

Campus Cultural

REVISTA ELECTRÓNICA

A 100 años de la muerte de

EMILIANO ZAPATA

(1879-1919)

NERVO
de la sublimación de
sentimientos al misticismo

Creación de
**UNIVERSOS
LITERARIOS**



La Revista Campus Cultural está conformada
por el siguiente Comité:



Revista electrónica mensual gratuita, distribuida durante los períodos académicos regulares dentro del Campus Monterrey.

Las opiniones expresadas en la editorial y artículos, son responsabilidad de quienes los firman.

- Departamento Regional de Lenguas
- Departamento de Industrias Creativas
- Escuela de Ética y Humanidades
- Escuela de Arte y Diseño

DIRECTORIO

Ing. Víctor Gutiérrez A.
Vicepresidente
Región Norte

Dra. Cintia Smith
Editora

Celia Arredondo
Marcela Beltrán
Rafael de Gasparín
Yolanda Maya
María de Alva
Miguel Muñiz

Consejo Editorial

Paul F. Martínez Mtz.
Diseño Editorial

Cristina Ibarra
Coordinadora

Colaboradores

Eunice Costilla Cruz
Liz Maleni Uribe Martinez
María Teresa Sánchez Avila
Aida Veronica Escalante
Jorge Cháirez Reyes
Leandro Patricio Chim

| | |
|---|---------|
| “¡Zapata vive... la lucha sigue!” | Pag. 4 |
| La oposición a las vacunas es tan antigua como las mismas vacunas | Pag. 10 |
| Nervo: de la sublimación de sentimientos al misticismo | Pag. 16 |
| Historias de corrupción cotidiana | Pag. 22 |
| Creación de los Universos Literarios | Pag. 24 |
| Cinco trucos para una vida | Pag. 26 |
| Lenguaje Cultural | Pag. 28 |
| Metamorfosis | Pag. 32 |
| EVOLUTION: Dance & Fitness for LIFE | Pag. 36 |







“¡Zapata vive... la lucha sigue!”

*Mtra. Eunice Costilla Cruz, profesora tutora de la
Vicerrectoría Académica y de Innovación Educativa / [eunice.
costilla@tec.mx](mailto:eunice.costilla@tec.mx)*

A 100 años de la muerte de Emiliano Zapata (1879-1919)

A una centuria de la desaparición física del denominado caudillo del sur, Emiliano Zapata, su figura histórica sigue vigente en las filas del engrosado pueblo mexicano. Un pueblo que, a pesar de haber sido abatido y reprimido por las más cruentas invasiones, las más dolorosas guerras civiles, los más inminentes desastres políticos y demás reveses, se ha levantado cada vez con honda fuerza. La investidura de cada gobernante trae a la mesa de discusión nacional un replanteamiento, un recuento y una reflexión de lo que hemos conformado como país, cuáles han sido los aciertos y los errores, cómo podemos mejorar y cómo será nuestro porvenir.

Precisamente en este revisionismo aparece de manera ineludible la imagen de Emiliano Zapata, un elemento clave para comprender a México en su periodo de efervescencia revolucionaria. Fue una etapa de transformación para el país (un movimiento tendiente a reformar



a México en su configuración política y social) con matices y claroscuros, en la que distintas facciones irrumpieron en la escena política con un objetivo en común: derrocar al régimen imperante. Era evidente que cada bando representara intereses propios de su contexto, situación que desembocaría en diferencias irreconciliables al contraponerse sus proyectos de nación.

Discutir con holgura el hito revolucionario sin referir las travesías del Jefe del Ejército Libertador del Sur es desarrollar de manera insuficiente y fragmentada este acontecimiento de alcances y trascendencia histórica notables. Este año, **2019, en el que se conmemoran 100 años de la muerte de Zapata**, se ha colocado al líder agrarista mexicano en la palestra nacional para ser rememorado y reinterpretado. Ha resurgido con viveza e interés por parte de descendientes, campesinos, académicos e investigadores.

Las bondades de la historia oral nos permiten acceder al registro de las voces que nos dan cuenta de un pasado inexplorado e inadvertido en los documentos escritos oficiales. Un pasado contenido en la memoria individual y colectiva que forma parte de un fundamento cultural compartido por los miembros de una sociedad en un contexto geográfico y temporal específicos. Mediante los testimonios de allegados que conocieron y convivieron con Emiliano Zapata es posible descubrir al individuo detrás del personaje referido por la historia oficial (Granados, 2012). De este modo, la narración acerca de los ritos, las costumbres, los comportamientos, actitudes, los modos de socialización con los congéneres y otros elementos de similar envergadura, permite ahondar en un universo de cotidianidad que complementa la dualidad inherente en este ser humano.

A mi estimado
amigo el Sr. Gral. Miguel
C. Lamora dedico el presente.
Haltirapan 27 de Mayo de 1915.

Emiliano Zapata.



GRAL. EMILIANO ZAPATA.
PROP. ASEGURADA.
H. F. CUTIARRÉ
FOTO. MEXICO. D.F.

La figura de Zapata como la conocemos actualmente ha sido producto de una convergencia gradual de factores: hechos históricos y narrativa anecdótica transmitida desde la oralidad a través de generaciones (tanto en vida del personaje como después de su muerte). Se le puede observar como sujeto histórico de relevancia nacional, tal es la consideración que se ha elevado a carácter simbólico (Granados, 2012). De Zapata como personaje historiable pueden explicarse de modo exhaustivo los documentos oficiales, pero al dimensionar a Zapata como símbolo se requiere un nivel más complejo de interacción y tratamiento de las fuentes, puesto que se abordan elementos asociados a una historia cultural y de las mentalidades que brindan directrices para un análisis y comprensión del pensamiento y cosmovisión, una forma de interpretar y dotar de significado al mundo circundante.

Los antecedentes familiares y socioculturales de Zapata influyeron de cierto modo en la configuración de su carácter y su desenvolvimiento en la comunidad. Algunos de sus parientes más cercanos participaron en contiendas clave para el desarrollo de la nación (Independencia, Guerra de Reforma, Intervención francesa y contra el Segundo Imperio en México). Se percató de la desigualdad socioeconómica, una realidad del sector campesino que imperaba en su poblado natal (Anenecuilco, Morelos). Esta situación, que devendría en su ingreso al levantamiento revolucionario y propiamente al reparar en una estipulación contenida en el Plan de San Luis (proclamado por Francisco I. Madero en 1910), proponía restituir las propiedades a sus titulares que por derecho les pertenecieran (Moctezuma, 2000).

