

DIALOGOS

Nacional

No.13 | ENERO 2019 | \$40.00

LOS PECADOS DEL FRACKING

Primer error del gobierno

Es claro que una política de vivienda es necesaria si el gobierno quiere que sus acciones vayan más allá de la situación actual

Contaminación por plástico

Entre el 60 y el 80 por ciento de los residuos marinos son plástico. En su mayoría son fragmentos menores a los cinco milímetros



Vivir una pérdida es un momento doloroso y de confusión que genera profunda tristeza. Contar con un apoyo emocional en el momento de crisis, ayuda al doliente a sentirse más tranquilo y acompañado.

Por esta razón creamos la [Unidad de Acompañamiento en Pérdida y Duelo](#), un servicio sin costo que ofrece apoyo en el proceso del duelo a familiares, amigos y acompañantes que lo requieran.

Para mayor información o para inscribirse a las pláticas y talleres, marque o envíe un mensaje de [Whatsapp](#) al [222 484 0143](#).

[Cristina Guiza](#) - Responsable de la Unidad de Acompañamiento en Pérdida y Duelo.



Unidad de Acompañamiento
en Pérdida y Duelo

Funeraria
31 Oriente N° 1212
Ladrillera de Benítez
Tel. 237 44 55

www.valledelosangeles.com
f [grupovalledelosangeles](#)
@ValleOnline

Parque Funerario
Antiguo Camino al Batán S/N
San Francisco Totimehuacán
Tel. (222) 454 31 19

Director General

Cada año tenemos la oportunidad de relanzar nuestros proyectos o iniciar nuevas empresas, en Diálogos, refrendamos nuestro compromiso con nuestros lectores y con renovado ánimo te presentamos esta primera edición de 2019.

En este primer número del año, tenemos diferentes temas que merecen una atención especial, el medio ambiente, la salud, la educación y desde luego el ejercicio del poder en esta nueva etapa en la vida pública nacional.

La austeridad republicana es una nueva forma de administración pública con la que todos los mexicanos nos deberemos familiarizar, Erika Alamina nos habla de esta “República austera”, sus antecedentes inmediatos en la experiencia en la Ciudad de México, su marco legal y el planteamiento de alternativas que puedan complementar y favorecer los objetivos de desarrollo social en el país.

A pesar de la gravedad de la contaminación por el uso de plásticos, parece lejano el día que podamos corregir hábitos de consumo y corregir toda la economía que la favorece. En esta edición te compartimos un artículo sobre el uso de los plásticos, las cifras y el problema de la contaminación.

En este sentido, otro tema ambiental de gran relevancia, “Los pecados del fracking”, donde Erika Alamina nos expone la mecánica de este procedimiento que tanto impacta en la naturaleza por su peligrosidad y capacidad de contaminación.

También tenemos en esta edición un análisis sobre un mal de nuestro tiempo que ha impactado en la salud pública, “El estrés y su efecto en el sueño”, explicado desde las relaciones laborales imperantes que afectan la vida personal y familiar de los mexicanos.

Por otro lado, siguiendo la actividad de la U. N. A. M., Daniel Estrada nos ofrece un reportaje sobre los estudios realizados en la Máxima Casa de Estudios para desarrollar suplementos nutricionales a bajo costo y con buen sabor.

En otro tenor, David Juárez, nos habla sobre la posible ausencia de una clara política de vivienda en el nuevo Gobierno Federal. Así nos profundiza en el tema, su importancia estratégica en cualquier plan de desarrollo.

También te compartimos la colaboración de Daniel Estrada, “Los tesoros de México”, una útil referencia de los monumentos religiosos a lo largo de la historia de nuestro país.

Por último, en el espectáculo te presentamos la cartelera cinematográfica con los siguientes estrenos para esta temporada: “Cómo entrenar a tu dragón” y “La gran aventura Lego”. 🎬



José Pablo
Quirós Rodríguez

DIRECTOR GENERAL

José Pablo Quirós Rodríguez

DIRECTOR EDITORIAL

Víctor Hugo Licéaga García

RELACIONES PÚBLICAS

Y COMERCIALIZACIÓN
Irma Vázquez Castillo

DIRECTOR CREATIVO

/ CONCEPTO GRÁFICO
Miguel Zárate Herrera

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

/ JEFE DE INFORMACIÓN
Daniel Estrada Olvera

COLUMNISTAS

David Juárez Castillo
Erick Almanza Ferrer
Juan Carlos Lastiri Quirós

REPORTEROS

Gabriel Castillo García
Carlo Miguel García
María del Rosario Castro
Francisco Méndez Rojas
Erika Alamina Guzmán

COLABORADORES

Magistrado: Ricardo Adrián
Rodríguez Perdomo
Denisse Ortiz Pérez
Natalia Ibañez

FOTOGRAFÍA

Agencia Enfoque
www.agenciaenfoque.mx

PRODUCCIÓN

Jorge Quirós Rodríguez

REVISTA DIÁLOGOS DE PUEBLA

Blvd. San Felipe No.181-16
Fracc. Rancho Colorado 72040
Puebla, Pue.

Tel. (222) 249 37 99

dialogosdepuebla@yahoo.com.mx

Diálogos de Puebla es una publicación MENSUAL con un tiraje de 10,000 ejemplares, impresa por Reproducciones Gráficas Avanzadas, ubicada en 21 Sur 2308 Col. Volcanes, Puebla, Puebla, C.P. 72410 y distribuida por Distribuidora de periódicos y revistas de Puebla Y/o Arnoldo Fernández Cano, Camino Nacional #134 Colonia Independencia, Puebla, Puebla. Editor responsable Víctor H. Liceaga García. Reserva de derechos de autor No. 102210003600 - 102, certificado de licitud y contenido No. 16102, expediente CCPRI/3/TC/13/20038. El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja necesariamente la opinión de los editores, así también la responsabilidad de los anuncios o promociones publicadas son responsabilidad única y estrictamente de los anunciantes, los cuales liberan a este medio de cualquier responsabilidad. Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido, por cualquier medio físico o electrónico, sin el consentimiento por escrito de los editores.



Contenido

07 CONTAMINACIÓN POR PLÁSTICO

Entre el 60 y el 80 por ciento de los residuos marinos son plástico. En su mayoría son fragmentos menores a los cinco milímetros, microplásticos (Greenpece)

10 UNAM SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

En el mercado existen pocas alternativas, todas ellas de importación y costosas, por lo que se pensó en un producto con alto valor nutritivo.

11 PERSPECTIVAS DE LA JUVENTUD MEXICANA

los jóvenes merecen atención, actualmente son pocas las opciones educativas o de desarrollo personal que tienen.



14 TESOROS DE MÉXICO

36 CINE LEGO



16 EL ESTRÉS Y SUS EFECTOS EN EL SUEÑO

Reducir el tiempo de diversión y de descanso son dos factores que ponen en riesgo la estabilidad de la vida personal y laboral de los individuos.

20 1er ERROR DEL GOBIERNO

Es claro que una política de vivienda es necesaria si el gobierno quiere que sus acciones vayan más allá de la situación actual

26 LOS PECADOS DEL FRACKING

En 2010 el precio internacional del barril estaba en 107 dólares, y para 2016 cayó brutalmente hasta 26.50 dólares debido a que Estados Unidos se convirtió en el mayor productor del mundo

PÁGINA 42

Opinión

REPÚBLICA DE CRISTAL

LO QUE SE ESPERA PARA 2019

Sin duda será un año muy importante para el país. El rumbo que imprima el gobierno de AMLO marcará el resto del sexenio, y podrá tener repercusiones en varios años más.

24 LA AÑORANZA DEL PASADO



PROYECTO IMPARABLES ENTREVISTA

Está dirigido principalmente, a empresarios y emprendedores pero en realidad estoy convencida que estas disciplinas sirven para todas las personas

PÁGINA 32



Martha Hazas

30 PÁGINA



Vest:
Blu
San
Urs
Gar

TRIBUNA[®]NOTICIAS

LA HISTORIA ES NUESTRA



RADIO



INTERNET



TELEVISIÓN



PRODUCCIÓN



SOCIAL MEDIA



WHATSAPP



RÉCORD GUINNES

Por más de 17,000 emisiones ininterrumpidas del noticiario de la mañana. (Noviembre 2016)

TRIBUNANOTICIAS.MX

@NOTICIASTRIBUNA

Contaminación por Plástico

México
7



POR: STAFF

De acuerdo con el Informe del Estado del plástico 2018, de la ONU Ambiente, alrededor de 13 millones de toneladas de plástico son vertidas en los océanos cada año.

En 2017, por primera vez el plástico ocupó los 10 primeros lugares de objetos recolectados, dejando fuera de la lista a las botellas de vidrio (Ocean Conservancy).

Entre el 60 y el 80 por ciento de los residuos marinos son plástico. En su mayoría son fragmentos menores a los cinco milímetros, microplásticos (Greenpeace).

Se estima que hay entre cinco y 50 mil millones de microplásticos en el mar. En promedio, se utilizan 200 bolsas de plástico por persona al año y tardan alrededor de 400 años en degradarse.

En México, 90 millones de botellas de plástico de refrescos y agua son lanzados a la vía pública, ríos y mares. Una tercera parte de la basura doméstica son envases de Polietileno Teraftalato (PET); se debe regular su manejo, aseguró el ex diputado Germán Ernesto Ralis Cumplido. Es un material de riesgo para el ser humano, ya que provoca cáncer y altera el funcionamiento hormonal.

La Comisión de Medio Ambiente y Recursos Naturales analizó en 2017 las reformas a la Ley General

para la Prevención y Gestión Integral de los Residuos, a fin de regular el manejo de envases y embalajes de (PET), pues 90 millones de botellas de refrescos y de agua, hechos con este material, son lanzados a la vía pública, carreteras, bosques, playas, ríos y mares.

Además, se busca concientizar a la población sobre el consumo irracional de PET y hacer visibles sus efectos, a través de un etiquetado que contenga leyendas, pictogramas o imágenes que reflejen el daño ecológico y ambiental que provoca.



En su iniciativa para modificar la ley general, el entonces diputado Germán Ernesto Ralis Cumplido (Movimiento Ciudadano) relató que el consumo de PET en México asciende a 722 mil toneladas al año. Además, somos el segundo consumidor de envases de PET para refrescos en el mundo y el primero para recipientes de agua embotellada.

