificación estará tamizada por la angustia. Es la madre la que se encarga específicamente de sostener al bebé. El abrazo materno es la base de la formación de la confianza básica que el sujeto portará toda la vida y que será fundamento de los rasgos de personalidad del mismo.

La madre como primer contacto del infante reorienta la experiencia emocional del recién nacido, proporcionándole experiencias armónicas que le permi-

tirán percibir la existencia de objeto parciales buenos que poco a poco aprenderá que vienen del exterior y que equilibrarán las experiencias propioceptivas de hambre, sueño, sed, etcétera, del infante.

La carencia o la deficiencia en el sostenimiento que la madre haga del bebé puede traer consecuencias graves, tales como el autismo o la esquizofrenia. No todos los fenómenos psicóticos tienen un origen psicológico, pues pueden generarse por problemas físicos, hereditarios o ambientales. Sin embargo es la relación de la madre la que desde el punto de vista psicológico garantiza el sostenimiento del niño (Hilsewood, 2004, p. 292).

En psicoterapia ante este tipo de problemáticas el profesional se encuentra sin esa base original que da el contacto con la madre, lo que devendrá en un paciente que vive en un mundo

fantástico carente en mucho o en poco de realidad y con una gran dificultad para relacionarse con el exterior. Es entonces en el consultorio del terapeuta donde se construirá un nuevo espacio diádico propiciando una experiencia simbiótica fuerte entre el paciente y el terapeuta que asegure la supervivencia del paciente y con ello su fortalecimiento. Una vez construida esta diada terapéutica podrá pasarse a un trabajo terapéutico tradicional entre el consultorio y la vida cotidiana del paciente alentándolo a través de la experimentación gradual en su relación con los objetos del exterior.

Este acompañamiento formará por una parte un sentimiento de confianza básica por la que el

*\*Profesor- Investigador de la Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco. Departamento de Educación y Comunicación. División de Ciencias Sociales y Humanidades.*





paciente puede atreverse a interactuar un poco con los objetos del exterior antes significados como peligrosos, destructivos y malos. Con ello se conformará un self verdadero (Birch, 2000, p. 313) que permitirá que el individuo avance desde la dependencia hacia la independencia. Es en esta fase donde el terapeuta podrá proceder a fomentar el proceso de separación individualización.

Es decir que para lograr el rescate del paciente psicótico es necesario que el terapeuta esté dispuesto a *experimentar* con el paciente la diada simbiótica de éste. Ello implica la atenta escucha y percepción sin crítica del mundo interno del paciente, la comprensión y acompañamiento de sus temores y angustias de desintegración para incluir de manera lenta y gradual pequeñas interpretaciones de la vida y sus hechos que le permitan al

al paciente mirar la misma experiencia fantástica con menos angustia. El *rapport* entre el terapeuta y el paciente no deberá permitir la presencia y asistencia sin límites del mismo para con el paciente. Winnicott nos habla de que la madre sólo debe ser suficientemente buena, este autor concibe esa actitud de la madre como la capacidad de permitir al niño que desarrolle su yo verdadero permitiendo que sea como es, dando la bienvenida a su gesto espontáneo. Estos gestos expresan una necesidad que corresponde a la madre interpretar y dar una respuesta que gratifique al infante.

Si al niño se le niega la gratificación habrá desilusión (Winnicott, 1996, p.19) y frustración y se constituirá un falso *self* (Roudinesco, 2005, p. 983) que no le permitirá en el futuro enfrentar las dificultades de la vida. La labor del sostén materno consistente

en ilusionar al bebé para posteriormente y en forma paulatina irlo desilusionando. Esta suficiencia implica desde un principio límites como son en la terapia: los horarios, la respuesta ante las demandas del paciente a quien se debe enseñar que hay tiempo y lugares para recibir tanto la protección como el afecto. Al paciente psicótico le falta *holding* o sostén materno (Bleichmar, 1983, p. 263), es decir, le falta por una parte el haber aprendido a manejar y a negociar con la propia agresión y con la del exterior y por otra a dar y a recibir el afecto, a expresar sus emociones y a recibirlas del exterior.

Es por ello que en los pacientes psicóticos se encuentran estas demandas exacerbadas cuando tratan de relacionarse con el exterior ya sea expresando en forma indiscriminada su agresión, sintiéndose agredidos,



# LA BIONERGÉTICA DE JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ TORRES

*Víctor Manuel Rodríguez Romo\**

**L**a bioenergética tiene un largo camino recorrido. Entre sus primeros referentes y pioneros se encuentran Wilhelm Reich, psicoanalista austriaco, y Alexander Lowen, psicoterapeuta estadounidense, quien retomó los planteamientos del primero y acuñó el concepto de bioenergética.

A mediados del siglo XX, en México comienza a destacar el doctor José Agustín Ramírez Torres, originario de Zapopan, Jalisco, con formación académica en psicología clínica. En esta misma época conoce a Carl Rogers, quien lo invita a realizar estudios doctorales con él, experiencia que marcaría profundamente su trayectoria profesional.

Uno de los primeros resultados de este proceso formativo fue la construcción de la propuesta terapéutica del doctor Ramírez, basada tanto en su experiencia clínica como en influencias teóricas claramente identificables: Wilhelm Reich; Alexander Lowen, fundador de la bioenergética; Carl Rogers, creador del enfoque centrado en la persona; y Jacob L. Moreno, fundador del psicodrama.

El doctor Ramírez tuvo la oportunidad de conocer y trabajar de manera cercana y directa con estas figuras centrales de la psicología, lo que sin

duda lo colocó en una posición privilegiada para su aprendizaje. A partir de ello, fue configurando un enfoque propio, cuyos fundamentos y aplicaciones pueden apreciarse ampliamente en los tres libros que escribió: Psicodrama, teoría y práctica; Psique y soma; y Ser auténticos para llegar a Dios.

Luis Pelayo, fundador del Instituto de Terapia Bioenergética Anthos en Madrid (1998), escribe el prólogo del libro Psique y soma.

En este texto, de manera incipiente y entusiasta, designa la propuesta de Ramírez como

*\*Víctor Rodríguez Romo, es terapeuta, cuenta con estudios de maestría en bioenergética y desarrollo humano.*

*Doctorante y docente universitario. Sigue la entrevista con el autor en <https://www.youtube.com/live/QT6AeyCukGk?si=BiGBPNMB3lQ82wl6>*

# coincide

CONSULTORIA, INVESTIGACION, CIENCIA Y DESARROLLO



**Tienes derecho a una vida plena, armónica, relaciones libres de conflicto**

**Contacta con la red de psicoterapeutas de COINCIDE.  
Somos una red de profesionales comprometidos  
con la salud emocional y el bienestar humano**

**Contamos con intervención ambulatoria para la atención de adicciones**

**Agenda tu cita vía WhatsApp\* a los siguientes números**

**55-9164-6396**

**55-1935-0878**





*personaterapia bioenergética*, aportación con la que comienza a delinear los límites, características y particularidades de este enfoque, centrado de manera explícita en la persona y su proceso. Algunas de estas características se describen a continuación.

Una de las actitudes fundamentales es la de ser “paciente con el paciente” (Ramírez, 1995). Esta postura se identifica claramente con el enfoque rogeriano y alude a la disposición del terapeuta para aprender del propio paciente, así como a la adopción de una actitud de paciencia frente a su ritmo y proceso.

Se privilegia el acompañamiento por encima del diagnóstico inmediato, con la confianza de que, a través de los ejercicios bioenergéticos, emergerán las causas de las corazas y de los conflictos actuales.

Otra idea central señala que “el terapeuta bioenergético debe ser un padre, madre y maestro sustituto, más que un

investigador científico de la energía física, orgona, energética o vital de los pacientes” (Ramírez, 1995). Esta posición, influida por Stanley Keleman, no implica imponer al paciente un trabajo explícito con estas figuras, sino que el terapeuta mantenga presentes dichos roles en su propia conciencia.

Al encarnar una disposición interna de amor, protección y confianza -aquella que le habría gustado recibir-, el terapeuta ofrece simultáneamente esa misma disposición al paciente. En este contexto, el amor, la comprensión y la seguridad emergen como tres pilares del enfoque.