Su anexión a esta causa se percibe como una continuidad del deber que había caracterizado a su linaje. Se mostraba comprometido con su



pueblo en la reivindicación de sus derechos a las tierras y en exigir el cumplimiento de las demandas de los sectores marginados y vulnerados por la administración política. Posterior al derrocamiento del régimen porfirista, continuó combatiendo durante años en favor de los objetivos plasmados en el plan de Ayala de 1911. Se distinguió como un hombre con convicciones, profesaba amor a la patria y le preocupaba el progreso de los grupos populares. Se le observa como un símbolo de la insurrección, de la resistencia, hombre de ideales de justicia e igualdad, incorruptible, inquebrantable a pesar de la adversidad, defensor de las causas justas y protector del campesinado mexicano (Moctezuma, 2000).



En un siglo de ausencia del caudillo del sur se ha escrito un destacado número de obras sobre su vida, sus acciones y aspiraciones. En cada aniversario luctuoso su figura ha sido recordada y con cada década a su paso, el símbolo se ha fortalecido. Han transcurrido 100 largos años sin Zapata, tiempo en el que se han producido y desarrollado interpretaciones que lo han revalorado y posicionado con firmeza en la esfera de los héroes nacionales.

En el país advertimos la presencia de homenajes y reconocimientos destinados a conmemorar, honrar y preservar su memoria mediante su nombre en calles, recintos escolares, monumentos, museos, entre otros. Ha sido objeto de estudios históricos,

de investigaciones interdisciplinarias, de análisis reivindicadores, de disertaciones con fundamento en la tradición oral, de documentales, de filmes, etc. Tanto el sujeto como el símbolo aparecen convergidos en un nombre, Emiliano Zapata.

El fatídico 10 de abril de 1919 desapareció físicamente el líder revolucionario agrarista, pero esa ausencia no mermaría su obra y su legado. Con el suceder de los años se empezaría a reforzar su leyenda, a enaltecer como a un héroe y en algunos casos se le dignificaría como a un mártir que había sucumbido en el ámbito terrenal por proteger a su pueblo de las villanías de hombres autoritarios, invistiéndose con matices casi míticos y edificantes (Rueda en Navarrete y Olivier, 2000).

En su tercer aniversario luctuoso (1922) un orador expuso su importancia nacional frente al presidente Álvaro Obregón y, con ello, se uniría a las filas del panteón de los héroes revolucionarios. “Ese día, Emiliano Zapata, caudillo de la rebelión campesina del centro-sur del país, adquiriría inconfundibles tonos bronceos. Ese día dejó de ser el bandido muerto y se volvió héroe que justificaba posiciones políticas de una revolución hecha gobierno” (Rueda en Navarrete y Olivier, 2000, párr. 3).

REFERENCIAS.

Granados, B. (julio-diciembre de 2012). Emiliano Zapata, ¿santo, “empautado”, dueño? *Revisa de Literaturas Populares*. Año XII (2), pp. 436-468. Recuperado de <http://rlp.culturaspopulares.org/textcit.php?textdisplay=572>

Moctezuma, P. (2000). *Vida y lucha de Emiliano Zapata*. México: Editorial Grijalbo.

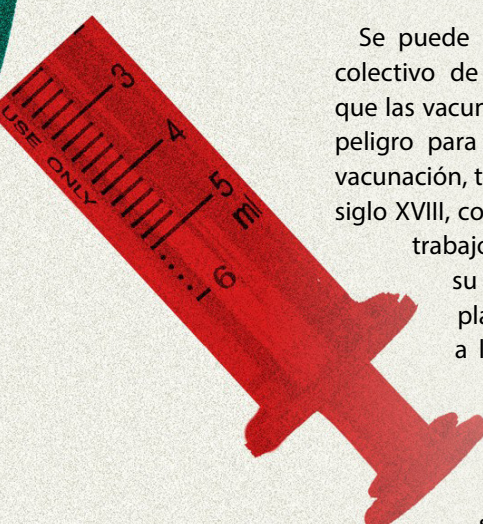
Rueda, S. (2000). Emiliano Zapata, entre la historia y el mito. En Navarrete, F. y Olivier, G. (Eds.) *El héroe entre el mito y la historia*. México: Centro de estudios mexicanos y centroamericanos.



El debate de las vacunas: más antiguo de lo que creemos

La oposición a las vacunas es tan antigua como las mismas vacunas

María Teresa Sánchez Avila, Profesora de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud, mariate_sanchez@tec.mx



Se puede definir al movimiento anti-vacunas como un colectivo de personas que, por diferentes motivos, cree que las vacunas (y el acto de vacunarse) suponen un mayor peligro para la salud que su beneficio (1). La era de la vacunación, tal y como la conocemos, comienza a finales del siglo XVIII, con el envío a la Royal Society de Londres de un trabajo en el que el británico Edward Jenner explicaba su hallazgo: la inducción artificial de la inmunidad planteada de forma científica, que es diferente a la adquirida al padecer la enfermedad. En su trabajo había comprobado que tras inocular en personas sanas pequeñas cantidades de viruela obtenidas de pústulas de personas infectadas por viruela bovina, las personas sanas quedaban así protegidas de la variante de la viruela humana (2). A pesar de la comprobación científica, comenzaron a aparecer las primeras críticas y los movimientos sociales anti-vacunación.



Como respuesta, el gobierno del Reino Unido promulgó diferentes leyes a finales del siglo XVIII, obligando a la población a vacunarse contra la viruela y sancionando a quien no se vacunara con multas o incluso la posibilidad de ir a prisión. Ante estas leyes se constituyó en 1853 en Londres la Liga Antivacunación, consiguiendo la derogación de leyes de vacunación obligatoria. Esta corriente argumentaba que estas violaban los derechos individuales de las personas. Entonces, desde el siglo XIX, han existido grupos que se resistían en mayor o menor medida a las vacunas, reduciéndose hacia finales del siglo XX.

Entre las razones para el resurgimiento contemporáneo del movimiento anti-vacunas se pueden encontrar argumentos "médicos", religiosos y personales. En 1998 se publicó el escrito del médico británico Andrew Wakefield en *The Lancet*, relacionando la vacunación triple (sarampión, parotiditis y rubéola) con el autismo.