Indicó que México es líder en el continente americano en acopio y reciclaje de PET, con el 50.4 por ciento del material reutilizado y 14 empresas recicladoras. Sin embargo, esos esfuerzos no son suficientes, ya que “el consumo va de la mano con los malos hábitos que como mexicanos tenemos”.

En el país, el consumo de refresco es elevado; en promedio, cada mexicano ingiere 163 litros de refresco al año, siendo de PET la gran mayoría de envases utilizados. Como consecuencia, se emplean 450 mil toneladas de este plástico, aproximadamente.

Ralis Cumplido refirió que el uso de agua embotellada también representa un problema. En 2014, se consumieron 234 litros por persona, lo que generó 21 millones de botellas de PET al día, de lo cual sólo se recicló el 20 por ciento.

Argumentó que la tercera parte de la basura doméstica en México se debe a los envases de PET, ya que se producen aproximadamente nueve mil millones de botellas al año. Además, es un material de riesgo para el ser humano, su uso constante puede liberar compuestos químicos como DEHA (dietilhidroxilamina), sustancia que provoca cáncer o BBP



(butilbencilftalato), el cual altera el funcionamiento hormonal, e incluso puede provocar irritación en la piel, ojos y pulmones.

En la actualidad, los océanos se llenan de ocho millones de toneladas de plástico al año; se estima que para 2020 serán 500 millones de toneladas, debido a la producción acelerada de plásticos y a que el proceso de degradación del PET en los océanos es más lento que en la tierra.

Hay que concientizar a la población para que consuma menos PET; a reutilizar o reciclar sus envases; a producir menos recipientes de PET, a la par de que se usen otros materiales menos dañinos al medio ambiente, y disminuir la cantidad de residuos urbanos.

Con la adición del capítulo “Del manejo de los envases y embalajes de Polietileno Teraftalato (PET)” en la ley, las empresas productoras y consumidoras promoverán la reducción de la generación, valorización y gestión integral de los residuos urbanos, con la finalidad de controlar la contaminación ambiental y crear conciencia sobre su uso y reciclaje.

Tales acciones serán: agregar en el etiquetado de productos que utilizan el material de PET para sus envases y embalajes, leyendas, pictogramas o imágenes sobre el daño ecológico y ambiental que producen los envases de este material, y que serán formuladas y aprobadas por la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales.

Al año se producen 300 millones de toneladas de residuos plásticos, lo que equivale al peso de toda la población humana. (ONU Ambiente)



Hoy se imprimen en forma directa en las etiquetas; con el fin de ser de alto impacto preventivo, claras, visibles, legibles y no deberán ser obstruidas por ningún medio; deben ocupar al menos el 30 por ciento de espacio en las etiquetas, donde se le deben incorporar pictogramas o imágenes, especifica la reforma

Paso a paso, vamos generando conciencia en la ecología y hay que reciclar, además de producir menos plásticos para rescatar el único hogar que tenemos, la Tierra.



Con el objetivo de ayudar a personas que no pueden consumir proteína de origen animal y que requieren de una alimentación especial, científicos de la UNAM desarrollan suplementos nutricionales de bajo costo, buen sabor, y a base de harinas de cereales y leguminosas.

En el mercado existen pocas alternativas, todas ellas de importación y costosas, por lo que se pensó en un producto con alto valor nutritivo que contribuya a la recuperación de pacientes con cirrosis, diabetes, con obesidad mórbida, sometidos a procedimientos para disminuir el volumen de la cavidad gástrica (cirugía bariátrica), y aquellos que tienen dificultades para deglutir (disfagia).

María Soledad Córdova Aguilar, especialista del Instituto de Ciencias Aplicadas y Tecnología (ICAT) de la UNAM, y quien encabeza el equipo multidisciplinario, comentó que el Laboratorio de Ingeniería de Proceso de dicha entidad se encarga de obtener los polvos proteicos a base de cereales y leguminosas como avena y lenteja.

En tanto, un grupo de especialistas en gastronomía de la Universidad del Claustro de Sor Juana

(UCSJ), institución con la que se elaboran los suplementos, diversifica y revisa el sabor para que sean aceptados por los pacientes y se logre un mayor apego al tratamiento.

Además del contenido proteico y buen sabor, el objetivo es que estas preparaciones tengan un costo razonable, pues van dirigidas a pacientes del sector salud que además de recibir tratamiento clínico requieren de un coadyuvante alimenticio especial, que muchas veces no se consigue en México. “Cubrirían un nicho de oportunidad en el país”. El producto cumple con los requerimientos nutricionales, “pero serán los pacientes quienes determinen si les es agradable y lo consumen. Por otra parte, se hacen pruebas para saber si los ingredientes se asimilan”.

Alaíde Jiménez Serna, del Centro de Investigación y Capacitación en Gastronomía de la UCSJ, detalló que se pensó en diversificar las preparaciones para obtener galletas, baguetes, tortillas o natillas, entre otras aplicaciones culinarias, para brindar alternativas.

En conjunto, el ICAT y la UCSJ harán la evaluación sensorial y control microbiológico, además de la difusión de los resultados obtenidos.



Perspectiva de la Juventud Mexicana

POR: DAVID JUÁREZ

Mucho hemos hablado de los cambios en el perfil poblacional del país. A lo largo de varios años en Diálogos hemos insistido mucho en el cambio que eso significa para la estructura del país, y el reto que para el sistema de salud, pensiones, vivienda y educación representa. No obstante, es importante entender el papel de algunos sectores a corto plazo.

En el caso de los jóvenes, esto es muy importante, porque si bien es cierto que cada año pierden fuerza relativa con respecto al total poblacional, es verdad que por el momento vital que representan y la importancia social que tienen, debemos hablar concretamente de ellos.



Uno de los programas más importantes del actual gobierno es el que bridará millones de becas a egresados de universidades y estudiantes de preparatorias. No obstante eso, consideramos que en el caso de los jóvenes hay muchos más temas que deben atenderse, además de aquellos que se consideran, que las becas pueden resolver.

En primer lugar debemos pensar en su peso, en la estructura social. En efecto, actualmente son pocos los jóvenes que consiguen empleos dignos o estables, y muchos deben migrar a Estados Unidos para tener algún empleo (no decimos obtener alguna oportunidad). Esto nos muestra dos puntos.



Que los jóvenes merecen atención, actualmente son pocas las opciones educativas o de desarrollo personal que tienen. No es una cuestión solamente de economía, sino de una forma en que se ha entendido a la juventud como poco digna de confianza. Al final, cualquier intento del gobierno por apoyar a este grupo social se verá limitado si no se atiende este tema, que tiene un componente cultural importante.



En la actualidad la pobreza y el abandono es el único horizonte que tienen. La economía del país ha provocado que millones de personas no tengan oportunidades de movilidad social positiva, y eso hace que cualquier programa de gobierno que no atienda esto de fondo no pueda solucionar nada.



Una sociedad es compleja, y deben convivir muchos grupos sociales con características puntuales, que al final son transitorias. El trayecto de la vida hace que pasemos y formemos parte de varios grupos sociales, muchos de ellos discriminados, o para verlo de otra forma, solo en pocas ocasiones formamos parte de grupos dominantes.

Esto no es un tema menor, porque justamente son los jóvenes y los adultos mayores dos grupos altamente vulnerables y olvidados, que no son ni por mucho permanentes a quienes se encuentran en ellos.

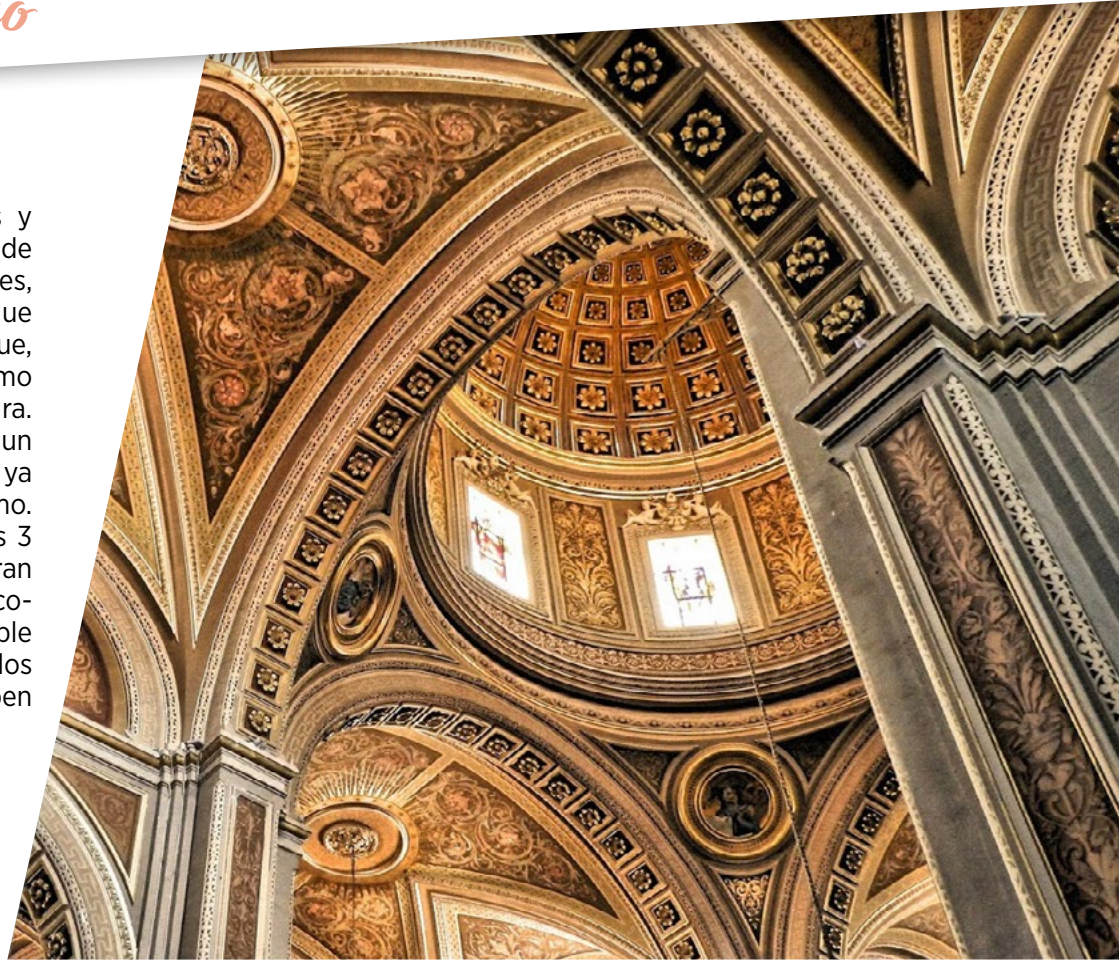
El nuevo gobierno, desde su campaña, ha establecido que los jóvenes son prioridad, pero la forma de hacerlo no necesariamente resuelve sus problemas de fondo.