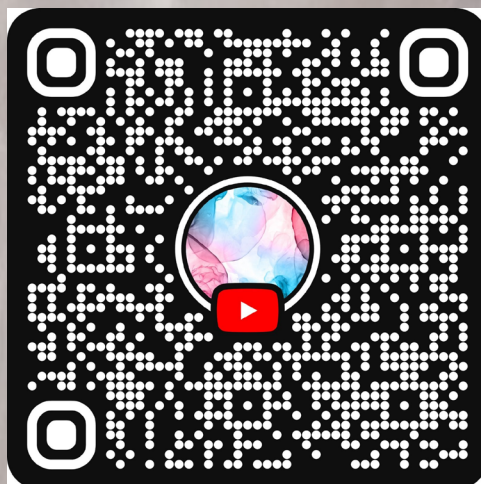
Ramírez también sostiene que “no hay ningún tipo cien por cien puro”. Por ello, la mayoría de las técnicas que propone sugieren iniciar el proceso terapéutico sin un diagnóstico clínico previo, rígido e inamovible. En lugar de determinar de antemano el curso del tratamiento, plantea la conveniencia de partir de



# Psiluetas Psicología a tu alcance

Suscríbete en YouTube al canal Psiluetas, Psicología a tu alcance.

Encontrarás diversas temáticas psicosociales,  
del desarrollo humano, ciencias sociales, así como charlas y  
entrevistas con los colaboradores de Quimati





# EL ROMANCE EN LOS TIEMPOS DE INTERNET

José Cohen\*

Buscar pareja es una tarea difícil, implica tiempo y paciencia. Más allá de las fantasías románticas como son, por ejemplo: “el amor tocará a mi puerta” o “ya aparecerá alguien para mí”, encontrar el amor es una actividad que requiere acción. Internet nos facilita el camino de búsqueda, porque nos permite ser activos ante nuestros propios deseos.

Entendiendo, entre un sin-número de definiciones, al desarrollo humano como un largo proceso en el cual nacen y mueren oportunidades, la posibilidad de tener una pareja (ilusionarse, relacionarse, enamorarse) es, sin duda, una pieza fundamental en este largo trayecto que es la vida. ¿Qué es lo que permite que dos individuos se encuentren? ¿Será la coincidencia de estar en el lugar correcto a la hora correcta? Y si la coincidencia no llega y si insistimos en tomar malas decisiones y siempre volteamos al lugar equivocado y caminamos en dirección opuesta a nuestra pareja ideal. Quizá las coincidencias son sólo para algunos afortunados.

Por eso, y con ayuda de la tecnología, en el transcurso de la historia el hombre ha tomado en sus manos su propia vida y se ha vuelto una parte activa en la generación de estos encuentros fortuitos.

Actualmente, en plena era de las telecomunicaciones, el Internet se ha convertido en una valiosa herramienta para generar encuentros y por qué no, desencuentros.

La intención de este texto es, por consiguiente, ahondar en “El romance en los tiempos de Internet”. Qué papel juega la interacción cibernética en las relaciones ¿Las facilita? ¿Las propicia? o ¿Las daña?, ¿Es seguro? ¿Sirve para iniciar una relación?

Porque entre tantas interrogantes, sería bueno

que existiera un gurú que nos guiara paso a paso en esto de encontrar, asumiendo que ese es nuestro propósito, el amor verdadero en la red o un manual que permita orientar a todos los que ya se cansaron de esperar las coincidencias afortunadas.

La realidad social está presente en Internet. ¿Por qué esperar magia en la red? La gente es la misma, con sus grandezas y miserias, posibilidades y limitaciones. Al igual que en el mundo real, Internet trae, además de lo hermoso, lo deseado, lo malo, las decepciones, los fraudes, las mentiras. Lo bueno y lo malo trasciende a la red; es simplemente humano.

El presente trabajo contiene un conjunto de ideas, datos, preguntas, números, comentarios... y más interrogantes respecto a las posibilidades que nos ofrece Internet en el ensanchamiento, mejora y/o realización de nuestra vida afectiva en pareja a través de la utilización de lo que llamaremos sitios de encuentro *online dating*. Por supuesto que, como ocurre cuando se aborda cualquier tema referido a lo humano, al desarrollo humano, se generarán más preguntas que respuestas.

## ¿CÓMO EMPEZAR?

Los interesados en esta manera de acercarse al mundo real, al mundo real de las relaciones interpersonales deberán primero formularse y responderse (con honestidad) a una serie de interrogantes, entre estos:

¿Busco a alguien?, ¿Tomaré esto como otro juego de internet?, ¿Qué tipo de relación busco?, ¿Es válido buscar sólo encuentros íntimos?, ¿Una persona

\*José Cohen es doctor en Ingeniería Eléctrica



casada puede buscar amigos de otro sexo? Aquí no hay respuestas positivas o negativas. Privará la moral de cada uno y de acuerdo a nuestros valores, a nuestros principios, iremos respondiendo algunas de estas preguntas.

Si entendemos que Internet y sus sitios son simplemente canales adicionales de contacto con el mundo, ¿Por qué no usarlo para ampliar o crear nuestro círculo afectivo?

Al fin y al cabo, esto no es tan novedoso, aunque ahora es más rápido, siempre ha habido un interés por conocer nuevas personas a través del mundo escrito. Antes se usaban los periódicos, las revistas; la comunicación era, al principio, a través del correo; escribíamos y leíamos cartas.

Hoy existen los sitios de encuentro y nos comunicamos a través del correo electrónico o los servicios de mensajería instantánea. El uso de esta tecnología permite que las citas a ciegas sean menos angustiantes porque sin duda, son más fáciles de encarar.

La frase "el amor no tiene edad" es bien conocida, hoy la podríamos ampliar diciendo que tampoco tiene lugar o plataforma o canal de comunicación. Hoy en día hay historias exitosas de amor que nacieron en redes sociales, al igual que otras que surgieron en fiestas o en el trabajo.

Internet es ideal para la gente tímida o para las personas con falta de habilidades sociales; éstas encuentran en el ciberespacio el lugar ideal para com-

pensar las carencias; al no haber contacto físico con el interlocutor se disminuye o elimina la ansiedad ante la respuesta del otro. Así se entabla comunicación sin tener que sufrir el impacto de lo presencial, la red, sin duda, facilita la primera interacción.

El paso siguiente, el encuentro humano, es el complicado, el incómodo. Descubrir la voz, la sonrisa del otro puede ser una empresa inabordable. Así, la búsqueda se trunca y ganan nuestras incapacidades de asumir el amor adulto, cara a cara.

Entonces, habría que pensar que el internet no quita de ninguna manera los miedos que lo preceden sino abre puentes que cada cual decidirá cruzar de una u otra manera.

Finalmente, una frase tomada... de Internet: "El amor y todas sus posibilidades están ahí, afuera, en la red... esperando. Mientras nosotros ¿Qué estamos haciendo?, ¿Qué estamos buscando?, ¿Qué estamos esperando?"

## LA REALIDAD DE INTERNET

Pese a que en nuestro país el número de usuarios de Internet es relativamente reducido (comparado con los otros miembros de la OCDE), se estima que en el 2023 había 97 millones de persona que lo usan. Un gran universo de posibilidades para aquellos que están buscando una pareja.

Dado que la mayoría de las redes sociales y sitios de encuentro han desarrollado aplicaciones para...



# TERAPIA Y YOGA DE LA RISA

## Una alternativa para la salud

*Luis Aníbal Medina Martínez\**

La risa representa un tema aparentemente sencillo y muy conocido, sin embargo, resulta más complejo de lo que nos imaginamos. Si bien es cierto, reír es una respuesta biológica del ser humano, la cual se encuentra en conexión directa con nuestras experiencias vitales, con la risa se logra una identidad en las expresiones emocionales por cuyos estados de ánimo pasamos invariablemente todas las personas.

Es a su vez un idioma universal cuyo origen, según investigadores, se trata de un balbuceo lúdico involuntario que rara vez se produce en soledad y que inicia en promedio a los 4 meses de nacimiento. Un dato estadístico nos dice que un niño de 6 años ríe hasta 300 veces al día, en contraste una persona adulta, mayor de 20 años, que ríe de 15 a 20 veces al día, y así, a mayor edad, menor cantidad de risa diaria.

### ¿PARA QUÉ Y PORQUÉ SE RÍE?

En la actualidad encontramos diferentes áreas para el estudio de la risa.