Más tarde, se demostró que había conflictos de interés, retirándose el artículo. Pero ya era demasiado tarde. La tasa de vacunación en Reino Unido se redujo por debajo del 80%. En Nigeria, líderes religiosos recomendaron suspender la vacunación en contra de la polio y el sarampión, resultando en más de la mitad de los casos mundiales de polio hoy en día (1). La mayoría de los padres han mencionado las siguientes razones: la creencia de que las enfermedades para las que vacunamos no son frecuentes o que los posibles efectos secundarios negativos superan los beneficios de las vacunas, que no ven estas enfermedades como graves, y que, por último, prefieren no poner productos químicos en los cuerpos de sus hijos (3).

Sin importar las razones, las cifras de niños vacunados van cayendo lenta pero inevitablemente en occidente, aunque todos los años la inmunización evita una cifra estimada de

2,5 millones de muertes entre niños menores de cinco años. La consecuencia de estas decisiones es el aumento de complicaciones relacionadas a las enfermedades y la mortalidad que estas conllevan, además de los brotes epidémicos aparecidos en diversos lugares del mundo. Por ejemplo, la tasa recomendada para mantener la inmunidad de la comunidad es del 95% (1). Sin embargo en el 2014, de acuerdo a Eurostat, Rumania, Francia e Italia tuvieron una tasa de vacunación menor al 90% para sarampión (3). El resultado es que esta enfermedad infecciosa, que afecta especialmente a los niños y es prevenible, ha vuelto a irrumpir con fuerza en el último año, diseminándose en Europa con una velocidad que preocupa a autoridades como la Organización Mundial de la Salud (OMS), que ha manifestado alarma ante los datos.

Como consecuencia, el gobierno italiano legisló una docena de vacunas que serían obligatorias en todas las escuelas del país el 19 de mayo de 2017.



Seguindo la recomendación de la OMS, en junio de 2017 México reforzó su legislación, dando a conocer a través del Diario Oficial de la Federación las modificaciones y nuevas disposiciones jurídicas vigentes en la Ley de Vacunación. A grandes rasgos, las modificaciones implican el derecho a la vacunación, corresponsabilidad de la misma y coordinación de las campañas de vacunación. De acuerdo a la Secretaría de Salud, se ha logrado mantener una tasa alta de vacunación, sobretodo en los menores de edad, gracias a que la cartilla de vacunación es un requisito para el ingreso al sistema de guarderías y escuelas, logrando que el 97% de los menores de un año estén vacunados, y el 89.96% de los de seis años (4). También ha contribuido a que se lleve a cabo el esquema completo de vacunación en el país, permitiendo que en México enfermedades como la polio y el sarampión no hayan resurgido y manteniendo a toda la población libre de contagios (5).



El pasado mes de febrero Mark Zuckerberg declaró a través de un comunicado de Facebook, que la compañía dejará de recomendar publicaciones, cuentas y páginas relacionadas al movimiento anti-vacunas, pues promueven la desinformación por medio de sus publicaciones. A su vez, Facebook comenzará a compartir información educativa sobre vacunas para orientar a los usuarios en caso de que reciban contenido desinformativo sobre el tema de las vacunas. Para ello, la compañía utilizará la base de datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y del Centro de Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, de manera que se detecte fake news alrededor de las vacunas de forma más rápida (6). Los sitios de fake news alegan que las reacciones adversas son encubiertas por las autoridades sanitarias y por profesionales de la salud. Expertos han demostrado que las vacunas no son las responsables de las complicaciones divulgadas.

La decisión de no vacunar implica riesgos a nivel individual y colectivo. Como se ha demostrado, las vacunas son la principal forma de prevenir enfermedades infecciosas porque siguen siendo la intervención terapéutica más efectiva en cuanto a la relación costo-beneficio en el control de estas enfermedades. Como señalan la OMS y la UNICEF respecto a las vacunas: "A excepción del agua limpia, ningún otro factor, ni siquiera los antibióticos, ha ejercido un efecto tan importante en la reducción de la mortalidad..." (7)



BIBLIOGRAFÍA:

- 1) Miguel Ángel López Santamaría. (2015). Los movimientos Antivacunación y su presencia en internet. Diciembre 2015, de Instituto Nacional de Gestión Sanitaria. Sitio web: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2015000300011
- 2) Emilia H. Lopera Pareja. (2016). EL MOVIMIENTO ANTIVACUNAS. ARGUMENTOS, CAUSAS Y CONSECUENCIAS. 2016, de ORGANIZACIÓN DE ESTADOS IBEROAMERICANOS PARA LA EDUCACIÓN, LA CIENCIA Y LA CULTURA Sitio web: https://www.oei.es/historico/divulgacioncientifica/IMG/pdf/antivacunas_tripas.pdf
- 3) Obdulia Torres González. (2018). Claves para comprender la resistencia de los colectivos antivacunas: una controversia científico-tecnológica pública. 2018/7/31, de Revista de Humanidades de Valparaíso Sitio web: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6600825>
- 4) https://www.who.int/vaccine_safety/initiative/detection/immunization_misconceptions/en/index2.htm
- 5) Iván Renato Zúñiga Carrasco, * Janett Caro Lozano*. (2018). Grupos antivacunas: el regreso global de las enfermedades prevenibles. marzo 2018, de Revista Latinoamericana de Infectología Pediátrica Sitio web: <http://www.medigraphic.com/pdfs/infectologia/lip-2018/lip181d.pdf>
- 6) https://www.abc.es/tecnologia/redes/abci-facebook-instagram-curan-salud-prohiben-bulos-antivacunas-201903081423_noticia.html
- 7) OMS, UNICEF y Banco Mundial. (2010). Vacunas e inmunización: situación mundial. (versión electrónica). Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 19 de abril de 2015 de: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243563862_spa.pdf.



NERVO

DE LA SUBLIMACIÓN DE SENTIMIENTOS AL MISTICISMO

Amé, fui amado, el sol acarició mi faz.

¡Vida, nada me debes! ¡Vida, estamos en paz!

(Poema En Paz de Elevación, 1915)

*Eunice Costilla Cruz, eunice.costilla@tec.mx
Vicerrectoría Académica y de Innovación Educativa*

El 24 de mayo del año 2019 se conmemorará el 100 aniversario luctuoso del escritor mexicano, Amado Nervo. En las siguientes líneas se abordarán algunos elementos importantes de su vida y obra con el propósito de preservar la memoria y legado de aquel literato ilustre cuyo nombre se encuentra escrito en letras de oro en la narrativa y lírica hispanoamericanas.