Así puede suceder con otros grupos, como indígenas, desempleados, etc. Que mientras no se haga una reflexión de los motivos de su condición, no podrán tenerse opciones para la misma. No es un asunto trivial, sino que al final supone entender el tipo de acciones que deben tenerse para los problemas de un grupo. El nuevo gobierno tiene la opción de hacerlo distinto, pero para eso requiere conocer las causas de lo que está atendiendo.

Ahora bien, esos jóvenes que ahora atiende en un futuro próximo tendrán otro tipo de demandas, como vivienda, empleo digno o seguridad social. Esos son los retos a mediano plazo y no se han nombrado como prioridades.

POR: DANIEL ESTRADA

Se dice que las ciudades y sus edificios son un libro de historia en tres dimensiones, podemos tocar muros que se construyeron siglos atrás y que, al día de hoy, sigue tan firmes como cuando colocaron la primera piedra. Una catedral, iglesia o templo es un lugar al que las personas acuden ya sea por tradición, gusto o turismo. A continuación, les mostraremos 3 iglesias de México que deslumbran por su arquitectura, historia, decorado, pero sobre todo el invaluable espíritu religioso que inunda a los cientos de visitantes que reciben día a día.



Parroquia de San Miguel Arcángel

En el corazón de San Miguel de Allende, Guanajuato se encuentra esta parroquia que se ha convertido en el símbolo del lugar. Cualquiera que pase por ahí, no puede dejar de maravillarse por este majestuoso templo. Aunque su construcción data de finales del siglo XVII, Zeferino Gutiérrez cambió por completo su fachada inspirado en catedrales de Europa entre 1880 y 1890. Podría parecer que rompe con el estilo colonial de la plaza, pero se impone ante cualquiera que pase.



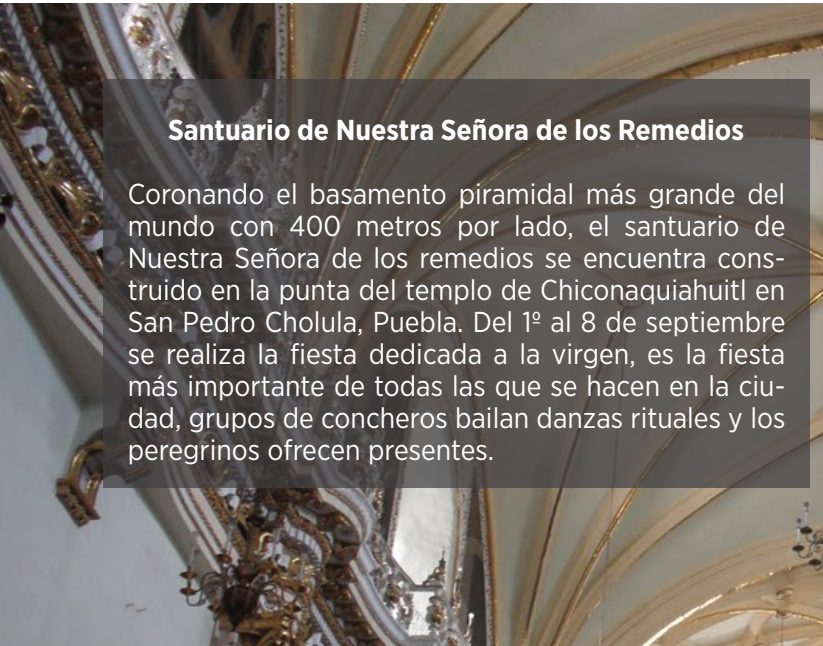
Santuario de Nuestra Señora de los Remedios

Coronando el basamento piramidal más grande del mundo con 400 metros por lado, el santuario de Nuestra Señora de los Remedios se encuentra construido en la punta del templo de Chiconauhuatl en San Pedro Cholula, Puebla. Del 1º al 8 de septiembre se realiza la fiesta dedicada a la virgen, es la fiesta más importante de todas las que se hacen en la ciudad, grupos de concheros bailan danzas rituales y los peregrinos ofrecen presentes.



Catedral Basílica de Zacatecas

Lo que hace única en México a la catedral Basílica de Zacatecas es el retablo colosal con el que recibe a quienes lo visitan. Ejemplos del barroco novohispano en el país, forma parte del paisaje urbano de esta imponente ciudad de cantera rosa. La construcción de esta obra maestra inició en 1731, parcialmente finalizada en 1752.



EL ESTRÉS Y SU EFECTO EN EL SUEÑO



POR: STAFF

La psicóloga Johana Karla Longines asegura que reducir el tiempo de diversión y de descanso son dos factores que ponen en riesgo la estabilidad de la vida personal y laboral de los individuos, por lo que es necesario equilibrar todos los aspectos.

La coordinadora de Psicología de la Universidad del Valle de México campus Texcoco, explicó que el actual ritmo de vida está invadiendo el tiempo de descanso de las personas, quienes pueden tener afectaciones en su salud y en sus relaciones familiares.

“Evidentemente, esto merma la relación con la familia, un domingo familiar deja de serlo cuando se llevan la computadora portátil o la tableta electrónica, el celular”, indicó en un comunicado.

El 75 por ciento de los trabajadores mexicanos padecen estrés laboral, lo que coloca al país en primer lugar a nivel mundial en esta categoría, seguido por China, con el 73 por ciento, y Estados Unidos, con el 59 por ciento, según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Se estima que el estrés laboral provoca el 25 por ciento de los 75 mil infartos al año registrados en México, además de migrañas, dolores articulares de

espalda, fatiga mental, ansiedad, problemas de sueño y trastornos gastrointestinales, entre otros.

La especialista propone cinco pasos para encontrar este balance: la administración del tiempo, la concentración, el liderazgo, tiempo para uno mismo y dejar el trabajo en el trabajo.

Por lo anterior, es importante entender los estragos que causa el estrés en el sueño, sin embargo algunas sugerencias pueden lograr que vuelvas a dormir sin problemas aún y cuando estés bajo estrés.

Los estudios han demostrado que 8 de cada 10 personas no duermen bien, por ello, es muy probable que cualquiera sea afectada por este problema en algún momento de la vida.

Independientemente de la causa, el resultado es que no tienes tiempo suficiente para descansar y recuperarte.

Resultado que te deja susceptible a la enfermedad tanto a corto como a largo plazo. Un estudio del 2007 determinó que 7 de cada 10 adultos en los Estados Unidos llegan a experimentar estrés diario, y el 70 por ciento de estas personas, tienen problemas para dormir. A su vez, el 75 por ciento dijo que los problemas para dormir aumentan su estrés y ansiedad.

Esto demuestra que el insomnio es tanto causa como efecto de la tensión acumulada, y así se convierte en un círculo vicioso — más estrés experimentas, tienes menos sueño y menos sueño tienes, más estresado estás.

El estrés, es la respuesta del cuerpo para intentar mantener el estado óptimo de salud.

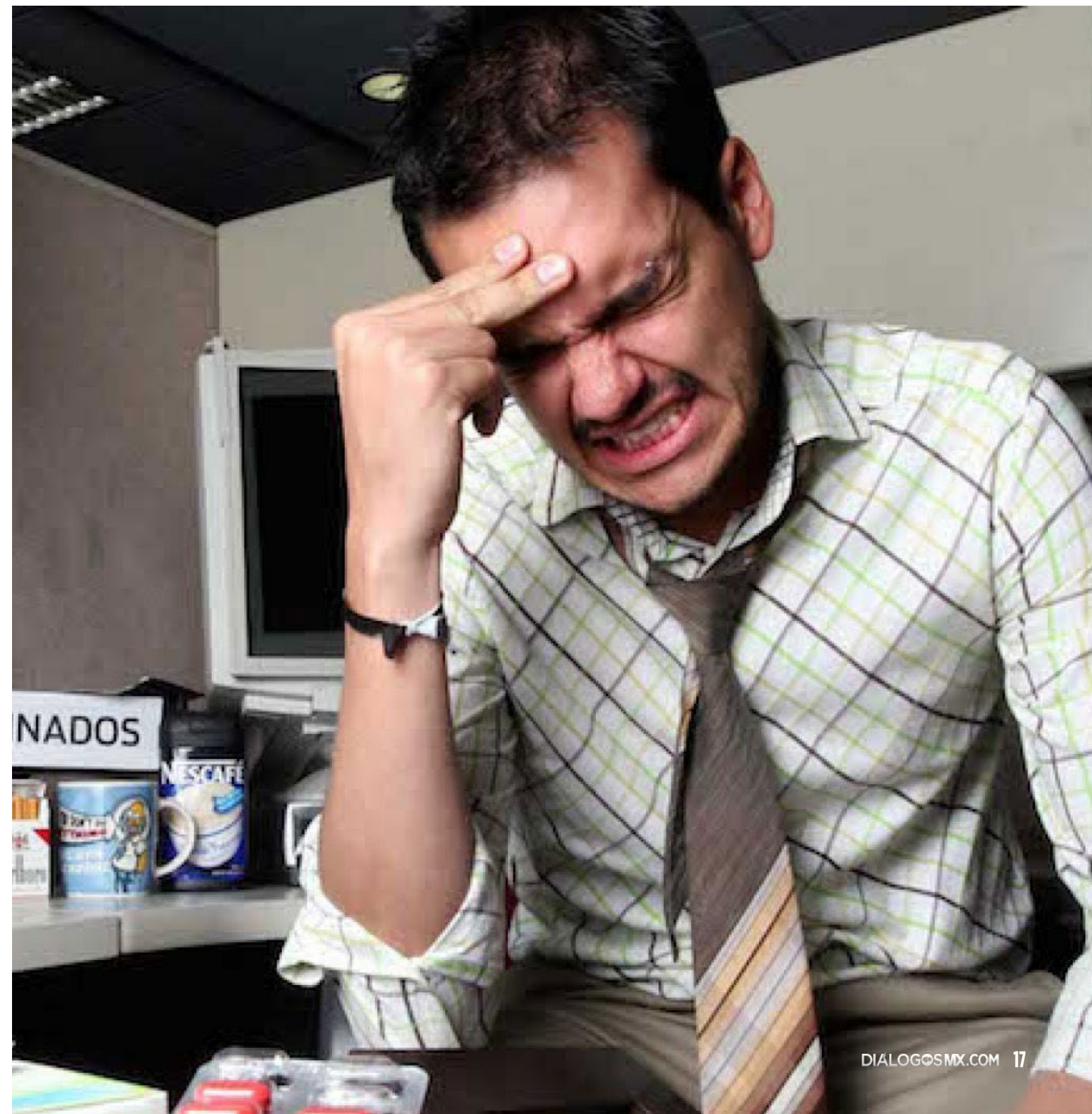
Partiendo de esta definición, el estrés incluye grandes y recurrentes tensiones emocionales/psicológicas, así como exigencias físicas y desequilibrios en el cuerpo, como la inflamación, los cambios hormonales y las fluctuaciones de los neurotransmisores.