- 1) El área del humor y el bienestar personal. Está enfocada en el conocimiento que aporta la psicología, la medicina y otras áreas afines, al estudio de la risa y sus beneficios para la salud.
- 2) El ámbito social y cultural. Se trata de los aportes de la sociología, la educación, la política, etcétera, al estudio de la risa, el humor, lo cómico, el chiste que favorecen los estados de ánimo y afecto que ayudan a la liberación de la tensión y la

agresión, dado que reír es un mecanismo para validar y aceptar a otros, obvio sin llegar a la burla, es al mismo tiempo una herramienta para fomentar la convivencia sin violencia.

3) En el ámbito de la creación y la creatividad. Aquí se incorporan las teorías estéticas, metodologías de la investigación de la risa, es un modelo que sirve para reflexionar sobre los roles, las normas y las pautas sociales; se echa mano del disparate, el reconocimiento o la ternura, dejando a un lado la hostilidad o el cinismo, por ejemplo.

El enfoque de Terapia de la Risa centra sus aportaciones tanto en el ámbito del desarrollo personal como del social. Esta terapia consiste en ejercer la risa a voluntad, aprender a hacerlo especialmente en momentos difíciles, siendo lo más valioso de esta modalidad terapéutica, el permitirnos liberar tensiones emocionales, a través de la alegría en forma de risa.

Pero ¿Al reír se soluciona todo? ¿Solo reír y ya? No, definitivamente, no; la risa puede ser aparentemente sencilla, sin embargo, como lo mencionamos, es mucho más complejo de lo que aparenta ya que el objetivo medular de esta propuesta es adquirir herramientas para renovar nuestro diario

\*Luis Aníbal Medina Martínez es desarrollista humano, terapeuta, tallerista y facilitador en yoga y terapia de la risa.

desarrolloh.medina@gmail.com

Sigue la entrevista completa con el autor en:  
<https://www.youtube.com/live/dU3kAyBPFpk?si=liZDUrNI-g3a6m2hK>



# Elige con libertad



Soy asesora de porteo y te ayudo a elegir la mochila ergonómica evolutiva premium ideal para tu familia, con acompañamiento personalizado en cada paso.



Obtén asesoría gratuita y vive LA MEJOR EXPERIENCIA DE PORTEO



acontecer, así como integrar y aprender que el sentirnos bien, alegres y felices es una decisión personal.

La actitud positiva es una característica prioritaria para nuestra fortaleza emocional, aunque no significa ser ilusos o simplistas, sino saber ver y juzgar las cosas desde un aspecto favorable. Esto es lo que nos abre nuevas perspectivas y nos ayuda a optimizar y sacar el máximo provecho de lo que si tenemos.

Terapia de la risa consiste en la práctica de ejercer la risa a voluntad, reaprender a hacerlo y especialmente en aquellos momentos difíciles de la vida. Y sobre todo disfrutar de los beneficios de la risa, dado que reduce el estrés y al reducir las hormonas relacionadas con éste, también baja los niveles de neurolépticos y del cortisol, después de una buena sesión.

Asimismo, libera endorfinas, analgésicos que permiten crear un estado mental positivo; elevan el optimismo, la autoconfianza y los sentimientos de autovaloración, y fortalece el sistema inmunológico ya que incrementa los niveles de células antivirales, antiinfecciosas, la risa, es vaya pues, una herramienta de bloqueo contra las enfermedades. En adición, oxigena el cuerpo, es un excelente ejercicio cardiovascular, ya que, al reír vigorosamente, el ritmo cardiaco se incrementa.

En este sentido, un minuto de risa equivale a 10 minutos de usar máquinas de ejercicio y está comprobado que al reír se mueven 400 músculos de todo el cuerpo, además de que en este proceso se ocasiona una especie de masaje interno que mejora la circulación y con ello también el funcionamiento del aparato digestivo y el sistema linfático.

Por si fuera poco, la risa facilita la inteligencia emocional, provoca un comportamiento infantil juguetón que es la clave para la inteligencia emocional. Las personas que ríen con más frecuencia tienen mayores probabilidades de ser asertivas en la expresión de sus emociones y mejora la habilidad de comunicarse socialmente. Una persona que ríe impacta positivamente en la percepción que las demás personas tienen de ella.

La risa aumenta la libre fluidez de las emociones y puede llegar a desbloquear algunas de estas que han quedado ocultas en el cuerpo, y esta cuestión es importante resaltar que las emociones suprimidas o bloqueadas llegan a causar problemas físicos, emocionales y mentales.



Las personas que ríen con más frecuencia tienen mayores probabilidades de ser asertivas en la expresión de sus emociones y mejora la habilidad de comunicarse socialmente. Una persona que ríe impacta positivamente en la percepción que las demás personas tienen de ella. La risa aumenta la libre fluidez de las emociones y puede llegar a desbloquear algunas de estas que han quedado ocultas en el cuerpo, y esta cuestión es importante resaltar que las emociones suprimidas o bloqueadas llegan a causar problemas físicos, emocionales y mentales.

### ¿QUIERES MÁS? LO HAY...

Ahora hablemos de Yoga de la Risa. Es una idea única que permite reír sin motivo alguno. Cualquier persona puede reír sin recurrir a la comedia, chistes o al sentido del humor.

### ¿CÓMO SE HACE?

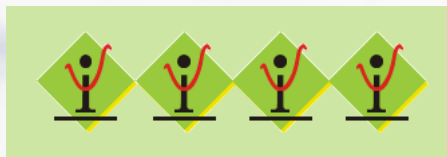
Se ríe de manera grupal, inicialmente a modo de ejercicio. Posteriormente, al hacer contacto visual

# coincide

CONSULTORIA, INVESTIGACION, CIENCIA Y DESARROLLO

## SOLUCIONES PARA TU EMPRESA

- CURSOS Y TALLERES DE CAPACITACIÓN
- ATENCIÓN PSICOLÓGICA *ON LINE* PARA EL CAPITAL HUMANO
- EVALUACIÓN DE CLIMA Y ENTORNO LABORAL
- DETECCIÓN DE NECESIDADES DE CAPACITACIÓN
- IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES (NOM-035)



[contacto.quimati@gmail.com](mailto:contacto.quimati@gmail.com)

**Tel. 55-9164-6396**



# TÚ ERES MI RAZÓN DE VIVIR:

## Apuntes sobre el amor romántico

Lizbeth Zanella Pedrera\*

*Amor sin posesión es el único amor.*  
Alejandro Jodorowsky

**E**n estos días he estado muy reflexiva; será que el año que terminó vino cargado de situaciones difíciles, sobre todo en el último trimestre del año. En lo personal he experimentado muchas pérdidas importantes, sobre todo de gente que por diversos motivos, se ha ido de mi vida. Dejaron su respectiva enseñanza, pero al final de cuentas, partieron.

Ahora que hablo abiertamente de pérdidas, me di a la tarea de investigar el motivo por el cual sufrimos tanto cuando perdemos a alguien; en este caso, cuando es la pareja quien decide que ya tuvo suficiente, y nos abandona. Si, señores, esta vez voy a escribir sobre el amor romántico.

### ¿QUÉ ES EL AMOR ROMÁNTICO?

Romeo y Julieta: una de las historias de amor más conocidas de la literatura: un par de jóvenes, miembros de las dos familias más influyentes de Verona, con el detalle de ser familias rivales, enemistadas a muerte. Shakespeare, poniendo a dos amantes en el predicamento de elegir entre la lealtad o el amor, aun a costa de sus vidas. Sin embargo, nadie se detiene a reflexionar que obtuvo la pareja, la corta relación que disfrutaron, y que devino en tragedia para todos. Romeo y Julieta se enamoraron a "primera vista" (personalmente, no creo que ese tipo de amor); se vieron una sola vez y eso fue suficiente para desear estar juntos el resto de la vida.

No hubo posibilidad de conocerse, de compartir proyectos, ideología, o cosas en común, y que les permitiera crecer como individuos y como pareja.

El amor romántico nace en el siglo XII, y trascendía lo vulgar de la cotidianeidad; el romanticismo

nos hablaba del sufrimiento de la espera, de la exaltación de pasión y sentimientos, de la redención celestial que se experimentaba... ¿Sigo?

El amor, el matrimonio y el sexo podían ser satisfechos perfectamente en tres relaciones diferentes; y es en el siglo XIX que se consolida la idea de integrar estos tres elementos en una sola institución: el matrimonio occidental.