José Amado Ruiz de Nervo Ordaz nació el 27 de agosto de 1870 en Tepic, Nayarit en el seno de una familia con arraigo religioso y conservador. El joven Nervo cultivó los estudios preparatorios, la pasión por las letras, la filosofía, las ciencias, la astronomía y la teología. En su juventud abrazó la carrera de Leyes, pero fue interrumpida por cuestiones externas. Posteriormente comulgaría con la profesión eclesiástica, pero su vocación sacerdotal fue truncada y abandonada por la inestabilidad económica familiar que le obligaría a desarrollarse en otras actividades de menor empuje intelectual (Ruiz, 2016).

Después de haber laborado en múltiples oficios ajenos a su bagaje cultural y formativo, su oportunidad de ingresar formalmente en el mundo de las letras llegaría al momento de colaborar para el periódico *El Correo de la Tarde* (1892), dedicándose a la creación de crónicas. Desde aquel momento, empezaría a germinar la semilla de aspiraciones literarias del poeta y prosista nayarita. Debido a ello, en 1894 decidió alejarse de su terruño para probar fortuna en la capital del país. Su decisión fue acertada puesto que, al poco tiempo de residir en aquella urbe mexicana, se le abrirían las puertas laborales e intelectuales que lo conducirían hacia el camino de la fama, la popularidad y el prestigio como escritor (Malvigne, 1964).

Participó en revistas, diarios y periódicos mexicanos de aquella época (*Revista Azul, El Nacional, Revista Moderna, El Mundo Ilustrado, El Imparcial*). Su dinamismo y dedicación fueron notables y de manera pronta alcanzó notoriedad en el terreno literario. También le hicieron famoso las críticas intencionadas y agudas, debido al colosal escándalo que produjo su primera novela publicada en 1895, *El Bachiller*, cuyo desenlace escabroso contrastaba con la moralidad, el recato y costumbres de aquellos tiempos decimonónicos. Siguiendo con sus colaboraciones en el ámbito intelectual, fue catedrático de lengua castellana (de sus discípulos podemos destacar al pensador mexicano Alfonso Reyes) e Inspector de Enseñanza de la Literatura. Asimismo, ejerció cargos diplomáticos; fue representante de la nación mexicana en el extranjero (concretando así uno de sus sueños como viajero incorregible). Ejerció el periodismo, se dedicó a la poesía y desarrolló la prosa a lo largo de su vida (Malvigne, 1964).

En la anterior semblanza biográfica es posible comprender la versatilidad y la riqueza de su obra, merecida de abordar e interpretar por sus congéneres y por el público lector contemporáneo. Fue un artista prolífico y polifacético, generó una



activa y copiosa producción literaria en la que destacaron: crónicas, críticas, ensayos, biografías, semblanzas, artículos, cuentos, novelas, poemas e inclusive una zarzuela ejecutada en el Teatro Principal de México. De este modo, es importante reconocer que Nervo no fue sólo un poeta o un lírico, sino que cultivó una obra bastante diversa con innumerables textos en prosa, con los que aún se sigue interactuando por parte de actuales generaciones. Fue un autor y creador constante, omnipresente en el ámbito de redacción de la época, trabajó ardua y exhaustivamente prodigando su ingenio y agudeza literaria en diversos senderos intelectuales, contribuyendo con ello a apuntalar su talento en el campo de las letras hispanoamericanas.

Por su estilo y por la correspondencia de la época en la que vivió lo podemos ubicar en el movimiento modernista (fina redacción, perfección, belleza,



armonía, crítica social, sensualismo, simbolismo). Pero al revisar la totalidad de su obra y producción literaria, se puede advertir la existencia de otros matices. Por un lado, observamos elementos que nos refieren a un diáfano romanticismo (sublimación y exaltación de los sentimientos), presente en los comienzos de su incursión en las letras, lo que podría considerarse como su primera etapa literaria. Sin embargo, en sus últimas producciones, se descubre al escritor como un partidario del misticismo y recogimiento espiritual, en el cual se ahonda en una extrema sencillez y simplicidad de las formas, acentuando su actividad en temas religioso-filosóficos, aunado a composiciones de intensa melancolía, desdicha y pena (Mejías, 2010).

Amado Nervo, a diferencia de otros artistas, disfrutó de popularidad y encumbramiento en vida, recién ingresado en las letras hispanoamericanas.

Fue un maestro de las palabras y de sinceridad en el lenguaje, elementos que lo caracterizaron a lo largo de su trayectoria literaria. Fue un autor que se desvivió por transmitir sus emociones, sus alegrías, sus desdichas, sus aspiraciones y sus temores en cada uno de sus versos, con su cadencia y ritmo singular, en cada frase de su prosa. Vivió intrigado por el concepto, por la materialización de la muerte y por la vida ulterior, inclinación que lo acompañó a lo largo de su existencia y cuyo acercamiento más doloroso lo condujo por caminos espirituales de extremo recogimiento al reconocer desaparecida a su musa en 1912. El poeta y prosista nayarita dejó este mundo el 24 de mayo de 1919 acompañado de una serie de pompas fúnebres y homenajes a su legado. Ese día emprendería el viaje eterno en su encuentro con el misterio de la vida y de la muerte. Su última morada sería la Rotonda de las Personas Ilustres.

A pesar de cumplirse un siglo sin la presencia física de Amado Nervo, aún sigue siendo referente y material de estudio y análisis interpretativo para las letras hispanoamericanas. Sus textos han sobrevivido el transcurrir de los años por la autenticidad y versatilidad de sus contenidos y formas. Con el objetivo de la preservación y conservación de su legado literario, se publicó *Obras Completas* en 1920 bajo el auspicio, organización y cuidado de Alfonso Reyes. No ha sido la única obra de carácter antológico o de compilación; con el suceder del tiempo se han realizado otras publicaciones como la del año 1943 a cargo de Alfonso Méndez Plancarte, quien realizó la primera edición crítica de sus textos bajo el nombre *Poesías Completas* y recientemente nos encontramos con *Poesía reunida* del 2010 con edición y estudios de Gustavo Jiménez Aguirre y Eliff Lara (Gutiérrez, 2011). Cabe mencionar que un homenaje a su recuerdo fue plasmado en material cinematográfico: en 1945 se produjo un filme argentino llamado *La amada inmóvil*. En el que se retrata la vida del autor junto a su adorada musa, Ana Luisa Dailliez.