Por lo tanto, incluye quedarse hasta tarde estudiando o trabajando, (estar expuesto a la luz altera los niveles de melatonina), y consumir alimentos que provocan un torbellino de mensajeros inflamatorios por todo el cuerpo.

Son tensiones que tienen el potencial para impedirte dormir. Y que es una cuestión vital encontrar el balance y tomar las decisiones que benefician nuestros cuerpos cuando están bajo su efecto.

La hormona principal del estrés en sí misma, el cortisol, tiene el potencial para mantenerte despierto por la noche o hacerte sentir que no puedes levantarte de la cama por la mañana.

Proporciona un ejemplo perfecto de que debe fortalecer su cuerpo mientras está bajo tensión. Por lo que puede elegir alguna actividad que le ayude para llevar sus niveles de cortisol a un punto óptimo. También puede tomar nutrientes e hierbas que le ayuden a sus glándulas suprarrenales a producir la cantidad adecuada de cortisol durante todo el día (más en la mañana, reduciendo gradualmente durante todo el día).



EVALUAR EL ESTRÉS
¿QUÉ CAUSA EL ESTRÉS Y CÓMO
AFECTA TU SALUD?

Para evaluar el estrés, no existen herramientas perfectas, en parte debido a que las reacciones a los acontecimientos varían de persona a persona.

Lo que aflige a una persona, excita y desafía a otra.

Las investigaciones apoyan cada vez más la idea de que la cantidad de estrés no es lo importante, sino la capacidad del individuo para controlar la situación estresante.

A menudo, los acontecimientos externos no son la causa de estrés. Como percibimos y hacemos frente a situaciones de estrés es el factor determinante.

La frecuencia cardíaca en reposo, el patrón de respiración y la frecuencia respiratoria, son algunos factores que nos pueden indicar hasta qué punto está afectando el estrés.

PRUEBA DE LOS NIVELES DE
CORTISOL, ADRENALINA Y
NEUROTRANSMISOR

Para obtener estas pruebas, es necesario ver a un médico naturista o funcional que esté familiarizado con las pruebas y sea capaz de ayudarte tanto a interpretar como a abordar los resultados.

Los niveles de los neurotransmisores en particular, a menudo se pierden pero son clave para entender el problema del sueño.

PRUEBA DE LOS NIVELES
HORMONALES

De esta manera tendrás un panorama completo de cómo estas hormonas influyen en tu sueño.

Al completar el panel de saliva para el cortisol, también necesitarás comprobar tus niveles de melatonina, estrógeno, progesterona y testosterona.



Averigua si algún alimento está influyendo en tus problemas de sueño.

HAZTE ALGUNAS PRUEBAS DE
SANGRE PARA REVISAR LOS
NIVELES SANGUÍNEOS

Los niveles de nutrientes como el magnesio (RBC magnesio), hierro (ferritina), ácido fólico (folato RBC), y vitamina B12 (representada como ácido metilmalónico).

Los déficit de nutrientes y/o azúcar en la sangre o desequilibrios hormonales revelados en los análisis de sangre se pueden tratar para resolver el problema del sueño.

TU MÉDICO ES CAPAZ DE
AYUDARTE A PRIORIZAR
E IDENTIFICAR TUS
PRIMEROS PASOS

Resulta tentador hacer muchos cambios a la vez, pues puede ser demasiado abrumador, especialmente si no te sientes bien.

Así que mantén el escenario total en mente, para ir integrando la información poco a poco hasta que todo este sonando como una sinfonía, en ese momento, tu salud ira en vía de recuperación.

En otras palabras, vas a comenzar a dormir a pierna suelta.

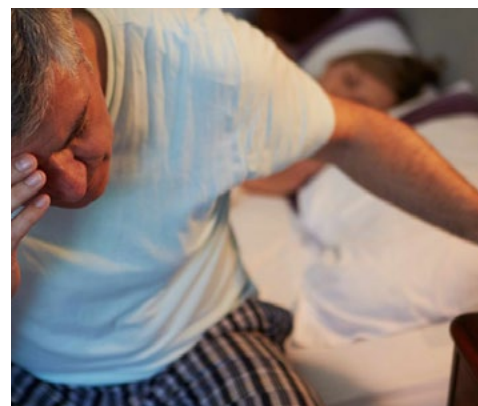
NO TE RINDAS

Si los resultados de un examen no son los que esperabas, no te rindas y sigue adelante. Ser duro contigo mismo y dejar de luchar, solo te mantendrá estancado donde estás. Las personas que aprenden de los fracasos son las primeras que logran sus objetivos.

PRESTA ATENCIÓN A TU CUERPO
Y SE CONSCIENTE DEL MISMO.

Aprende cómo el estrés afecta y lo que funciona para ayudar a mantener el equilibrio. Dormir bien es una de las mejores cosas que podemos hacer para ayudar a nuestro cuerpo frente al estrés diario.

Esa es la razón por la cual es imprescindible identificar que está impidiendo que disfrutes del sueño óptimo. Diálogos te desea dulces sueños y te recomienda relajarte más.



1^{er} ERROR DEL GOBIERNO

AL NO TENER UNA POLÍTICA DE VIVIENDA

POR: DAVID JUÁREZ

El actual gobierno ha debutado con muchos anuncios y planes sociales. Lo más espectacular son sus programas sociales, que prácticamente tienen algún tipo de transferencia directa a grupos desprotegidos.

Hay otros anuncios que también impactan la política social, como la federalización de los servicios de salud, que durante muchos años fue una de las demandas de los

grupos de médicos para tener un mejor marco regulatorio de la salud y su acción.

No obstante, hace falta una política de vivienda clara, y esto se comenta por lo siguientes motivos.



1 La vivienda es el bien que puede tener una persona más importante en su vida, está mostrado que cuando una familia tiene una vivienda propia logra mejor estabilidad y deja la pobreza casi de forma inmediata. No es un tema menor, ya que a diferencia de otros programas, las viviendas pueden durar varias décadas, por lo que un plan de gobierno basado en temas de vivienda tendría alcances mucho más largos que otros.



2 La vivienda es la mejor forma de tener una política urbana. México tiene ciudades con crecimiento muy desordenado, que inevitablemente alteran y disminuyen la calidad de vida de la gente. Las ciudades pueden ser amigables, incluso el mejor lugar para desarrollar potencialidades, pero debe tenerse cuidado en que la política urbana potencialice eso.

3

La vivienda tiene impacto en el envejecimiento poblacional. Es la mejor garantía de una vejez digna, asegura que los montos de las pensiones sean efectivos incluso que la salud de los adultos mayores sea mejor. El cambio demográfico del país demandaría una política de vivienda más agresiva.



4

Existe un déficit de más de 6 millones de viviendas en el país, o para decirlo en términos más claros. Tenemos hacinamiento de millones de personas, que deberían tener la posibilidad de vivir en un lugar digno.



Algo muy llamativo en este gobierno es que no hay referencias a términos como calidad de vida o desarrollo humano. Y es que si lo hiciera tendría que pensar en el bienestar, pero no como nombre de una secretaría, sino como un enfoque distinto a las políticas públicas.

Es claro que una política de vivienda es necesaria si el gobierno quiere que sus acciones vayan más allá de la situación actual. Es la diferencia entre programas asistencialistas y combate real a la pobreza. Algunos estudios sobre desigualdad señalan que el gran cambio y reducción de las diferencias sociales se presenta cuando la vivienda se vuelve un patrimonio.



Muchas de las imágenes de la pobreza en México tienen de fondo viviendas de mala calidad. En las ciudades los cinturones de miseria son el resultado de la urgencia de millones por tener una vivienda y no tener los mecanismos para lograrlo. Esto no es algo que pueda seguir mucho tiempo, porque al final no se trata solamente del alimento o la educación, sino de la forma en que eso se vuelve permanente.

La política social debe ser pensada para que en mediano plazo deje de existir, es decir, que sus beneficiarios dejen de necesitar la transferencia para vivir. La vivienda sin duda es fundamental para lograr eso, además cada año se demandan nuevas construcciones. De no incorporar este tema, lo que veremos es que la clase media podrá tener acceso a una vivienda digna, mientras que millones seguirán reproduciendo los espacios de la miseria. Es tiempo para que el gobierno entrante haga los ajustes necesarios para que su política social realmente sea efectiva, y no se convierta solamente en una forma de control electoral.





LA AÑORANZA DEL PASADO

POR: AMI ORTEGA GARRIDO

Cada vez que recuerdo los relatos que bajo una nube de melancolía mis abuelos narran sobre las generaciones pasadas, me siento encantada y con añoranza de conocer ese mundo -hoy extinto- en el que la palabra de una persona era sello y firma para cerrar un contrato; en el que las lámparas de petróleo iluminaban las casas y las estrellas, el camino de los arrieros.

Aunque según mi bisabuelito (ejemplar hombre de a caballo) en ciertas ocasiones, cuando la luz del firmamento no bastaba para alumbrar su andar, era preciso dirigir los tiros al cielo. Por honrar la memoria de ese jinete tan audaz nunca he cuestionado la veracidad de los hechos.