### EL MATRIMONIO Y LA MONOGAMIA, ¿INVENTOS BURGUESES?

Los libertinos del siglo XVIII se habrían reído de nuestro concepto actual de matrimonio: ellos disfrutaban de desnudar a otro, pero no era la persona con quien habían contraído nupcias. La esposa para procrear y atender a los hijos; la amante, para satisfacerles en la cama, y los sentimientos amorosos por una tercera persona, puesto que estos tres elementos eran incompatibles entre sí.

Fue la burguesía de los países más poderosos de Europa quien introdujo la idea de meter todo en el mismo costal; a diferencia de los cortesanos, el burgués no tenía ni el tiempo ni el dinero para dedicarse a atender sus necesidades familiares, afectivas y sexuales con diferentes personas. Lo más conveniente era el combo completo, en una misma relación:

*La inversión en una sola persona, legal y eternamente contratada, representaba una frágil solución a su particular necesidad emocional*

\*Lizbeth Zanella Pedrera, es licenciada en ciencias de la comunicación por la Universidad Nacional Autónoma de México. UNAM.  
Correo electrónico: panthera7@yahoo.com

y limitación práctica... El ideal burgués no es una ilusión. Hay, por supuesto, matrimonios que fusionan perfectamente los tres elementos: romántico, erótico y familiar... No hay ninguna razón metafísica por la que el matrimonio no colme nuestras expectativas, el problema es que las probabilidades son mínimas.<sup>1</sup>

El amor romántico nos ata a una persona a través de un vínculo social, y deseamos permanecer con ella hasta que la muerte nos separe. Pero la monogamia no es una característica biológica inherente al ser humano; es una construcción social, y por lo tanto, una elección personal. Genéticamente no estamos programados para estar con una sola persona a nivel sexual; como especie, necesitamos diversidad. El amor romántico prohíbe cualquier relación fuera del vínculo social. Si suceden, es en el ámbito de lo clandestino.

## SIN TI NO PODRÉ VIVIR JAMÁS

La codependencia es un cáncer para las relaciones humanas, pues se pierde nuestra individualidad; no permite ver las cosas objetivamente.

Walter Riso lo expone de la siguiente manera:

*Depender de la persona que se ama es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el autorrespeto y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente. Cuando el apego está presente, entregarse, más que un acto de cariño desinteresado y generoso, es una forma de capitulación, una rendición guiada por el miedo con el fin de preservar lo bueno que ofrece la relación.<sup>2</sup>*

¿Cuántas parejas se encuentran mimetizadas?  
¿Cuántas más dejan de ser individuos, para fusionarse con la otra persona?

La codependencia nos anula como personas, pues creemos que sin la otra persona no valemos y nos convertimos en medias personas. Aberrante.

<sup>1</sup> Alain Botton. El matrimonio: un invento burgués. BBC en línea,

<sup>2</sup> Walter Riso. Amar o depender, pág. 5



Somos seres humanos completos, pero sostenemos el mito de encontrar a un alma gemela<sup>3</sup>, reservada para nosotros por el Universo. Literalmente dejamos nuestra felicidad en manos del otro, quien es responsable de cubrir nuestras expectativas y necesidades; tarea titánica, puesto que nadie tiene la obligación darnos felicidad y satisfacción, más que nosotros mismos. Si no cubre nuestras exigencias, se convierte en una fuente de frustración y apego. Eso sucede, porque basamos la relación en la irrealidad del amor romántico.

<sup>3</sup> El concepto de alma gemela es erróneamente usado en las relaciones de pareja; la filosofía espiritual sostiene que “las almas gemelas son espíritus que vibran en la misma resonancia dentro del grupo de las conexiones espirituales... La atadura espiritual de las almas gemelas puede emerger después de un tiempo y usualmente causa un sentimiento como si se hubiera compartido un pasado. Esto es matizado por un amor impersonal y no por un sentido de posesión.” También argumenta que no hay una sola alma gemela por cada individuo, sino que pueden ser varias almas en resonancia.



2026



Que este año 2026

Tu salud mental sea tu primer deseo cumplido

Visítanos en nuestra página  
[apeironpsicologos.com](http://apeironpsicologos.com)

y en nuestras sedes ...

Álamos  
Iztacalco

Iztapalapa  
Roma



KATE CRUZ CASTRO BONILLA

ABOGADA

# ¿SABES QUÉ HACER CUANDO TE DESPIDEN?

- Asesoría legal
- Representación en juicios
- Contratos
- Mediación y negociación

LEX MOC. MONTES DE OCA & CASTRO  
Juristas por convicción

## Contacta con nosotros

Descubre cómo podemos  
ayudarte

[moc.asesorialegal@gmail.com](mailto:moc.asesorialegal@gmail.com)

(56) 4003-1060

 [lexmoc](#)





# LOS SÍMBOLOS DE LA ENFERMERÍA

Juan Carlos Pantoja Martínez\*

El 6 de enero, además de la celebración del día de los Santos Reyes, también se conmemora el Día de la Enfermera, fecha instituida por el médico José Castro Villagrana quien fuera director del Hospital Juárez de México en 1931, calificando la presencia de las enfermeras, como un “regalo de reyes” para los pacientes, de ahí la elección del día.

En nuestro país la enfermería, es conocida y practicada desde la época prehispánica. El pueblo mexica, que tenía una cosmovisión politeísta y daba una singular importancia a los fenómenos y eventos astronómicos, consideraba que estos podían afectar las funciones corporales y a la inversa, es decir, que el comportamiento humano incidía en el equilibrio y estabilidad del universo. No hace mucho tiempo y quizá todavía en algunos sectores de la población y regiones de nuestro país, como herencia de esta visión, cuando se presenta algún eclipse, las mujeres en estado de gestación evitan salir de sus hogares, si tienen la necesidad de hacerlo, lo hacen siempre y cuando salgan protegidas con un colgijie metálico, una llave por ejemplo, para que el bebé que esperan no sufra alguna deformación o mal cósmico.

Dada la conjunción e interacción entre el hombre y el cosmos, la enfermedad se consideraba resultante de un “mal vivir”, en consecuencia, los dioses enviaban algún tipo de castigo por un comportamiento vicioso. En contraparte, la salud y felicidad resultaban del equilibrio entre la dieta y el comportamiento.

Entre los antiguos aztecas, existió un amplio conocimiento sobre la salud, la enfermedad y lo medicamentoso, sustancialmente a base de hierbas e infusiones, de las cuales muchas de ellas se siguen empleando, basta una visita al mercado de Sonora en la Ciudad de México, para maravillarse con los dones de la naturaleza ahí expuestos.

El modelo que practicaban y conocían muy bien, se orientaba sustancialmente en la prevención y curación. En el primero “se favorecía la sanidad para que no se presentaran enfermedades y era practicado de manera empírica. En el modelo curativo en los tiempos de Moctezuma se contaba con un hospital, el de Tuihuacan en Tenochtitlán, donde se atendían a los veteranos de guerra inválidos, ahí se realizaba el traslado y cuidado inmediato de los heridos en combate entendido esto como la práctica de una enfermería militar”, llevada a cabo principalmente por varones.<sup>1</sup>

En este México, al hombre o mujer que practicaba la enfermería se le conocía como *ticitl*, aprendizaje de sirvientes o esclavos, y éstos, a su vez, lo aprendían de los sacerdotes médicos denominados *Ticiotl*. En este contexto, “la enfermera administraba brebajes, ponía lavados intestinales, curaba dando fricciones, colocaba férulas, vigilaba los *temaxcalli*”<sup>2</sup> (baños de

<sup>1</sup>Cortés, I., Cortez, C., Crespo, S., Garduño, G., Hernández, A., Martínez, M. A., Ortega, G., Porra, L. M., Sierra, E. y Velasco, B. En: Cuevas, L., Guillen, D. 2012, pág. 74.

<sup>2</sup> Cuevas, L., Guillen, D. 2012, pág. 73



vapor para que sudando se alejaran los malos humores). Y como dato anecdótico y cultural, entre las diosas de la medicina estuvo *Cihua-cóatl*, que, según los mexicanos, fue la primera mujer que parió.

Esta época tan lejana y al mismo tiempo tan cercana, se vio inevitablemente trastocada con la llegada de los españoles, ya en el México colonial, la práctica médica y la de la enfermería se modificaron radicalmente con la incorporación de órdenes religiosas en esta actividad y con la inclusión de estudios de la medicina europea.