LOS CIEN MEJORES
POEMAS DE

amado nervo



AGUILAR

www.todoelproceso.com

Nervo nos obsequió para la posteridad obras en prosa como: *Pascual Aguilera, El Bachiller, El donador de almas, El diablo desinteresado, El ángel caído, El sexto sentido, Plenitud*, entre otras. De igual modo, enumeramos algunas obras en verso como: *Perlas Negras, Místicas, la Hermana Agua, En Voz Baja, Serenidad, Elevación, La amada inmóvil*, entre otras. Para las actuales y próximas generaciones, la obra de Amado Nervo debería ser de carácter obligado. Pero lejos de ser una obligación con tintes peyorativos, este encargo se convierte en un deleite para la experiencia sensible. Nervo fue un autor que reflejó entusiasmo por la vida, por las letras y por el amor. En sus versos y creaciones en prosa se nos conduce a la exteriorización de las pasiones, pero también a la elevación mística. Inició en el mundo de las letras con la publicación de una obra que sería juzgada como inmoral y concluyó con producciones literarias de sublime matiz espiritual. No cabe duda que la evolución de sus realizaciones artísticas fueron producto de su crecimiento personal y madurez emocional.

REFERENCIAS

- Gutiérrez, C. (2011). Nervo. Poesía reunida. *Literatura Mexicana*. XXII (2), pp. 263-267.
Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/lm/v22n2/v22n2a17.pdf>
- Malvigne, P. (1964). *Amado Nervo. Fraile de los suspiros*. Argentina: Editorial Difusión.
- Mejías, A. (2010). *Amado Nervo*. Argentina: Editorial del Cardo. Recuperado de: <http://www.biblioteca.org.ar/libros/152996.pdf>
- Ruiz, B. (julio-agosto de 2016). Los ensayos de Amado Nervo. *Tiempo en la casa*. Casa del tiempo (30-31), pp.4-16. Recuperado de: http://www.uam.mx/difusion/casadeltiempo/30-31_jul-ago_2016/TiempoenlacasaNo30-31_jul-ago_2016.pdf

AUTOBIOGRAFÍA

¿Versos autobiográficos? Ahí están mis canciones, allí están mis poemas: yo, como las naciones venturosas, y a ejemplo de la mujer honrada, no tengo historia: nunca me ha sucedido nada, ¡oh, noble amiga ignota!, que pudiera contarte.

Allá en mis años mozos adiviné del Arte la armonía y el ritmo, caros al musageta, y, pudiendo ser rico, preferí ser poeta.
-¿Y después?

-He sufrido, como todos, y he amado.

¿Mucho?

-Lo suficiente para ser perdonado...



Amado Nervo y su hija



Monumento a Amado Nervo, Tepic, Nayarit

EN PAZ

Muy cerca de mi ocaso, yo te bendigo, vida,
porque nunca me diste ni esperanza fallida,
ni trabajos injustos, ni pena inmerecida;

porque veo al final de mi rudo camino
que yo fui el arquitecto de mi propio destino;

que si extraje la miel o la hiel de las cosas,
fue porque en ellas puse hiel o mieles sabrosas:
cuando planté rosales, coseché siempre rosas.

...Cierto, a mis lozanías va a seguir el invierno:
¡mas tú no me dijiste que mayo fuese eterno!

Hallé sin duda largas noches de mis penas;
mas no me prometiste tú sólo noches buenas;
y en cambio tuve algunas santamente serenas...

Amé, fui amado, el sol acarició mi faz.
¡Vida, nada me debes! ¡Vida, estamos en paz!



Historias de corrupción cotidiana

*Leandro Patricio Chim Gómez, alumno de la Licenciatura
en Relaciones Internacionales, A00822641@itesm.mx*

Supongo que el único momento en que
la mayoría de la gente
piensa en la injusticia es cuando les sucede a ello.

Charles Bukowski.

En el mes de febrero se presentó por primera vez en Monterrey el libro “Historias de corrupción cotidiana”, donde se plantean 49 historias antropológicas de corrupción en Nuevo León, documentadas durante el movimiento “Soy Honesto Hoy”.

Se contó con la participación de Víctor Zúñiga, sociólogo y catedrático del Tecnológico de Monterrey; Diana Espino, Directora del Laboratorio de Transformación Jurídica y Gobernanza de la U-ERRE; Jessica Vera, catedrática de la Facultad de Ciencias Políticas y Relaciones

Internacionales de la UANL; Pablo Ayala, catedrático de la Escuela de Humanidades y Educación del Tecnológico de Monterrey y Adriana Barberena, coordinadora del Sistema de Integridad de la UDEM.

Durante la presentación, se describieron las historias que reflejan actos de “pequeña” corrupción, en los que se involucran ciudadanos, estudiantes, funcionarios de gobierno y empresarios de iniciativa privada. Con ello, lo ordinario se convierte en rutinario y luego, en una tercera fase se normaliza, provocando un problema sistemático.



Victor Zúñiga explicó: “Este es el espejo donde podemos ver y analizar nuestras conductas. El gran descubrimiento de estas 49 historias es observar de cerca nuestro déficit moral, porque nos parece que así son las cosas, normales. El reto va a ser, cómo se hace un cambio, porque no basta la voluntad para erradicar el cáncer”.

El libro es muy fácil de leer, ya que funge como material de consulta y estudio para profundizar en el problema dentro de la sociedad nuevoleonese. Aunque estas historias se presentan como algo común y corriente, que tiene peso para su beneficio

en el ámbito económico, ninguno de esos actos justifica que sean correctos; es por lo que este libro intenta romper esa creencia.

La analgesia moral sigue siendo un síndrome en el que aun la violencia y corrupción son parte de la vida de un ciudadano mexicano. Es por ello que tenemos que comprender la dimensión cultural. El libro nos da la oportunidad de comprender que para que exista una culturalización de lo correcto tenemos que reconocer los pasos: autoreconocimiento, autofrustración, como entendimiento y cumplimiento de las obligaciones.



CREACIÓN DE UNIVERSOS LITERARIOS

*Leandro Chim, alumno de la licenciatura en
Relaciones Internacionales, A00822641@itesm.mx*

***La vida humana se mide por su intensidad,
no por su extensión***

(Sandoval, Mundo Umbrío: las dos muertes de Lina Posada).

Jaime Alfonso Sandoval, escritor de varios libros como *Los fantasmas de Fernando*, *Murmullos bajo mi cama* o *Mexicoland*, presentó una conferencia para celebrar el día Internacional del Libro y Derechos de Autor organizada por el programa Pasión por la Lectura.

Sandoval comentó que escribir cada uno de sus libros ha sido un desafío impresionante. *Los fantasmas de Fernando* hablan sobre la manifestación de la violencia en la vida. Sandoval es obsesivo convulsivo y la construcción de cada persona se basa en el aprendizaje y sus estudios de casos sobre el tema.