Los arrieros eran los mensajeros en la ruta comercial y transportaban consigo mayormente: *ganado, sal, jabón, petróleo y más tarde, la mezclilla para los pantalones. En el caso particular de la sierra norte de Puebla, estos bienes eran recabados de puertos como Tampico y de ciudades como Berastáin por las cuales pasaba el tren.*



Los mesones, distribuidos por doquier, alojaban a los cabalgantes y ahí se les proveía a los animales de agua, descanso y alimento. Además, el paso de los arrieros por los pueblos generaba ingresos e invenciones culinarias. Cuentan por ahí que los molotes -esa crujiente bolita de masa frita y rellena de pollo que

comemos con frecuencia- surgió en alguna cenaduría con la inesperada llegada de los hambrientos jinetes.

Despertaban con el gallo y mientras el hombre ensillaba el caballo, la madre prendía el fogón y los hijos iban a moler el maíz para hacer las primeras tortillas del día.

Se dice que las familias eran casi autosustentables; la leche la obtenían de la vaca que estaba en el patio y con ella las mujeres de casa fabricaban el queso. Su desempeño en la cocina implicaba matar a los animales que más tarde alcanzarían la cazuela.

Pioneras de la ciencia, medicina y herbolaria, la sabiduría femenina intuía el remedio para todo mal. Inclusive, hoy en día mi perspicaz abuelita identifica el más sutil palidecer de mi rostro y me dice:

“Tú lo que necesitas, es un jugo de yerba santa”- luego se vuelve hacia al jardín para encontrar la planta que más tarde he de beber.

Ser mujer nunca ha sido fácil y desgraciadamente en aquellos tiempos un gran número moría al momento de dar a luz. De ahí el importante rol de las tías o las hermanas quienes se encargaban, en estos casos, de dar crianza a los más pequeños.

Por eso, aunque de las mujeres de antaño se habla poco, yo no puedo hacer otra cosa más que admirarlas.

Todavía a mediados del siglo pasado ciertas comunidades ocultas entre las montañas de la sierra desconocían los automóviles. Mi tía cuenta que su papá siendo presidente de la junta auxiliar tuvo que intervenir para evitar que la población entera se escondiera cuando los primeros motores comenzaron a merodear el pueblo. Después de eso, poco tiempo bastó para que el carro de Coca Cola- bandera de la globalización- alcanzara hasta el más recóndito poblado.

La introducción de la medicina de patente se logró solo con el tiempo pues la novedad era fuente de temor y ciertos mitos rodeaban a las agujas como el que las inyecciones no eran sino anticonceptivos subvencionados por el gobierno.

El sonar de las campanas anunciaba un evento importante que podría ser un funeral, la misa o que en la casa de fulanito de tal se estaba vendiendo carne.

Usar zapatos era un lujo y según me cuentan, evitaban calzarlos cuando no eran necesario.



La icónica cocina no fue sino el resultado de salar la carne para conservarla.

Los jeans de mezclilla, mismos que hoy predominan los armarios, eran usados por los más humildes por ser gruesos y duraderos. Por lo cual no es sorpresa para mí que la gente mayor se horrorice al ver los pantalones de la nueva era y hagan comentarios como los de mi abuelita:

-¡Qué barbaridad voy a creer! parece que te cobran por los hoyos que tienen-.

En cada pueblo había un cacique -el mandamás- y las disputas se arreglaban con armas. El repertorio de canciones mexicanas sustenta estas historias y otras más sobre caballos, peleas de gallos, bebida, fortuna y amor.



A pesar de todo el encanto, el recuerdo siempre tiene matices subjetivos que le otorgan al pasado un toque de magia y ficción. Sin darnos cuenta -día con día- construimos una historia que en cierto tiempo robará los suspiros de quienes -como yo ahora-, escuchan con añoranza los relatos del pasado.

LOS PECADOS DEL FRACKING

TEMBLORES, AGUA RADIOACTIVA Y OTROS MALES

POR: ERIKA ALAMINA

En 2010 el precio internacional del barril estaba en 107 dólares, y para 2016 cayó brutalmente hasta 26.50 dólares debido a que Estados Unidos se convirtió en el mayor productor del mundo con 15 millones de barriles al día, aunque parezca difícil de creer ha destronado a Irak, Arabia Saudita e Irán. Bajando la demanda en estos países. Este cambio tan abrupto se debe a una sola cosa; el fracking.

El fracking por su traducción al español “fractura” o fracturamiento hidráulico es una técnica de extracción de petróleo y gas exquisito conocido mundialmente como “shale gas”, que se encuentra atrapado en el subsuelo, técnica que data desde el año 1940. Anteriormente no se realizaba esta práctica debido a los altos costos que suponía realizarlo, pero gracias a la subida de precio del petróleo el Fracking resulta ser una buena opción al día de hoy y bastante redituable.



La técnica consiste en crear una tubería vertical a más de 1500 metros de profundidad, una vez hecho esto se hará otra de manera horizontal hasta llegar a una capa de rocas que contengan gas o petróleo dentro de ellas. Una vez que ha encontrado, se manda agua a presión, arena y 95 productos químicos que contienen 13 diferentes cancerígenos, entre ellos naftaleno, acrilamida y benceno. Todo el petróleo se encuentra encerrado dentro de grandes rocas, algunas de estas tienen poros que lo dejan circular y otras son más compactas, en éstas hay una inmensa cantidad de petróleo y gracias al fracking ahora se puede extraer de ahí.

Esta presión crea explosiones debajo del subsuelo logrando romper las rocas formando grietas que se mantienen abiertas por la arena. Los químicos permiten la disolución de los materiales para la extracción de la mezcla que será refinada. La contaminación del agua potable para la fracturación de rocas en las zonas donde escasea el agua de Estados Unidos. Es un grave problema porque una vez utilizada, ésta se devuelve al subsuelo aún más contaminada. **Aunque cubran las tuberías para impedir que los químicos se filtren, esta revestidura sólo cubre un porcentaje del pozo y con el paso del tiempo, al igual que el movimiento natural del subsuelo se generan fugas de los químicos que son altamente cancerígenos. Si éstos llegan a algún manto acuífero, el agua se contamina y es que la intoxicación en el agua es tal que no es posible hacerla potable.**

Otro de los problemas que se deben afrontar es la creación de terremotos, al principio se realizaron “estudios” de diversas compañías y universidades patrocinados por las mismas empresas que afirmaban el fracking no producía temblores. Se dio a conocer un reporte del Monitoreo Geológico de los Estados Unidos donde se identificaban en 8 estados de la región central y oriental (Nuevo México, Texas, Oklahoma, Ohio, Alabama, Arkansas, Colorado y Kansas), donde las operaciones del fracking han derivado en incrementos dramáticos de sismos.

Entre 1973 y 2008 un promedio de 21 sismos de magnitud menor a 3 grados. En 2009 la práctica del fracking comenzó a extenderse por toda la zona central y oriental hasta 2013, la región que se analizó registró 99 sismos por año superiores a los 4.5 grados.

No sólo es el problema del agua y los terremotos, también es la liberación de gases que aceleran el efecto invernadero dentro del planeta, de los más nocivos para los seres vivos son el metano y el radón, el Fracking es uno de los productores más grandes de metano. No es que los pozos convencionales sean amigables con el medio ambiente, es que el fracking es una práctica aún peor.

Con tantos males ambientales e inmediatos la realización de esta práctica parece ser una terrible opción. Sin embargo, a la fecha sigue siendo más rentable crear estos pozos que depender de otros países productores de petróleo y de gas natural.

Lamentablemente negar el agua a las compañías extranjeras ya no es una opción por la cual podemos optar, en junio de 2018 se firmaron 10 decretos que otorgan la distribución y purificación del agua a empresas privadas en detrimento de comunidades y poblaciones que han sido despojadas del líquido vital. Permitiéndoles utilizar el agua de nuestras reservas naturales, como se puede apreciar en el norte del país con la posible desviación del río Panuco, utilizándola con fines mercantiles a través del ya famoso fracking.

Estas concesiones son las mismas que el gobierno de López Obrador prometió devolverle al país: “No vamos a utilizar el famoso fracking para explotar este petróleo, no vamos a usar esos métodos de extracción de petróleo o de gas. Eso no se va a aplicar”, dijo, “aquí en San Luis Potosí y en todo el país no vamos a utilizar ese método para extraer petróleo y gas.” El actual Presidente de la República tendrá seis años para cumplir una de sus promesas o sacar a las compañías.

Para 2022 se espera que sean 1.2 millones de hogares los que sean suministrados por energías renovables contemplando que en México habitan 125 millones de personas esto representa el 0.12 por ciento de la población. Tampoco se trata de generar una revolución energética ni pedir el alto total porque sería imposible, pero aún se puede generar un cambio paulatino en cuanto al uso de estas energías.



Poblaciones cercanas a las zonas del fracking presentan problemas de salud y enfermedades relacionados a factores cancerígenos.