La todavía incipiente profesionalización de la enfermería en México tendrá entonces sus orígenes en este encuentro de culturas, consignándose que la primera matrona llegada con los españoles fue Isabel Rodríguez. En paralelo, la rudimentaria práctica médica, dio lugar a la fundación del "Hospital de la Inmaculada Concepción" en 1524. Dicho nosocomio se conoce hoy como el "Hospital de Jesús" ubicado en la primera calle de Belisario Domínguez"<sup>3</sup>.

La enseñanza médica inicia en 1579, y una buena parte de la atención al enfermo fue encomendada a órdenes religiosas, y algunas

enfermeras civiles que hacían las primeras curaciones en hospitales y cárceles, "podían ser solteras o viudas, pero honestas y de edad madura, ganaban entonces la cantidad de \$50.00 al año. Su ocupación era tan humilde que no se les pedía licencia ni examen previo para ejercer el oficio."<sup>4</sup>

A mediados del siglo XIX, con mayor precisión, en 1854, en las instalaciones de la facultad de medicina se establece la escuela de enfermería, no obstante, será hasta principios del XX, en que la enseñanza se formaliza mediante la gestión del entonces director de los servicios médicos del auspicio, el Dr. Eduardo Liceaga, quien solicita autorización para instituir una escuela de enfermería en México, la cual fue inaugurada el 9 de febrero de 1907. Si bien en el Hospital General ya se habían impartido cursos de preparación para las enfermeras, es en este año cuando se formula el reglamento que organiza el plan de estudios de la escuela:

Primer año. Anatomía, Fisiología y Curaciones

Segundo año. Higiene y Curaciones en General

3 Ibíd

4 Ibíd pág 77



Tercer año. Pequeña farmacia, Curaciones, Cuidados del niño, parturientas y enajenados.

Con base en lo anterior se promulgan las primeras convocatorias para aspirantes interesados en el estudio de la enfermería, sustancialmente se invitaba a mujeres que cumplieran con los siguientes requisitos:

1. Haber cursado la escuela primaria
2. Tener buena salud
3. Tener alrededor de 20 años
4. Constancia de buena conducta.

Esta escuela desde entonces se consideraba además de un beneficio para las personas de escasos recursos, que asistían por alguna curación al hospital, un importante sitio de difusión de conocimientos útiles para la mujer de esta época, que, en esta carrera, encontraría un medio honesto y lucrativo para hacer frente a la vida desde un oficio profesional y en cierto modo de prestigio.

La historia de la enfermería en México encuentra un interesante paralelismo con la historia europea a mediados del siglo XIX, de modo que mientras en estos años se establece la enfermería en la facultad de medicina, en 1856 se suscita la guerra de Crimea, un conflicto bélico entre el imperio ruso regido por la dinastía de los Romanov y la alianza entre el Reino Unido, Francia, el imperio Otomano y el Reino de Piamonte y Cerdeña.



De este conflicto surge Florence Nightingale, enfermera inglesa, de quien se dice, es pionera de la enfermería profesional moderna. En 1853 llegó a ser supervisora de enfermeras de un hospital de caridad en Londres, en el que introdujo grandes innovaciones técnicas y de organización; con su trabajo empezó a superarse el modelo asistencial tradicional, basado en los buenos sentimientos y en el sectarismo religioso, y a sustituirse por una asistencia sanitaria científica, la cual precisaba una rigurosa formación del personal de enfermería.

En la consolidación profesional de la enfermera, el doctor Ignacio Chávez señalaba que "la transformación profesional de la enfermera moderna durante los últimos años ha sido enorme. Con ello se afianza el concepto de ser la colaboradora fundamental de la labor del médico, a través de conocimientos y destrezas de alta calidad. Esto, sin embargo, no basta. Su condición de mujer, que conlleva abnegación y ternura, constituye el venero indispensable de consuelo y protección que requiere el enfermo: éste necesita no sólo la conciencia de

# T - CUIDO

## ENFERMERIA A DOMICILIO

### Servicios

- Asesor en lactancia materna
- Instalación de Suero Terapia
- Administración de medicamentos intravenosos, intramusculares y subcutáneos
- Toma de Glucosa
- Aseo y limpieza del paciente (baño de esponja)
- Cambio de sonda foley
- Control de signos vitales, peso y talla
- Curación y desinfección de heridas: pie diabético, lesiones por presión, estomas, quemaduras...
- Toma de muestras, electrocardiogramas
- Nebulizaciones

**Tels: 56-1096-4785      55-8348-1696**

# HERBOLARIA, UNA ALTERNATIVA PARA LA SALUD

*Santiago Solé*

**L**a herbolaria se refiere a la aplicación de la botánica a la medicina utilizando hierbas con fines terapéuticos y curativos. Tiene una larga historia en el curso de la humanidad y de diversas culturas. En México se remonta a la época prehispánica momento en el que se le utilizó para curar enfermedades, así como para rituales y ceremonias.

La herbolaria mexicana ha sido reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), y se calcula que aproximadamente el 80% de la población mundial utiliza remedios a base de hierbas. En nuestro país, se han consignado cerca de 4500 especies de plantas medicinales, ocupando así, el segundo lugar a nivel mundial en cuanto a diversidad de plantas curativas.<sup>1</sup>

En este contexto es que Severo Valencia generosamente compartió sus conocimientos y una amena charla con Quimati.

**Q-** Díganos don Severo, de dónde es, a qué se dedica, cómo es su día a día

<sup>1</sup> Herbolaria mexicana: su importancia y el uso de las plantas – Universidad del Medio Ambiente

**SV-** Mi nombre es Severo Alfonso Valencia Sánchez, soy originario de San Antonino Castillo Velasco Oaxaca. He llegado a este nivel de conocimiento herbolario, gracias a Dios, a la dedicación, a la disciplina, al empeño y a querer aprender y ser útil en la vida personal, familiar y en la vida comunitaria.

Mis actividades habituales las inicié de 4 a 5 de la mañana como un hábito de disciplina, inicio con una oración de agradecimiento a Dios por permitirme un momento más de vida, una oración para el creador de todo y de todos.

Continúo con una rutina de ejercicios durante 30 minutos al aire libre y a partir de las 6 de la mañana iniciamos con las actividades agrícolas y el laborioso cuidado del jardín y demás plantas del huerto.

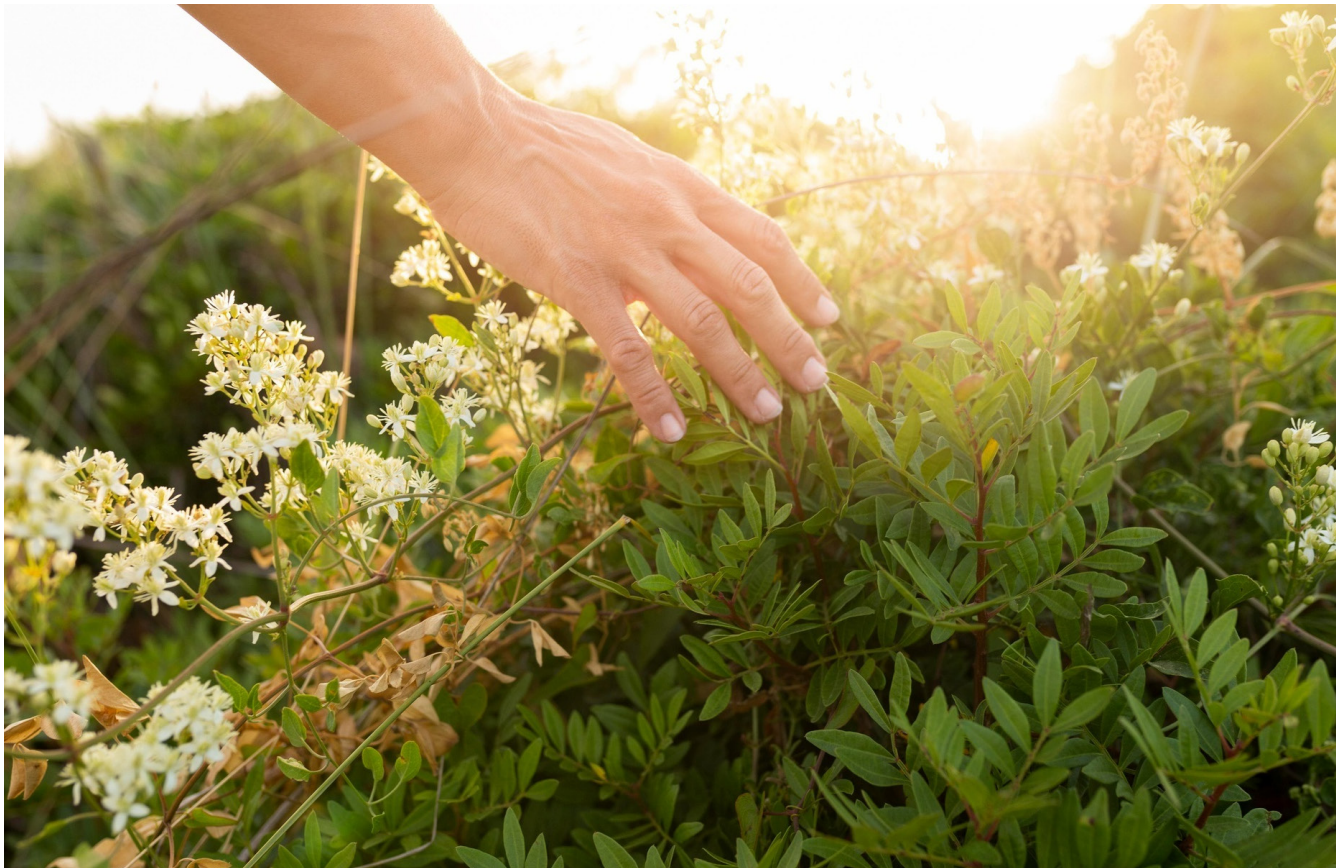
Ya para las 8 de la mañana viene la preparación del desayuno a base de frutas, verduras y vegetales, a las 9 de la mañana continuamos con las actividades programadas. Dedico muchas horas al día con mis labores en el jardín botánico, acompañadas de otras tantas horas de estudio de