Mundo sombrío, su saga más nueva, ha llevado a Jaime Alfonso Sandoval a explicar un mundo inimaginablemente complejo. Él se considera un escritor de mapa y no de brújula. Definirse

como este tipo de escritor significa tener una esquematización de cada acontecimiento a detalle que puede llevar hasta un año en la construcción de la historia, como en Mundo sombrío.

La construcción de personajes en el mundo literario es un reto extraordinario ya que se trata de seres con un trasfondo y no sólo de perfiles buenos o malos. Porque todos somos buenos, pero tenemos defectos, entre ellos la soberbia, como uno de los personajes. He aquí cuando la comprensión del mundo se vuelve compleja. Para una mayor explicación de los perfiles cada uno de los personajes, siempre se tiene que tener en cuenta tres factores que lo hacen más real: ¿cómo se ve el personaje externamente? ¿cómo se ve el personaje a sí mismo? Y, más aun, ¿qué secretos oculta el personaje?

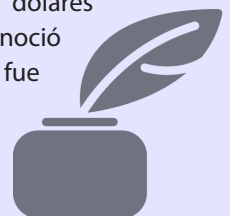


Según Sandoval, hay ocasiones en las que los personajes cobran más vida de lo que tenías planeado. Tal es el caso en *Mundo sombrío*, donde un personaje debía de morir en el libro uno, pero no fue así y se volvió el motor de la historia, por lo que no podía desaparecer. Las muertes, que muchas veces pueden ser conceptuales, son puntos de arranque donde se da el nacimiento de la madurez del personaje, es donde comprende que la historia se ha vuelto algo real.

Dentro de sus experiencias al desarrollar personajes resultó que uno de sus lectores se enojó tanto con un personaje de la nueva saga que aventó el libro por la ventana e incluso salió para patearlo del coraje que le causaba las reacciones de sus actos. En otro caso, entre bromas, le plantearon que le iban a poner una demanda emocional por poner personajes que implican demasiados cambios emocionales.

La idea de crear libros es que la gente sienta estímulos reales, emociones y sentimientos que les recuerdan experiencias previas. Para ello, haber estudiado cinematografía en la Universidad Autónoma de México (UNAM), le ha dado la ventaja de realizar universos más estructurados donde sus ideas e imaginación explotan al máximo.

Sandoval cerró con una reflexión muy interesante. Comentó que nunca había entendido cómo es que la gente dice muchas veces que el libro es mil veces mejor que una película en la que se invirtió más de trescientos mil dólares para desarrollarlo, hasta que conoció el mundo de la literatura y fue cuando su mente supo donde era el lugar ideal para llevar a los espectadores a un nuevo universo.



Cinco trucos para una vida

Leandro Chim, alumno de la licenciatura en Relaciones Internacionales / A00822641@itesm.mx

El pasado mes de marzo se realizó un círculo de lectura sobre el libro “Los 5 Trucos para una Vida Extraordinaria”, escrito por Yogui Garza en Bookpoint &. El libro nos da la oportunidad de descubrir cinco pasos que podemos realizar día a día que nos lleven hacia pensamientos positivos sin tanto esfuerzo.

El círculo de lectura fue más que un simple círculo, en él se llevó a cabo una plática de los sentimientos y momentos que llevaron a la realización del libro por parte del autor.

Posteriormente, realizamos una actividad grupal de canto para romper el hielo y generar un espacio de confianza; finalmente, todos tuvimos la oportunidad de expresar la aportación del libro a nuestras vidas.

Los 5 Trucos para una Vida Extraordinaria implican aprender, hacer, compartir, agradecer y

hacer propósitos. Estos cinco verbos, simples de expresar, pueden ser incorporados en nuestras vidas sin esforzarnos tanto. Solo hace falta contemplarnos dentro de nuestra cotidianidad.

Aprender. Es tener en cuenta que nunca estás listo cuando crees que las cosas están terminadas. Porque, aunque uno realice las actividades que

le gustan, muchas veces se vuelven repetitivas. Aunque generamos endorfinas, solo se producen constantemente si estamos aprendiendo algo nuevo. Hay que

entender que muchas veces no tienes que seguir tu pasión, pero eso no significa que dejes de intentarlo. Si haces lo que amas, ya no trabajarás el resto de tu vida...si además aprendes a amar lo que haces, tu vida se vuelve extraordinaria. Esto fomenta un círculo virtuoso: aprender me hace feliz y ser feliz facilita el aprendizaje.

*La felicidad irradia
como la fragancia de una flor
y atrae todas las cosas buenas hacia ti.*

Maharishi Mahesh Yogi



Hacer. De buenas intenciones no se vive, las cosas ocurren cuando uno se pone a trabajar en ellas; para ello, no se necesitan grandes proyectos, sino planes de acción y una gran convicción para el trabajo. No existen planes pequeños, sino proyectos que puedan hacernos crecer en lo personal. Las acciones que surgen después de los proyectos nos dan una nueva identidad. Tienes que aprender a enfrentar tus miedos y, una vez que haya pasado eso, podrás hacer todo lo que eres capaz. Lo que hayas hecho hablará por ti; no dejes de moverte.

Compartir. La posibilidad de dar nos da la satisfacción de saber que colaboras al otorgar una parte de ti; lo que tienes no te pertenece si no eres capaz de dárselo a alguien más. Con ello, la generosidad surge cuando el corazón nos habla más de lo que hace tu cerebro. La felicidad de compartir es preguntarse: ¿cómo hago que tu vida sea más feliz? Inspirar a los demás es también una forma de compartir. Nunca sabremos el alcance de dónde llegarán nuestra generosidad de compartir.

Agradecer. Siempre hay que encontrar virtudes por las cuales agradecer. Nos hará sentir bien con nosotros mismos y los demás. Con ello, serás más feliz, más productivo y más exitoso. Lo mejor que podemos decir es: te agradezco, te perdono y te deseo lo mejor. Hay que agradecer pequeñas cosas y valorar las relaciones con las personas.

Finalmente, hay que **proponer**. Para realizarlo, hay que seguir el *ikigai*, que proviene del Okinawa, la isla con mayor índice de centenarios del mundo. Para ello, hay que seguir cuatro puntos: algo que ames, algo en lo que seas bueno, que puedes obtener dinero al hacer y que genere un beneficio a la comunidad. Con todo ello, tienes que ser parte del mundo que impacten positivamente y de esa manera, pensar siempre en el bien de los demás.