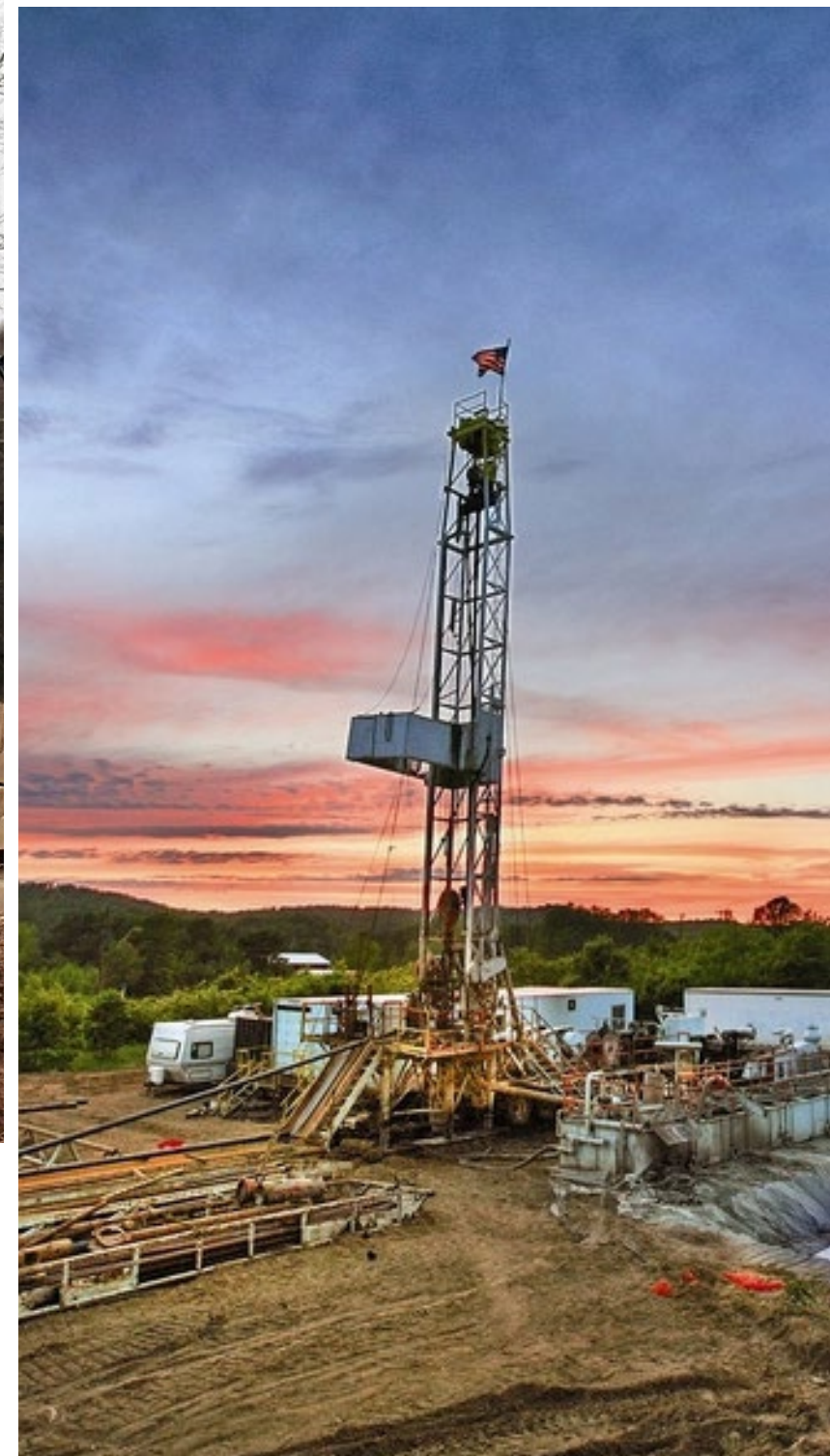


Las compañías extranjeras que se encuentran extrayendo el shale gas y petróleo de tierras mexicanas. Lo que queda por hacer es optar por el uso de energías renovables y limpias para disminuir la demanda del uso del gas.

Los parques eólicos en el país tienen capacidad para suministrar electricidad a 411 mil viviendas.

Por primera vez en la historia México se ubicó dentro del top 10 de los países con nuevas inversiones en energías renovables, quedando en el puesto número nueve debajo de Suecia y arriba de Brasil.

Estados Unidos se corona como el mayor productor de petróleo en el mundo debido a esta práctica, destronando a Irak, Arabia Saudita e Irán

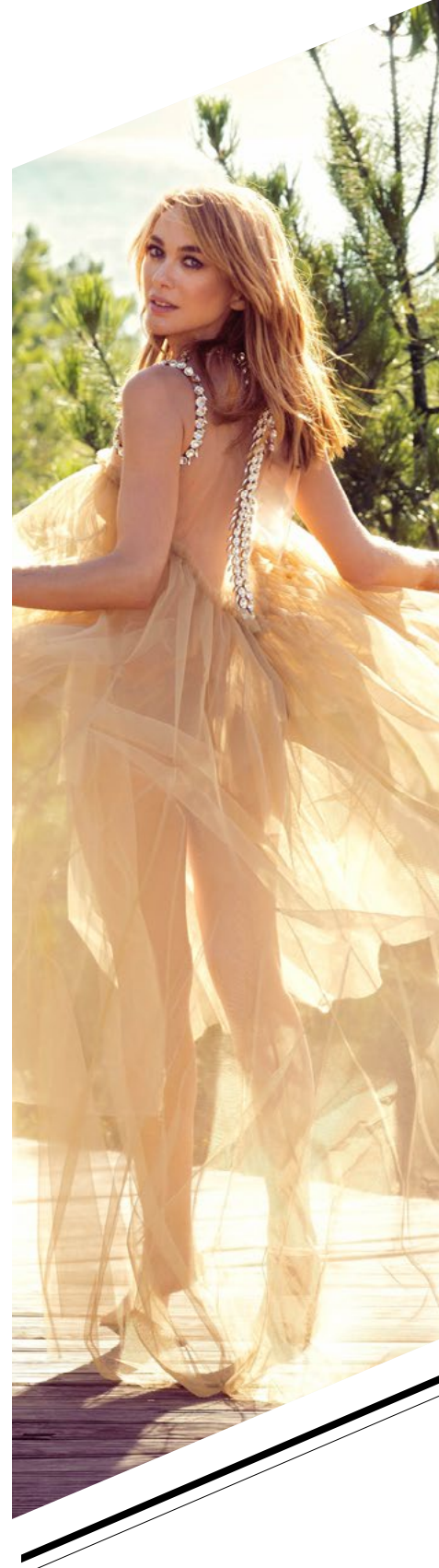
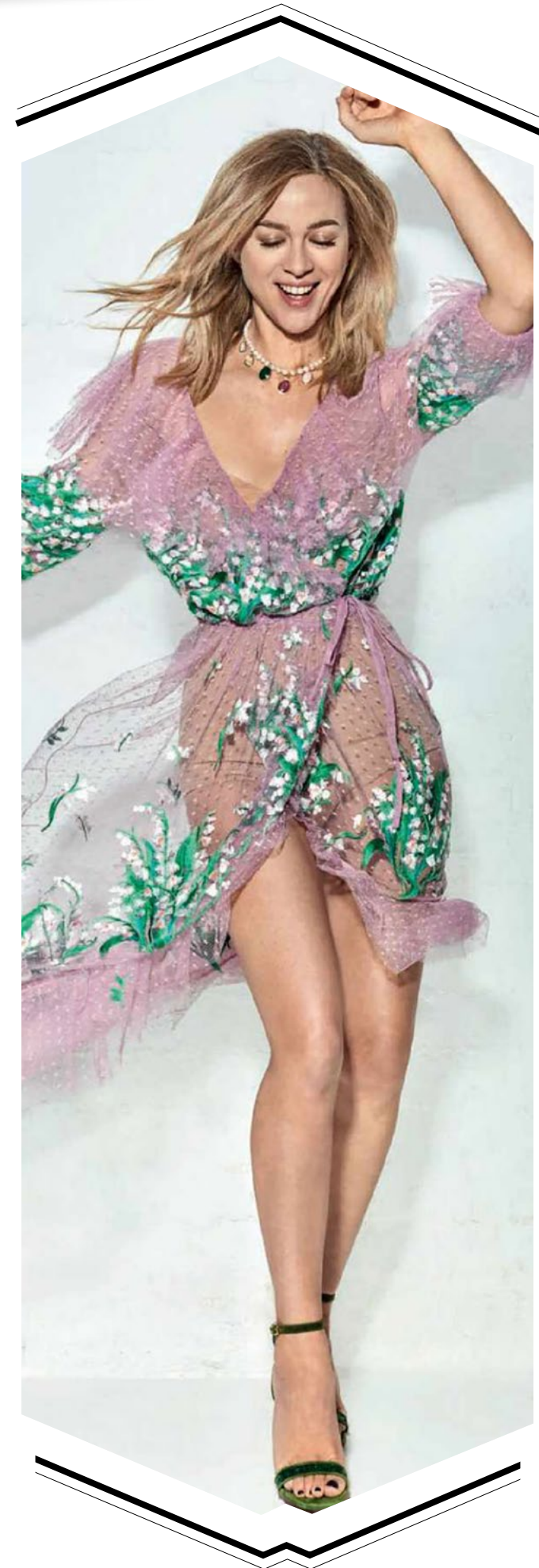


El tema de la contaminación y la aceleración del cambio climático no parecieran ser suficientes razones para impedir que las empresas sigan con el negocio del fracking. Sin embargo, existe un precepto Bioético humanista *primum nihil nocere* (lo primero es no hacer daño), atribuido al galeno griego Hipócrates. Este debiera ser el principio por el que todo ser humano debiera regirse y sólo quizá, prácticas como el fracking quedarían descartadas inmediatamente por todo el daño ecológico y humano que hace cada segundo que se le permite seguir operando.🌱

POR: DANIEL ESTRADA

Marta Hazas soñaba desde niña con triunfar en el mundo del cine. Sin embargo acabó por escuchar los consejos maternos y estudiando periodismo, por seguridad. Entre tanto no renunciaba a su sueño.

Nadie le regaló nada, pero a fuerza de insistir de casting en casting acabó coleccionando apariciones puntuales en series como "El comisario", "Un paso adelante", "Cuéntame" u "Hospital Central". Los esfuerzos no cayeron en saco roto y en 2004 dio finalmente el salto a la pantalla grande al lado de Santiago Segura en El asombroso mundo de Borjamari y Pocholo. Desde entonces compagina televisión y cine con éxito creciente desputando en series como "SMS", "El internado" o "Bandolera".



Marta Hazas

PROYECTO

IMPARABLES

CÓMO APLICAR LOS PRINCIPIOS DEL DEPORTE
EN EL CAMPO DE LOS NEGOCIOS

POR: DANIEL ESTRADA // ERIKA ALAMINA



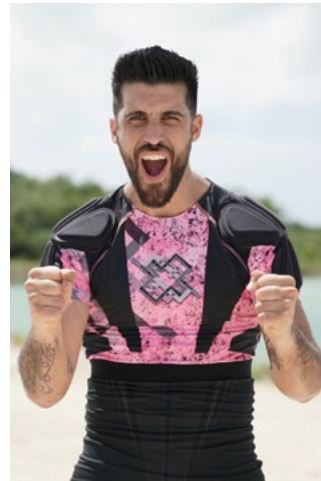
MARIANA PADILLA



MARIANA "LA BARBIE" JUÁREZ



ALEX PALACIOS



SILVERIO ROCCHI

MARIANA PADILLA

Diálogos-¿Cómo relaciona la experiencia del deporte en el entorno financiero empresarial?