lecturas y documentales sobre botánica procurando también descansar y tener un sueño reparador.

Me dedico también a recolectar plantas y flores medicinales para la elaboración de tinturas, pomadas y jarabes para participar en muchos lugares en los que me invitan y en expo venta como en la Ciudad de México, asisto mucho a Xochimilco, también a Oaxaca, Veracruz, y otros tantos estados de la república.

En los sitios a los que voy imparto cursos, talleres, conferencias y acompañamiento en la formación de nuevos integrantes para las actividades de la agricultura orgánica y formando a nuevos médicos comunitarios, aunque mi actividad principal es la agricultura orgánica en 10 áreas del saber campesino, además de dar asesoría y acompañamiento a los interesados en este tema. Es una actividad maravillosa y de mucha responsabilidad por eso también me dedico a la investigación de las plantas medicinales y sus aplicaciones dosificadas, como uso preventivo y/o curativo de más de 140





problemas de salud. En el área de labotánica estoy compartiendo y formando equipos de futuros médicos comunitarios, para brindar un servicio a las comunidades donde se requieran como médicos comunitarios naturistas. En esta área de la botánica instalamos jardines botánicos para su estudio profundo de las plantas medicinales. Actualmente estoy asesorando a 2 universidades en el estado de Oaxaca, la Universidad del Medio Ambiente y Ciencias Aplicadas (UMA) y la Universidad de Adultos Mayores (UNIDAM).

**Q-** ¿Qué significan las plantas para usted?

**SV-** Las plantas en su conjunto significan la vida compartida, las plantas nos comparten alimento, semillas, siembra, belleza decorando los espacios con sus fra-

gancias inigualables. Es importante el cuidado amoroso de las personas hacia las plantas, porque además de su belleza natural son las primeras en aportarnos oxígeno para la subsistencia. Los huertos y jardines forman un enorme laboratorio de vida y salud. Cuidemos las plantas con esmero y dedicación la relación con las plantas debe ser a diario. Las plantas primero nos cuidan y luego las cuidamos nosotros. Esta actividad dentro de la herbolaria la considero muy importante y valiosa porque es una herencia cultural incalculable, y de un gran valor para mí porque me fue heredada por mis abuelos y padres.

**Q.-** ¿Cuáles son los principios de relación que usted considera deberíamos de tener con las plantas?

**SV-** Las plantas deben ser primordiales para las personas porque nos brindan salud y vida. Nuestra misión es cuidarlas, reproducirlas y compartirlas con las demás generaciones. Respecto a las plantas medicinales, todos debemos tener nuestro propio jardín botánico y nuestra propia farmacia viviente en el espacio propio y entornos, todas las plantas son medicina, no existe en la naturaleza ninguna planta mala, ni siquiera la maleza, todas las plantas son buenas. Es muy importante el uso de las plantas medicinales en nuestra dieta diaria. Para tener una sangre limpia, sana, nueva y renovada, el consumo de las plantas medicinales como son: la alfalfa, el diente de león, el muicle y la ortiga, son fundamentales porque son las plantas muy valiosas para tener una sangre nueva.



# LA TECNOLOGÍA NO REEMPLAZA PERSONAS, POTENCIA RESULTADOS

EN J+ J SOLUTIONS  
POTENCIAMOS EMPRESAS  
CON TECNOLOGÍA E  
INNOVACIÓN  
INTELIGENTE



- Desarrollo de Software a la Medida. Aplicaciones a la medida de tus necesidades.
- Inteligencia de Negocios. Le damos valor empresarial a tus datos.
- Soporte y Mantenimiento. Disponibles en todo momento.
- Desarrollo de Aplicaciones Móviles. Solicita tu App en plataforma Android & IOS

<https://www.jjsolutionsmx.com>  
[jessica.rodriguez@jjsolutionsmx.com](mailto:jessica.rodriguez@jjsolutionsmx.com)  
[jorge.toscano@jjsolutionsmx.com](mailto:jorge.toscano@jjsolutionsmx.com)



**Q.-** ¿Cómo se entiende la idea de salud-enfermedad en la herbolaria?

**SV-** La herbolaria como tal tiene una gran importancia porque en la actualidad todos los medicamentos elaborados o procesados en un laboratorio contienen como principios activos la esencia de las plantas medicinales. Por ejemplo, el principio activo de la aspirina lo aporta el árbol del sauce, la curcumina, lo aporta el rizoma de la cúrcuma etcétera.

En el área de la herbolaria Oaxaqueña estamos conscientes de que lo que cura a una persona no son los medicamentos alópatas, las que curan realmente son las plantas medicinales. Es necesario retomar nuevamente el uso de todas las plantas medicinales que existen en el mundo como una gran fuente de salud y bienestar preventiva y/o curativas.

**Q.-** ¿qué enfermedades se pueden combatir con la herbolaria?

**SV-** Muchas enfermedades tenemos infinidad de plantas medicinales, por ejemplo, preventivas de la diabetes, para evitar la formación de algún tipo de cáncer, plantas con nutrientes antidepresivos, para un buen envejecimiento, para estreñimiento y colitis, hipertensión, neumonía, y una larga lista, es todo un tratado.

**Q.-** ¿Por ejemplo, que alimentos o plantas se pueden utilizar para la diabetes?

**SV-** La diabetes o los altos niveles de azúcar en la sangre, son muy peligrosos para la salud, si no nos cuidamos, tiene efectos muy graves y empeoran nuestra calidad de vida. Con la diabetes, incrementa el colesterol, la presión arterial, deseo frecuente de orinar, cansancio, visión borrosa, bueno, es malísima la diabetes, y los alimentos que se pueden utilizar para prevenir y sanar la diabetes, son por ejemplo las lentejas, garbanzos, soya, alfalfa, verdolaga, berro, betabel, espinacas, apio, nopal, esencia de cardo mariano, wereke, muérdago, ortiga, tepozán, simonillo, maca, magnolia, semilla de apio, y algunos otros ingredientes naturales, preparados ya sea en alimentos o en gotas que preparo, y esta preparación me ha llevado muchos años de estudio.

**Q.-** ¿Cuál sería el campo de acción para la herbolaria y cuáles podrían ser sus límites o restricciones? ¿cualquier persona puede tener acceso a ella?

**SV-** Para que una planta medicinal pueda ser usada eficazmente se deben de conocer muy bien sus características de originalidad, que están debidamente mineralizadas con productos saludable libres de químicos y demás ingredientes nocivos, como



pesticidas, herbicidas u otros contaminantes tóxicos. Para el conocimiento de las plantas en general no hay límite de edad condición física ni sexo, todos podemos aprender día a día lo que la madre naturaleza nos brinda. Para el conocimiento no existe el tiempo ni el espacio y ningún otro obstáculo cuando se quiere se aprender.