LENGUAJE CULTURAL

*Jorge Cháirez Reyes, alumno de ingeniería en
Biotecnología / A01232208@itesm.mx*

En el mes de marzo se llevó acabo, en las instalaciones de la Biblioteca del Tecnológico de Monterrey, el taller “Espacios inclusivos para la enseñanza de la lengua”. El mismo fue impartido por la Dra. María Luisa Parra, quien se desempeña en el departamento de “Lenguas Romances y Literatura” en la universidad de Harvard.

El taller se vinculó a una interesante iniciativa desarrollada en dicha universidad acerca de la importancia y técnicas para acceder a un mayor aprendizaje del idioma español. Posteriormente, se procedió a desarrollar una breve práctica entre los asistentes al evento.

María Luisa Parra ha dedicado la mayor parte de su carrera profesional al análisis e investigación del área de estudios lingüísticos, especialmente, al estudio de las lenguas hispánicas.



La iniciativa "Initiative on Teaching Spanish as a Heritage Language, la cual fue explicada en el taller, es un programa que centra su propósito en desarrollar, reforzar y expandir la enseñanza del idioma español en el ámbito estudiantil. Este proyecto nace del interés de proporcionar un mejor servicio por parte de la universidad a la gran cantidad de alumnos de ascendencia latina, además de explorar su estudio lingüístico hispánico por medio del fortalecimiento de su cultura.

Es bien sabido que en las últimas décadas la población hispano hablante ha ido en ascenso en los Estados Unidos. Según datos de "United States Census" en 2017 fueron contabilizadas alrededor de 41 millones de personas que practican el español como idioma en su hogar. Lo anterior

supone una mayor cantidad, ya que dicho censo no toma en cuenta a los numerosos indocumentados que llegan año con año a Estados Unidos.

Teniendo en cuenta que la población hispano hablante ha aumentado en dicho país, la población estudiantil latina ha ido también en ascenso. Parra mencionó que existe un gran número de estudiantes en las universidades de ascendencia latina y que la mayoría de los cursos otorgados sobre la enseñanza del idioma español son impartidas en la región sur de Estados Unidos, esto debido a que la mayoría de la población latina se concentra en los estados fronterizos. Sin embargo, dichos programas no son implementados correctamente en algunas de las instituciones educativas, sobre todo en aquellas que están localizadas en estados con menor



HARVARD
UNIVERSITY



población latina, por lo que dichos institutos se ven ante la necesidad de desarrollar programas más efectivos que útiles, que puedan cumplir con las necesidades de los estudiantes de dicho grupo.

La Dra. Parra explicó que el Departamento de Lenguas Romances y Literatura, en Harvard, contempló la gran población latina estudiantil y aceptó que ya no se trataba de un pequeño grupo dentro de una institución, sino que formaba parte de la mayoría de los estudiantes. Una de las estrategias de llevar la conversión de un grupo pequeño la población en general es la inclusión por medio la enseñanza lingüística. La Dra. mencionó que el idioma puede llegar a ser más que un simple medio de comunicación, detrás del mismo hay un gran número de elementos que son importantes y pueden ser determinantes en

la interacción social. La idea que expuso durante la plática refiere cómo el abordaje de la cultura sirve para reforzar el aprendizaje de la lengua, un ejemplo de ellos es el conocimiento del arte. Parra recalcó la importancia que ella le ha dado a la visita de museos como un apoyo en la búsqueda de mejorar el aprendizaje

La iniciativa que lleva acabo tiene como objetivo, además de lo mencionado anteriormente, la inclusión de esta población en las instituciones y también su acompañamiento étnico y cultural, es por eso que considera el aprendizaje de la lengua una herramienta de suma importancia en la búsqueda de este objetivo.

METAMORFOSIS

*Aída Verónica González Escalante, alumna de la licenciatura en
Economía / A00825000@itesm.mx*





El pasado mes de marzo, en la alberca de Residencias Tec, alumnos del Tecnológico de Monterrey, bajo la dirección de David de la Garza Villarreal, presentaron *Metamorfosis*, una obra de Mary Zimmerman.

Zimmerman es una directora de teatro y ópera estadounidense. Es miembro de la Compañía de Teatro Lookingglass; Directora Residente de Manilow en el Teatro Goodman de Chicago; y actualmente es miembro de la facultad en el departamento de Estudios de Performance en Northwestern. Ganó el Premio Tony 2002 a la mejor dirección por su excepcional adaptación de *La metamorfosis* de Ovidio.

La puesta en escena inicia con música mítica, antorchas y unas lavanderas que recuerdan la historia de un gran emprendedor y empresario, Midas. Este ambicioso personaje pide más riqueza y éxito para sus negocios. Dionisio le concede a Midas el don de convertir en oro todo lo que toca, lo cual le parece magnífico, hasta que su hija se convierte en una estatua de oro al darle un cariñoso abrazo.




Así, continúan otras ocho viñetas que escenifican los mitos de Ovidio: la trágica y romántica historia de Alcíone y el Rey Ceix, a quien Poseidón hundió en sus aguas; la de Eresicón, que corta un árbol sagrado de Ceres y es condenado a morir de hambre; la de Pomona y su enamorado Vertumno, que sacó carcajadas y expresiones de ternura del público; la de Mirra y el desdichado destino que Afrodita la obliga a afrontar; la del consentido pero acomplejado Faetón que le pide el carro a su padre Apolo y termina chocándolo y creando un caos; la de Eros y Psique, que son separados por Hades y la muerte para toda la eternidad, y debo aceptar, fue mi episodio favorito.

La obra concluye con la historia de Filemón y Baucis, quienes reciben en su casa, disfrazados

como mendigos, a Zeus y Hermes. La humilde pareja de mortales sirve un festín a sus visitantes sin saber quiénes eran en realidad. Al finalizar el banquete, los dioses revelan su identidad y agradecidos con Filemón y Baucis les conceden el deseo de morir juntos y permanecer unidos toda la eternidad.

Después de presenciar tan maravillosos dramas, seguramente más de un espectador se quedó pensando en cómo estos mitos, representados en una obra de teatro, siguen presentes en nuestras ajetreadas vidas del siglo XXI. Por supuesto, han sufrido cambios y se adaptan a las circunstancias por las que se pasan en diferentes momentos de la historia, pero en esencia siguen siendo parte de la naturaleza humana.