Mariana Padilla- Fue muy interesante darme cuenta, después de algunos fracasos en mi experiencia, como las mismas disciplinas y las habilidades que se tienen que desarrollar como deportista, son las mismas que se necesitan para ser un empresario exitoso, el talento no basta, no basta eso para una actividad deportiva, o para ganar dinero, se requiere mucho más, se requiere disciplina, compromiso, dedicación, resiliencia, una mentalidad ganadora y fuerte. Para que una vez que estés tirado en la lona, como en el caso de los boxeadores te puedas levantar y seguir peleando. Es lo mismo en el mundo de los negocios, va a haber fracasos, va a haber pérdidas, pero tienes que reponerte.

D-"Imparables", ¿A qué público se dirige y cuál es su principal función?

MP-La principal función de "Imparables" es brindar distintas herramientas, no es solamente una conferencia de inspiración, porque la motivación dura en lo que brincas, aplaudes y cantas, pero cuando sales de ahí no tienes mucho que hacer. Nosotros en estas conferencias queremos dotarlos de habilidades que de manera personal tanto los deportistas como los empresarios nos ha funcionado y que con esas aptitudes puedan realmente conseguir un éxito o planificar su futuro financiero y empresarial.

Está dirigido principalmente, a empresarios y emprendedores, pero en realidad estoy convencida que estas disciplinas sirven para todas las personas, el tener resiliencia, compromiso, dedicación, constancia, te da frutos en cualquier labor que quieras desempeñar. Entonces no hay limitantes, cualquiera se verá impactado con esta información.

D-¿Cuál es el plan de negocios que ofrece este proyecto y en qué consiste el apoyo a los emprendedores?

MP-Lo que nosotros compartimos son lecciones de vida, esas son las herramientas que nosotros les enseñamos, en las cuales vamos a hablarles de cómo hacer las planeaciones y principalmente, como enfrentarse a los retos que se van a encontrar.

Nuevamente el empresarismo no es un tema glamuroso, de repartir millones y andar en yates de lujo, de hecho, queremos limpiar esa imagen y hacerles ver que ser empresario es mucho más que eso, ser empresario es el señor de los tacos de la esquina, el que todos los días lucha por mantener a varias familias, porque tiene a tres empleados que dependen de él. Claro que también tenemos empresarios exitosísimos como Carlos Slim, que es el empleador número uno del país. Entonces queremos que la gente vea la realidad del empresarismo y que se pueda relacionar con eso principalmente.



"El empresarismo no es un tema glamuroso, ser empresario es el señor de los tacos de la esquina, que todos los días lucha por mantener a su familia".

MARIANA PADILLA

MARIANA "LA BARBIE" JUÁREZ

D-¿Cuál ha sido su mayor logro deportivo?

Mariana "La Barbie" Juárez- Para mí el título gallo que gané después de 18 años de carrera, ha sido la pelea más difícil. Cuando una va empezando sueña, empuja y va hacia delante sin mayor problema, pero cuando se es madura llega un momento en el que piensas que ya se acabó todo, ya no crees en ti, ya no te salen las cosas. Volver a creer en ti no es nada fácil, entonces esa pelea en el zócalo de México, donde obtengo el título mundial en la división de los gallos para mí fue increíble.

Por más negativas que se vean las cosas, tu eres el que decide darle la cara al reto, el que tiene el chip para cambiar la mentalidad y lograr el objetivo y en esa pelea me mostré a mí misma que así es, no fue nada fácil pero lo hicimos.

D-¿Cómo ve el futuro del boxeo femenino en México?

MJ-Está creciendo bastante, hoy en día tenemos más campeonas mundiales mujeres en boxeo que hombres, somos una potencia mundial, todas esas trabas que nos han puesto como mujeres nos han hecho más fuertes, más decididas en el boxeo, lo hemos demostrado.

D-¿Qué sigue ahora para "La Barbie" Juárez, qué planes tiene a futuro al concluir su carrera boxística?

MJ-Efectivamente ahora estamos abriendo otros panoramas en las conferencias, quiero ser comentarista deportiva de boxeo, incursionar en este ámbito me tiene muy ilusionada, respaldada claro por mi experiencia, no quiero alejarme del deporte, esto es lo que realmente me gusta, es mi pasión y creo que es muy buena opción para mí.



"Cuando eres leal a tu familia y a tus sueños vas a ser leal a todo".

MARIANA "LA BARBIE" JUÁREZ

ALEX PALACIOS

Diálogos-¿Qué importancia tiene el couch en las finanzas y en el desarrollo personal?

Alex Palacios- Cuando alguien se atreve a invertir en el couch los resultados son increíbles, en mi experiencia personal con mis clientes puedo decir que sus ingresos los han elevado, porque encuentran áreas de oportunidad que los demás muchas veces no se dan cuenta que tienen, por enfocarse solamente en los problemas, entonces cuando tu tomas un coach empresarial básicamente te hacen ver qué áreas puedes mejorar y esto te hace crecer, en mi caso personal me ayudó muchísimo.

“Cuando alguien se atreve a invertir en el couch los resultados son increíbles”.

ALEX PALACIOS

D-¿ Tu trabajo ¿cómo repercute específicamente en la vida laboral de un exdeportista?

AP- Un deportista a lo largo de su carrera de alto rendimiento han tenido couches y estas personas los han llevado a ser los mejores, en el caso de nosotros lo que hacemos es enfocar las mismas habilidades que traen en el deporte, ahora en los negocios, por eso se dice que los negocios son un deporte de alto rendimiento. ¿Qué se necesita para tener un negocio exitoso?, primero disciplina, liderazgo, tener resiliencia, en el sentido de aguantar un fracaso y volverte a levantar cada vez que estos se presenten.

Entonces lo que nosotros hacemos con un deportista es cambiarle el enfoque, usar todas esas habilidades y talentos que él ya tiene por haber sido un deportista y usarlas en los negocios; les va excelentemente bien. Esas habilidades es lo más difícil que un emprendedor puede desarrollar.



“Los negocios son un deporte de alto rendimiento”.

ALEX PALACIOS

D-¿Cuáles serían los principios que consideras fundamentales en el deporte dentro del campo empresarial?

AP- Uno de los principales principios es la honestidad, tanto en los deportes como en los negocios lo considero fundamental y debe de regir a las personas, siempre trato de ser honesto con quienes negocio, otros de los valores es ser compartido; cuando tú te quieres quedar con todo el pastel probablemente puedas llegar a la meta, pero el éxito no se disfrutará, entonces siempre trato de compartir todo lo que sé, para que vayan de la mano conmigo a lograr la meta. Y por supuesto el principio universal dentro de los deportes es la disciplina, la persona que no es disciplinada difícilmente va a poder lograr el objetivo en los negocios.

SILVERIO ROCCHI

Diálogos-¿Cuál es su mayor logro y orgullo en las canchas?

Silverio Rocchi- Uno fue el día que debuté, sentí una adrenalina sin igual, con el estadio lleno. Esto te hace dar cuenta en donde estas parado y no cualquiera está preparado para ese escenario, otro fue cuando jugué en el viejo continente, el poder ir al fútbol europeo es el sueño de muchos. Son esos 2 momentos los que me han marcado dentro de las canchas.

D-Conocemos tu faceta en “Reto 4 Elementos”, en el cual fuiste finalista, cuéntanos un poco de esa experiencia y ¿qué te dejó participar?

SR-“Reto 4 Elementos” fue la mayor experiencia de mi vida en todos los aspectos, yo fui a entregarme al máximo, a compartir, a ser yo mismo. Fui de los finalistas del reto, estuve 3 meses y un día sin conexión con nadie que no fueran mis compañeros, era una competencia de autocontrol, puse en práctica todo lo aprendido como futbolista, sino hubiera tenido a mis espaldas toda la actividad del jugador que fui, no hubiera



podido aguantar este reto de la manera en que lo hice. Entonces me siento muy orgullo, fue una gran experiencia de autoconocimiento y me hizo más maduro, lo único que quiero agregar es que no hay imposibles, mientras tú sepas quien eres, confíes en ti y tengas este espíritu de competencia, puedes hacer cualquier cosa.

“El ser humano tiene un poder muy valioso, que es creer en sí mismo”.

SILVERIO ROCCHI

D- Como ex portero ¿qué valores consideras que dentro del deporte son convenientes para ser un empresario exitoso?

SR- Todo tiene que ver con el fútbol, o le entras al juego de la vida tomando decisiones o te quedas de espectador en el estadio, tú decides que quieres ser, hay gente que prefiere ser un espectador y ver cómo le pasa la vida, yo quiero jugar el juego; entonces en el deporte como en los negocios hay que tomar riesgos y si algo te da miedo enfréntate a ello. Más allá de un principio en la vida de un deportista o de un empresario, tienes el éxito asegurado siempre y cuando mantengas los pies en la tierra y sobre todo lo compartas con los demás. 🌱





CÓMO ENTRENAR A TU DRAGÓN 3

Tercera y última entrega de “Como entrenar a tu dragón” Hipo, ahora el jefe del pueblo y gobernante de Berk junto a su compañero Chimuelo, quien está destinado a ser el dragón líder de su propia especie y salvarlos de cualquier peligro. Ambos deberán hacerse cargo de sus responsabilidades, pero todo se complica con la aparición de una Furia Luminosa que pondrá a prueba la amistad entre hombre y dragón, así como la llegada de Grimel que amenaza con destruir todo y acabar con todos los dragones y la vida pacífica del pueblo vikingo.

DREAMWORKS

CÓMO ENTRENAR A TU

DRAGÓN
3

FEBRERO 2019

© 2019 DreamWorks Animation LLC. All rights reserved.



LA GRAN AVENTURA LEGO

Arthur Curry, un niño que descubrirá sus poderes con el mar desde pequeño, para crecer y enfrentar su destino, para ser el rey de los mares como Aquaman en la Atlántida, un poderoso reino debajo del mar. Cuando surgen problemas y la situación se complica, Arthur deberá dar un paso adelante para dirigir a su pueblo, defenderlo y ser un héroe para el mundo.

Dirigida por James Wan (Expediente Warren: El caso Enfield, Fast & Furious 7). Cuenta con las actuaciones de Jason Momoa como Aquaman (al igual que en La liga de la Justicia), a Amber Heard como Mera, heroína y compañera de Aquaman, Nicole Kidman como Queen Atlanta, actual regente de la Atlántida y a Patrick Wilson como Orm u Ocean Master.