**Q.-** ¿Usted también cultiva y procesa las plantas para los productos que promueve?

**SV-** Yo cultivo la mayor cantidad de las plantas medicinales que utilizo en mis productos, aunque algunas de ellas las traigo desde su lugar de origen, por ejemplo, existen plantas medicinales que se dan en ciertos climas específicos por ello voy a sus hábitats, ya sean de climas húmedos, valles, sierras, desiertos, voy donde habitan las plantas.

**Q.-** ¿En la actualidad ha cambiado el acceso a las prácticas herbolarias respecto a la enseñanza histórica?

**SV-** La sabiduría que nos han heredado los bisabuelos, los abuelos, y los padres es y ha sido siempre fundamental y es considerada en la actualidad bajo un gran concepto de sabiduría ancestral porque proviene de nuestros ancestros, hombres y mujeres sabias, verdaderas maestras y maestros del saber, del conocimiento que nos han heredado. Yo Severo tengo un registro en mi trayectoria como una cuarta generación de conocedores de las plantas medicinales en el amplio mundo de la botánica, por ello es de vital importancia abrir nuevos espa-



*Pienso en bisontes y ángeles, en el secreto de los pigmentos perdurables, en los sonetos proféticos, en el refugio del arte. Y esa es la única inmortalidad que podemos compartir, tú y yo, Lolita.*

Lolita.  
Vladimir Nabokov

Tercera y última parte

### Leonel Puente

maté entonces. Obvio, metafórica y mentalmente. Sólo quedó Eya. Y aun así, habría podido ser una maravilla la existencia; pero tuvimos que firmar papeles, hacer promesas idiotas, hacernos exámenes de todo tipo y jurarnos amor con palabras. En resumen, casarnos.

El Amor es otra cosa muy distinta que el Deseo. El Deseo es un supremo instante, una especie de Iluminación. Hemos quienes no nacimos para el Amor. Solo conocemos ciertos extravíos inefables de los sentidos. Todo lo demás son paraísos artificiales para darle un sentido a la existencia.

Después de la primera seducción, lo demás es convencimiento. Pero hay que afirmar lo contrario para poder vivir en paz. Y los comerciantes tienen que tener clientes. ¿Quién, si no, les compraría tantas tarjetas decoradas? Los mercados de la personalidad deben de estar abarrotados y se deben consumir sus estupendos productos para mantener a las masas bajo control.

### LIX. Matamos lo que amamos

Quizá exista el Amor, pero no es eterno. La Señora Rosario tenía mucha razón: "Matamos precisamente lo que más amamos". Si no, comienza la adoración. El que adora se autodesprecia. Y cada día que transcurre se agrava el contraste y la autodegradación.

### LVIII. El paraíso dura un instante

Quedo más que exhausto, casi en estado zombie. Eya vuelve a llamar por teléfono a no sé ni me importa quién ni para qué. Yo enciendo un cigarro y me voy hacia la ventana. En el centro del hotel hay un jardín y muchas flores. Hay una pareja de ancianos platicando cerca de una fuente. ¡Qué no hubiese yo dado por compartir toda mi vida con Eya! Me habría gustado peinarle las canas y que Eya me las peinase a mí.

Oigo que cuelga el teléfono y poco después cae agua de la regadera. ¡Que maldito afán de limpieza! Y seguramente mañana, Eya será una de las que se ponen en primera fila ante el altar. Hasta la veo con nitidez dándose esos golpes en el pecho declarando en silencio su culpabilidad. Eya y su madre se dan unos golpazos y no se lastiman. Creo que hasta lo disfrutaban. Yo me daría de latigazos en ese punto

de la misa; por eso no voy cuando celebran la ceremonia. Eya se tarda en el baño. Como siempre. Canta una canción popular. A todo pulmón. Y luego canta otra. Eya no fue a la escuela de música, pero lo hace mejor de lo que lo haría yo en estos días.

¡Eya se parece tanto a EYA! Pero han pasado casi 9 años y lo mío es nada más obsesión. El Paraíso solo dura un instante. Uno quiere que no acabe el sueño precisamente cuando ya terminó. EYA tenía 16 años y llegó una mañana totalmente seducida y se fue enamorada rumbo a su casa. Yo debí largarme lejos. Pero me enamoré también. Entonces todo acabó. EYA volvió a la mañana siguiente y yo la deje entrar. Al salir ya no era EYA. Una parte se hizo minúscula. El paraíso solo dura un instante, lo demás es pura repetición. EYA volvió días después. Y yo necio y cobarde, la volví a dejar entrar. La



# Compra y Venta de Libros

Raros, Descatalogados, Descontinuados



Visita nuestro extenso catálogo



mostro\_voluble@yahoo.com.mx  
<https://eshops.mercadolibre.com.mx/leocratesO>



### LX. Mariposa ultratraicionera


*Después de un largo rato, Eya sale del baño. Trae las dos toallas puestas. Una en la cabeza, otra tapando apenas su níveo cuerpo. No se le ocurrió pensar que yo también necesito una para secarme cuando salga del aseo. Me meto al baño y me limpio sin tardanza. Al salir, Eya está seca, pero todavía no se viste. Me arroja la toalla húmeda que traía en la cabeza. Está viendo un programa televisivo. Yo le pido que apague el aparato. Quiero platicar aunque sea un poco. Eya apaga el televisor, pero enciende la música. La detiene en una estación en donde suena "Mariposa Traicionera". Ultratraicionera diría yo. Eya dice que esa canción me recuerda mucho. Así le decía. O bueno. Lo de las traiciones todavía no entraba en escena. Solo le decía Mariposa. Ya ven que uno es cursi cuando todavía no se da cuenta que las palabras tienen un inmenso poder y muchas veces se pronuncian irresponsablemente. Ésta canción anda de moda. Hace 9 años no recuerdo cual era la que ponían a cada rato. Mientras me seco y me pongo desodorante del que Eya trae en su bolsa, se suelta a llorar de nuevo. ¡Caramba, cómo llora! Por cualquier cosa. Tal vez llora (y lloraba tanto) porque lo hace por los dos. Como yo no derramo lágrimas, tenía que compensar mi conducta de alguna manera.*

### LXI. Desnudos y limpios

*Me siento a un lado. Eya también está sentada y recargada en la cabecera. Una mujer y un hombre como cualquiera. Desnudos y limpios. Y, sin embargo, allá afuera hay un mundo en el que tienen que rendir cuentas. Se miran y se sonríen sin muecas de desdén. Parecen inocentes como niños. Parecen, solamente. Pero ya no son niños, ya lo habíamos dicho, al principio de éste bizarro relato, que los juegos infantiles habían concluido algún tiempo atrás.*

*Él piensa y Eya también, que habrían sido excelentes amigos Pero no lo dicen. ¿Para qué? Sería como si un verdugo le pidiera perdón a su víctima después de haberle cortado la cabeza. Tal vez antes habría sido un lindo gesto. De todas formas haría volar la testa, pero, al menos, su disculpa sería oída. Después ya no. ¿Para qué entonces?*

Quimatí agradece a Raymundo Hernández López, la ilustración insertada en esta página. Es originario de Guadalajara, Jalisco. Artista plástico emergente, participante activo en diferentes foros locales y estatales.

 Raymundo HL Hernández López

Asimismo nuestro agradecimiento a Victor de la Fuente por las ilustraciones y portada para Eya



## **LXII. Sin primaveras ni enojos**

*Se meten dentro de las mantas. Obviamente que él tiene que abrazarla a Eya. Sus cuerpos ensamblan bien. Cada parte sabe de manera casi automática como se debe de acomodar. Fueron cientos y cientos de noches durmiendo juntos. Quitando las primaveras y los enojos más extremos, todavía que darían muchas, muchas noches durmiendo abrazados. Ya no buscándose para las cosas excitantes: abrazándose para dormir juntos (en lo que esa expresión tiene de verdadera). Dormir juntos. No para saciarse sino para acompañarse.*

## **LXIII. No se pueden quedar**

*Cierran los ojos, pero ambos saben que no se pueden quedar. Cada uno tiene que volver a su propio infierno. Él a su brutal aislamiento. Eya a sus ruidosas fiestas. Él a sus libros y a sus cuadernos y a pensar y pensar. Eya a ensayar nuevos pasos y a perfeccionar los que ya se le estaban olvidando. ¡Que no dieran ambos por permaneces así hasta que amanezca otra vez! Eso sí es verdad aunque todo lo demás sea mentira. Lo saben perfectamente. El sabe que Eya será quien diga - "Ya vámonos"- . Sólo espera que tarde en decirlo. Eya quisiera no abrir la boca, pero sabe que él no lo diría nunca. Y no se pueden quedar. Nada en realidad lo impide. Pero no se pueden quedar.*