Así, la obra representa las eternas metamorfosis de la vida y su inevitabilidad, pero resalta nuestro poder de decidir cómo afrontarlas y en palabras del director: nos recuerda que “ante la abrumadora carga del ser metamórfico el único remedio es el amor”.

Al final, todo el público aplaudía con efusividad, incluida yo. Debo reconocer que cada que asisto a una de las producciones del Tec, me sorprende más. Nunca imaginé una obra con un formato tan experimental como el de Metamorfosis, sobre una alberca y con diferentes planos que permiten al público diferenciar lo que pasa en la Tierra, en el Inframundo y el Olimpo.

EVOLUTION

Dance & Fitness for LiFE



*Liz Maleni Uribe Martinez, Estudiante de Doctorado en Estudios
Humanísticos / A00819418@itesm.mx*

**Con el fin de poner a prueba las competencias de
los alumnos a través del modelo TEC 21,
este año se llevó a cabo el evento
EVOLUTION Dance & Fitness for LiFE,
quinta edición de THE FITNESS PROJECT.**

El evento se llevó a cabo en el mes de marzo, en el Centro de Congresos y fue organizado por alumnos y Jesús Hernández Quiróz, Profesor de Clases Deportivas de la Formación Deportiva, que tuvo como objetivo fomentar el estilo de vida saludable a través de la práctica del ejercicio. Además de ser un evento con impacto social y de unir el arte con el deporte, brindó a los estudiantes del Tec una experiencia desafiante, donde desarrollaron, y fortalecieron competencias transversales para la vida tales como: colaboración, liderazgo, creatividad, comunicación efectiva, compromiso social, compromiso con el desarrollo sostenible, pensamiento crítico, resolución de conflictos y competencias de la profesión.

A través de esfuerzos como éste, se cumplió la misión del Tecnológico de Monterrey en la que se declara que la formación integral de nuestros estudiantes es vital para su desarrollo profesional.



EVOLUTION Dance & Fitness for LIFE

Se basa a la convergencia y desarrollo de tres aristas: Cuidado de la salud, Ritmo y Elementos deportivos. El nombre de esta edición de *The Fitness Project* alude a la creación de distintas disciplinas con una misma intención ubicada en el centro de las ya mencionadas tres aristas y de su evolución.

El concepto pionero que une estas tres aristas es el de *aerobic*, el cual fue propuesto por Cooper (1968), un médico de la fuerza aérea estadounidense quien describió el fundamento teórico de una serie de actividades físicas enfocadas en ejercicios de baja intensidad con el objetivo de desarrollar el sistema cardiovascular de los miembros del ejército. Etimológicamente *aerobic* deriva de la raíz griega *aerobic* cuyo significado se relaciona a la agregación de oxígeno a un sistema y Cooper fue el primero en relacionar este concepto con el cuidado de la salud y el ejercicio. Debido a la popularidad de su propuesta, en 1970 publicó *The new Aerobics*, una versión adaptada para civiles, particularmente esposas de los militares, en la que Sorensen (1969) incorpora ritmo a los ejercicios mediante música y danza. Esta versión utiliza música popular de distintos estilos.



El reto de las participantes era aprender a escuchar la música y leer su velocidad para mantener el ritmo corporal. A partir de entonces Cooper continúa publicando sus propuestas en torno al *aerobic*, proponiendo distintas modalidades según rangos de edades (Cooper, 1977; 1991; 1994).

Mientras los individuos que practican los ejercicios de Cooper aumentan la cantidad y calidad de la actividad, su condición física mejora. Es por ello que el *aerobic* no tardó mucho en masificarse. Esto se dio gracias a Fonda y Simmons (1980), quienes comercializaron videos con programas de entrenamiento utilizando indumentaria deportiva que pronto se popularizó, tal como ropa de licra multicolor, bandas para sudor colocadas en

cabeza y muñecas, tenis con soporte en las suelas, entre otros.

Hasta 1990 el *aerobic* desembocó en variaciones y adaptaciones de los ejercicios originales en las que se utilizaron distintos elementos deportivos; entre ellos mancuernillas y polainas. Los avances de la medicina, desde la publicación del primer libro de Cooper (1968) hasta la década de los '90, recomiendan tomar en cuenta las siguientes consideraciones como normas de seguridad elementales: alineamiento, impacto, progresión, educación, bases de apoyo, sobreesfuerzo y compensación. De esta manera, nació una disciplina que converge en el punto medio de las tres aristas ya mencionadas: cuidado de la salud, ritmo y elementos deportivos.





Creación de otras disciplinas fitness que combinaron las bases del *aerobic*

Además del aeróbico, otra disciplina fitness que converge en el cuidado de la salud, ritmo y elementos deportivos es el *Step*, el cual fue creado a partir de un programa de rehabilitación de rodilla para la gimnasta Gin Miller. Consistía en subir y bajar escalones de forma distinta durante 3 años. En este tiempo Miller logró documentar más de 250 formas distintas de subir y bajar escalones. Con la ayuda de Peter y Lorna Francis (ambos profesores de educación física) la compañía Reebok compró, comercializó y popularizó el *Step* en 1986, como un programa de ejercicios aeróbicos y cardiovasculares que involucran ascensos y descensos de una plataforma de entre 10 y 20 cm al ritmo de la música, siguiendo las bases rítmicas del aeróbico. Esta disciplina trae grandes beneficios cardiovasculares y musculares, mejorando la resistencia aeróbica, fuerza física, flexibilidad corporal, coordinación, estímulo de la memoria y concentración.

Una de las disciplinas fitness más recientes es el *Fight Do* que surge en el 2000 como una forma de entrenamiento que combina artes marciales, box y ejercicio aeróbico al ritmo de la música. El llamado fitness de combate se popularizó en los años '90 gracias a Nathaniel Leivas, entrenador profesional de Tae Kwon Do. Leivas se dedicó a trabajar como instructor de aeróbicos y al ser un Master Trainer en artes marciales, no tardó en fusionar ambas disciplinas, dando inicio a su primer programa de entrenamiento *The Box Aerobic Workout*, que con los años se transformaría en *Martial Training*, *Jump Training*, *Step Box* y *Body Combat* hasta llegar a lo que actualmente se conoce como *Fight Do*. Entre los beneficios del *Fight Do* se encuentran el incremento de fuerza, la mejora de la resistencia y velocidad, además de una mejor coordinación, equilibrio y postura. La estructura musical preparada especialmente para las clases se convierte en una fuente de motivación muy importante en esta disciplina.

*Con información de Jesús Hernández Quiróz, profesor de Clases Deportivas