REPÚBLICA AUSTERA



POR: ERIKA ALAMINA

Debido a la iniciativa de ley de austeridad, la promulgación de la ley federal de remuneraciones de los servidores públicos y el presupuesto de egresos de la federación, el nuevo gobierno intentará consolidar un marco legal para limitar el gasto público en aras de contar con más recursos para programas sociales. Sin embargo, estas medidas han provocado molestias e incertidumbre entre los servidores públicos, quienes serían los primeros en sentir los efectos de la “Cuarta Transformación”. **El plan sostiene que los gobiernos deben procurar administraciones austeras “inspiradas en el gobierno republicano de Benito Juárez” y pone como ejemplo la ley de austeridad de la Ciudad de México que se publicó el 30 de diciembre de 2003.**



Bienvenido a Hotel Boutique y Hostal Cocoyotla

Modernas instalaciones, hermosos paisajes, habitaciones con servicio de lujo, un equipo de profesionales, siempre atentos a sus necesidades. En nuestro hotel en Cholula, podrá disfrutar como nunca de estadias de ocio y negocios a su altura. Hotel boutique y hostal Cocoyotla posee las mejores habitaciones y servicios al mejor precio que se pueda imaginar. Para presumir de vacaciones o de viajes de carácter cultural o placer a los principales sitios de Cholula y Puebla.

Servicios del hotel

- Aparcamiento gratuito para residentes**
- Internet de alta velocidad gratis**
- Acceso a WiFi gratuito**
- Recepción 24 hrs. y servicio de habitación**
- Servicio de negocios**
- Instalaciones para conferencias**
- Instalaciones de lavandería**
- Reproductor de DVD**
- Té y café**
- Artículos de tocador a medida**
- Plancha y tabla de planchar**



Hotel Cocoyotla



hotelcocoyotla@outlook.com



01 2222 47 94 43

**Calle Tehuacán 305, San Matias Cocoyotla
C.P. 72767, Cholula de Rivadavia, Puebla, México**





No fue hasta el 11 de septiembre por parte de la bancada de Morena en la Cámara de Diputados, que se presentó la iniciativa de ley de austeridad republicana cuyo propósito es “hacer eficiente el gasto” y “liberar recursos que serán destinados a financiar el desarrollo y la prosperidad de los mexicanos” mediante la reducción de los salarios y prestaciones a los funcionarios públicos. La medida no se aplicará únicamente a los altos mandos de todas las dependencias, entidades y órganos de los Poderes de la Unión y demás instancias públicas federales, sino a todos los funcionarios públicos en cuyo caso apliquen las condiciones. En el documento firmado por los diputados Jorge Luis Montes Nieves y Mario Delgado se lee: “La austeridad permitirá erradicar el conjunto de excesos que la clase política se había agenciado y realizar los principios constitucionales de economía, racionalidad, honradez

y transparencia en la asignación y el ejercicio de recursos públicos”. La iniciativa fue turnada a las comisiones de presupuesto y cuenta pública de Hacienda y Crédito Público.

Cuando se publicó el 5 de noviembre la Ley Federal de Remuneraciones de los Servidores Públicos, en la cual establece que ningún funcionario podrá ganar más que el Presidente de la República, es decir, 108 mil 247 pesos mensuales no se determinaron cuánto debían ganar los funcionarios. Como respuesta a la también llamada ley de salario máximo, casi tres mil jueces y magistrados del Poder Judicial de la Federación presentaron 512 demandas colectivas de amparo por considerar que “afecta la autonomía de los órganos del PJF, la independencia de sus miembros y el principio de división de poderes”.

La austeridad para reducir el gasto excesivo de recursos no es novedad. Es un gesto habitual entre los gobernantes el poner una distancia entre ellos y la élite para generar congruencia a lo que prometió el gobierno en campaña. Un ejemplo en la implementación de estas políticas pudiera ser David Cameron, quien inauguró en el Reino Unido “la era de la austeridad” para contrarrestar los efectos de la crisis económica que inició en 2007. Los recortes y topes salariales a funcionarios y el despido de servidores públicos son algunas de las medidas austeras que siguen vigentes. Todos los empleados del sector público, desde los burócratas de alto nivel hasta los trabajadores de limpieza, maestros y médicos, han sido blanco de las reducciones salariales y despidos.

A pesar de que se han lanzado campañas para exigir el incremento salarial. Los cambios en la administración pública que plantea el gobierno de López Obrador no son tan radicales como los que se han efectuado en el Reino Unido, ofrecen una lección sobre la precariedad que podrían experimentar los trabajadores del Estado. Funcionarios y servidores públicos viven con incertidumbre al no saber qué pasará con sus trabajos. El despido de Alberto Hernández, coordinador del Servicio Meteorológico Nacional de la Comisión Nacional del Agua es uno de los ejemplos, después de casi treinta años de dedicarse al servicio público; otro ejemplo que



DAVID CAMERON

demuestra que quienes están mejor preparados y conocen los organismos de gobierno desde sus entrañas dejarán de laborar para darle paso a una generación, que si bien, favorecerá o empeorará al país, de eso se encargará el tiempo.

Lo que se necesita hacer para reducir la diferencia entre quienes reciben mayores ingresos y quienes apenas subsisten con una paga que raya en lo absurdo es mediante la ley y reformas que garanticen una mayor estabilidad para el pueblo. Pero la austeridad no se limita únicamente a salarios sino a demás recursos que se destinarán en becas a estudiantes, aumento de pensiones, empleo para jóvenes y apoyos para el campo, en resumen, programas sociales para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos.

El mayor reto del nuevo gobierno no es si podrá cumplir sus promesas o no, sino que se pretende lograr esto mediante recortes presupuestales destinados a varios sectores y proyectos del país, así como la decisión de no subir los impuestos. Lo que se requiere es una correcta distribución de los recursos y la inversión adecuada. No todos los problemas de México se tienen que arreglar al mismo tiempo, ya que muchos de ellos como la subida de precios en los alimentos y combustibles son consecuencias de las malas decisiones tomadas en el pasado.





POR: DAVID JUÁREZ

LO QUE VIENE PARA EL 2019

Sin duda será un año muy importante para el país. El rumbo que imprima el gobierno de AMLO marcará el resto del sexenio, y podrá tener repercusiones en varios años más.

Hay varios temas que desde ahora pueden analizarse:

La gestión económica. La cancelación del aeropuerto en Texcoco fue un elemento de alarma para los inversionistas, por la forma en que se realizó, aunque hay voces que aseguran que durante un tiempo el asunto seguirá, no es tan sencillo solo anunciar que se acaba el proyecto y ya. No obstante, el presupuesto ha sido bien recibido, deberá trabajarse mucho en generar confianza económica.

Hay muchos asuntos que causan incertidumbre, como la falta de recursos a la infraestructura, que si bien es claro que se usarán para los programas sociales, no es recomendable que deje de invertirse en obras públicas. A largo plazo el crecimiento de un país se sostiene por la infraestructura del mismo.

No es claro que política tendrá en temas que también son prioritarios, que realmente son muy importantes. Un ejemplo es el tema de la vivienda, que claramente podría ser el eje de una política social diseñada a largo plazo. Una política de vivienda sostenible tiene implicaciones sociales, urbanas, de salud y otras como educativas. El tema es que actualmente los programas se plantean de una forma en que la transferencia directa es lo único.

Hay situaciones como la negociación con otras fuerzas políticas que si son claras. MORENA no dialogará mucho con nadie, su abrumador control legislativo hace poco atractivo compartir con otros su fuerza. Incluso es posible que si se presenta más apoyo social a MORENA la tendencia a negociar sea menor.

La policía exterior claramente ha sido diseñada para tener una relación cordial con los Estados Unidos. Se trata de que AMLO no cometa el error de Salinas de Gortari, que ofreció todo a un presidente norteamericano que no logró la reelección.



Sin duda habrá un desgaste en las acciones del gobierno, porque al final el apoyo inicial de AMLO fue muy grande, pero no puede asegurarse que ese desgaste será muy grande o fuerte. Incluso es muy posible que si tiene problemas en el gobierno, AMLO recurra a castigar el pasado (algunos procesos judiciales).

Las obras como el Tren Maya o las refinerías serán importantes en la medida en que logren sus objetivos, aunque la manera en que han sido gestionadas no son las correctas.

Otro ejemplo de algo que causa incertidumbre es la descentralización de la administración pública, que es un proceso que ha empezado más lento de lo previsto. Al final deben quedar claras las prioridades y hacer trazos de acciones para lograrlas.

Los primeros días del gobierno han sido favorables al mismo, sus acciones han sido bien recibidas por la gente y el entusiasmo sigue de pie. Falta que se concreten políticas de largo alcance, que permita que los problemas del país empiecen a solucionarse, son muchos años por delante, falta que haya buenas decisiones y acciones para lograrlo.

Los 30 millones de votos que tuvo AMLO es un capital político que nadie ha tenido en este país, el 2019 será definitorio para saber si decide arriesgar para obtener más apoyos o reservarlo para otro momento. Lo que si es que la incertidumbre es algo que aún no puede quitarse y que debe trabajar en eso, si es que quiere tener un sexenio que sea bien recordado y valorado positivamente por la gente. ☺



gloria quirós
nutrición **holística**

Equilibrio en cuerpo, mente y alma.

Aprendiendo a combinar los alimentos

Además tenemos para ti distintas terapias y actividades que ayudaran a equilibrar tu cuerpo a través del manejo de tus emociones:

Homeopatía

Reiki

Flores de Bach

Aromaterapia

Kundalini Yoga

Meditación con Angeles



Municipio Libre 1831-A Col. Universidades ☎ 222 2333557

Reproducciones
Gráficas Avanzadas



¡Todo en un solo lugar!

¡Soluciones integrales en diseño e impresión!



OFFSET 4 COLORES:

- Selección a color
- Revistas
- Etiquetas
- Trípticos
- Carteles
- Folletos
- Libros
- Anuarios

MAQUILAMOS ACABADOS:

- Compaginado
- Doblado
- Pegado Hot-Melt
- Engrapado
- Refinado

PROMOCIONALES:

- Carpeta curpiel
- Agendas
- Maletas
- Playeras
- Plumas
- Tazas y más

**Todas las aplicaciones
necesarias para
campañas políticas**

- DISEÑO GRÁFICO
- IMPRESIÓN DIGITAL

**The Big
IDEA!**

ventas@reproduccionesgraficas.com.mx | T. (222) 240.2021, 296.7058, 240.4190
www.reproduccionesgraficas.com.mx | 21 sur 2308, Col. Volcanes Puebla, Pue. C.P. 72410