## **LXIV. Todos nos vamos a morir**

*Salen. Salimos de aquel hotel y la tarde está hermosa. Caminan. Caminamos por la calle sin tomarnos de la mano. Él se dice a sí mismo que no es tabú eso de tomarse de las manos y que al fin todos nos vamos a morir. Eya no entendería eso de los tabús y la muerte le importa un espárrago.*

*Se toman. Nos tomamos de la mano. Van. Vamos por una avenida muy transitada. Cualquier vecino o algún conocido podría encontrarnos y no comprendería cómo es que nos estamos agarrando de la mano y vamos tan campantes caminando después de casi matarnos durante el proceso de separación. Matarnos de verdad, no simbólicamente.*

*Irradian. Irradiamos alegría aunque por dentro estamos aniquilados. Aunque estén aniquilados irradian alegría.*

## **LXV. ¿Resucitar o ayudar a vivir?**

*Me hace prometer que nos veremos cuando comience el Otoño. Yo le digo que sí, que sin duda. Pero para mí ya no hay un mañana tan claro. Siento hambre y sé que Eya también la tiene. La invito a comer. Aunque todos nos vayamos a morir, tenemos que comer. Y también beber. Agua o lo que sea. Y entonces me doy cuenta que Eya no ha cumplido su promesa. Es tan simple que me desespera que no pueda cumplirla. Tan simple como darle de comer al hambriento o de beber a quien tiene sed.*

*Es más difícil resucitar que ayudar a vivir. Pero entonces los Santos se quedarían sin trabajo y los Maestros tendrían que volver a aprender cómo enseñar.*

## **LXVI. Pedacito azucarado**

*Nos metemos en el primer lugar que encontramos.*

*Comemos con avidez. No recuerdo que era. Lo juro. Pero estaba bueno. Le pido dos flanes napolitanos al mesero. Nos sirven uno a cada uno. Pero no es así la repartición. Los dos son para Eya. Le encanta. El flan napolitano es su postre favorito. Yo pido un vaso grande con agua. Eya se los devora como si en vez de comérselos se los respirara. Me ofrece una probadita del segundo. A mí no me gustan las probaditas. Pero abro la boca y me como ese pedacito azucarado. Le pregunto que si quiere disfrutar otro postrecito. Me contesta que no porque "es de mal gusto tragar tanto".*

*Linda boquita. Hermosa boquita. Divina boquita. Y, sin embargo, a veces cuando habla, ¡es tan, pero tan vulgar! La he oído decir cosas que ni el más bárbaro de la cantina se atrevería a pronunciar.*

## **LXVII. Piensa en mí**

*Pido otro flan. Napolitano. Se lo pongo enfrente. Con un delicioso mal gusto lo hace desaparecer entre sus preciosas fauces. Pido dos cervezas. Esas son para mí. Eya enciende un cigarro y me quita una de las cervezas. ¡Ahora ya hasta toma y fuma la desgraciada!. Alguna vez la vi encender un cigarro o tomarse una cerveza; pero ahora, la manera en que enciende el cigarro y la forma en que se empuja la cerveza no son de aprendiz. Ni tose ni se atraganta. Pido dos tequilas. Eya pide otros dos. Lo dicho: no es nomás para convivir: ya es gusto o necesidad. Pongo una canción en la rockola. Sé que va a llorar. "Sabes bien que venero, tu imagen divina, tu párvula boca, que siendo tan niña me enseñó a pecar". Tremenda esa canción, especialmente con la interpretación de Luz Casal.*

## **LXVIII. Párvula boca**

*Eya llora con eso de la párvula boca. Y no sabe que significa párvula. Se lo explique una vez, pero no me entendió. Nunca se lo volví a explicar porque, antes de que la cantante llegue a esa palabra, ya está inconsolable.*

*Yo entiendo esa palabra perfectamente, pero preferiría saber llorar. Pido dos copas con vino tinto. Eya pide dos con vino blanco. Nos vamos a cruzar. Otra vez. Ya nos cruzamos hace rato. Cualquier mexicano entiende el albúr. Los traductores que hacen bien su trabajo para los otros idiomas no lo hacen bien para el propio. Pero ese no es el tema. De que nos vamos a cruzar, nos vamos a cruzar. Y de que nos cruzamos, ya nos cruzamos también hace rato. Pido otro flan. Y me lo trago yo. Veo su sufrimiento al verme disfrutar lo que le gusta disfrutar a Eya. Pero sí sería ya un abuso si se comiera uno más. Se levanta y pone un disco. El mismísimo disco y la mismísima canción. Pero no las mismísimas lágrimas. Son otras. Eya agarra su copa con la izquierda. Yo con la derecha. Mi vino está templado; el de Eya frío frío. Algo me dice que cuando Eya tenga mi edad va a ser una ruina. Por el momento solo es seguro que yo soy el que se está haciendo pedazos. Y que nos vamos a cruzar. Eya se va al baño. Pero no a bañarse. Aunque si hay una regadera es capaz de hacerlo de nuevo. Yo me quedo ahí mirando como anochece. Pienso que hubiera sido hermoso emborracharnos juntos alguna vez. Pero cualquier necio sabe que el*

# TIPS BÁSICOS PARA EMPEZAR EN LA CARRERA

Marco Antonio González Carranza\*

**D**espués de diciembre con sus posadas y de comidas en exceso como tamales, guajolote, pozole, mole, ponche y demás ricos platillos que se consumen al terminar el año, siguen muchos propósitos que eventualmente nos formulamos para iniciar el nuevo. Uno recurrente consiste en querer vernos de una forma distinta, haciendo ejercicio y bajar todo ese peso extra que consumimos en las fiestas decembrinas.

Es común que en el modelo de la *vida fácil*, deseamos resultados rápidos y eficaces respecto a nuestro físico sin que nos implique mucho trabajo, esfuerzo económico y mucho menos, energía física. Para ser sincero, esto no es fácil, se requiere de disciplina, voluntad y paciencia. En mi experiencia como atleta de alto rendimiento, estos son los aspectos básicos que es conveniente tener presentes en todo momento:

1.- Disciplina, voluntad y paciencia, así como organización del tiempo.

2.- Conocer nuestro estado general de salud para no correr algún riesgo que provoque un problema más grave.

3.- Ropa adecuada, como los tenis para correr, pants o short que nos permitan mover cómodamente, playeras, bandas receptoras de sudor y un lugar seguro para realizar nuestra actividad.

4.- No querer comernos al mundo en una sola bocanada, tengamos presente que se trata de un proceso que va paso a paso y de menos a más.

5.- Si tenemos sobre peso lo más recomendable es comenzar con una caminata ligera de 10 a 20 minutos como máximo cada tercer día, si existe la posibilidad de entrar a una alberca, ahí

ahí caminar de la misma forma en la zona baja.

6.- Realizar las 5 comidas en el día, desayuno, colación, comida, colación, cena, siguiendo las reglas populares de "desayuna como príncipe, come como rey y cena como mendigo", nuestro estómago no debe de estar más de 4 horas sin alimento, en las colaciones podemos consumir fruta seca o las famosas barras de amaranto.

7.- No realizar la misma actividad todos los días, es conveniente variar el tipo de entrenamiento.

8.- Recurrir a una persona especializada que nos oriente y asesore.

\*Marco Antonio  
González Carranza  
es psicólogo del deporte.  
Asesorías o  
recomendaciones:  
pastor\_2197@hotmail.com



# Quimati

PSICOLOGÍA, DESARROLLO HUMANO Y CIENCIAS SOCIALES

## SUSCRIPCIÓN

# Anual

**Adquírela en [www.quimati.net](http://www.quimati.net) \$325 al año  
(recibe 6 números al precio de 5)**

**En YouTube, suscríbete al canal  
psiluetas psicología a tu alcance  
y obtén un descuento adicional: \$260 anualidad  
(recibe 6 números al precio de 4)**

**Deposita en la cuenta: 0721 8000 3262 0557 22  
de Banorte y envíanos tus datos a  
[contacto.quimati@gmail.com](mailto:contacto.quimati@gmail.com)**

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





ELASADODELCHE



ELASADODELCHE



ASADODELCHE

