

IMPACTO DE LA GLOBALIZACIÓN EN LAS FUNCIONES DE ENFERMERÍA

Manuel López Cisneros

I.- INTRODUCCIÓN

Los sucesivos descubrimientos del hombre le han permitido una mejora considerable de sus condiciones de vida. Si bien el proceso creativo se ha desarrollado durante todo el camino evolutivo, ha sido hasta ahora, en este siglo, cuando más pensante se ha hecho la capacidad de nuestra especie. Desde la invención del transistor en 1947, las innovaciones tecnológicas en el campo de la electrónica y las comunicaciones, han cambiado radicalmente nuestro comportamiento y la forma de ver el mundo que nos rodea. Podemos entonces decir que la globalización constituye un paso más del capitalismo, y que se presenta como un proceso económico inevitable y de gran repercusión, lo que significa que se extiende a todos los campos.

Este proceso tiene tanto objetivos y orígenes, cimentándose en los medios masivos de comunicación, como influencia en los aspectos sociales, culturales, políticos y económicos del mundo entero.

Es por ello que la enfermería no ha sido la excepción, y, como profesión, ha sufrido las repercusiones de este fenómeno, el cual ha acarreado consigo grandes cambios en la disciplina, tanto a nivel técnico administrativo como asistencial, docente y de investigación.

En el siguiente ensayo se analiza el fenómeno de la internacionalización y su relación con la disciplina de la enfermería, y, aunadas a esto, las innovaciones desarrolladas por la propia globalización, que no deja de afectar a la estructura de las sociedades, los gobiernos y las formaciones culturales.

La globalización se encuentra llena de interesantes cuestiones, y de respuestas todavía inciertas. El nuevo milenio configurará el mundo globalizado que ya percibimos.

II.- DESARROLLO

La palabra globalización está intensamente introducida en nuestra vida diaria; estamos acostumbrados a escucharla aunque muchas veces no sabemos su significado, ni mucho menos su desarrollo y repercusión. Este término se popularizó en la década de los noventa. La palabra globalización y sus derivados (globalizar, globalizando, etcétera) provienen de "global", cuyo significado es "tomado en conjunto"; global etimológicamente deriva de "globo", haciendo referencia al globo terráqueo en el sentido de que lo abarca todo.

Así, también podemos conceptualizar la globalización como el proceso que pretende describir la realidad inmediata como una sociedad planetaria, más allá de fronteras, barreras arancelarias, diferencias étnicas, credos religiosos, ideologías políticas y condiciones socioeconómicas o culturales.

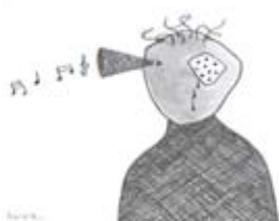
La globalización surge como consecuencia de la internacionalización, cada vez más acentuada, de los procesos económicos, los conflictos sociales y los fenómenos político culturales. Desde sus inicios, el concepto de globalización se ha utilizado para describir los cambios en las economías nacionales, cada vez más integradas en sistemas sociales abiertos e interdependientes, sujetas a los efectos de libertad de los mercados, las fluctuaciones monetarias y los movimientos especulativos del capital.

Como ejemplo, tenemos la caída del Muro de Berlín y la desaparición del bloque comunista, que impuso una acusada

mundialización de nuevas ideologías, planteamientos políticos de "tercera vía", apuestas por la superación de los antagonismos tradicionales, como "izquierda-derecha", e, incluso, un claro deseo de internacionalización de la justicia.

Así pues, la globalización es una generalización, un intento de hacer un mundo que no esté fraccionado, sino generalizado, y en el que la mayor parte de las cosas sean iguales o signifiquen lo mismo; es decir, un mundo sin fronteras geográficas, sociales, culturales, económicas y políticas, siendo éstos los cuatro aspectos más relevantes de dicho fenómeno.

En el contexto de la industrialización tardía, se inició un proceso de apertura externa, dejando atrás los esquemas iniciales de industrialización, por sustitución de importaciones, para adoptar una industrialización abierta al exterior, en la cual los mencionados principios de competitividad cobran toda su vigencia, tal el caso de los países asiáticos, como Corea del Sur, Singapur y Taiwán.



Nuestro México, después de la incipiente apertura de su economía a finales de los años setenta, conforme se profundizaba el auge petrolero, retoma el camino en 1985-1986, con su adhesión al GATT y mediante una apertura unilateral en los siguientes años, para culminar con la firma y puesta en marcha del Tratado de Libre Comercio con Canadá y los Estados Unidos a principios de 1994. En pocos años, el país eliminó los permisos previos a la importación: redujo las categorías arancelarias de la tarifa general de importaciones, así como los niveles y tasas arancelarias; también liberó su economía de manera acentuada, con el fin de hacerla funcional a las exigencias del proceso de globalización.¹

Con todo esto, la incorporación de México en un sistema de economía abierta, le ha implicado grandes cambios en las políticas internas y externas, que afectan principalmente sus intercambios comerciales, pero que sin duda inciden en otros sectores, como son el de la educación y la salud, alterando la prestación de los servicios de atención, y en la práctica de la enfermería, pues, al invadirnos este fenómeno de globalización, la intervención de la enfermería se centra en los avances tecnológicos, el surgimiento de nuevas enfermedades, la transmisión de las mismas, así como su tratamiento específico, desencadenando, a su vez, investigaciones más profundas que permitan satisfacer las demandas no sólo de una sociedad, sino del mundo entero. Lo anterior orilla a la disciplina de la enfermería a realizar ajustes y cambios en las funciones sustentables, de acuerdo con el momento histórico que cursa el universo.

La salud es un derecho constitucional de los mexicanos, y ejercerlo plenamente requiere de acciones integrales por parte de la profesión de enfermería; con ello se logra un aumento en la calidad y estilos de vida saludables, a través de la prevención de enfermedades y de la restitución de la integridad física y mental del ser humano en todas las áreas.

Por lo tanto, es necesaria una formación de enfermería en donde se desarrollen habilidades para proporcionar una atención integral y específica, libre de riesgos para la población demandante y para los individuos que ejercen dicha disciplina.

Esto ha desencadenado una tendencia a elevar los niveles de la educación en salud dentro de la enfermería. Se lucha por profesionalizar el ejercicio, dadas las particularidades que batallan para definir la profesión. Es necesario considerar si la acreditación en el ámbito de grado es un objetivo palpable y realista, o si se debe ampliar el proceso de certificación al mismo tiempo, con el propósito de obtener niveles académicos más altos.

La Secretaría de Salud en México caracteriza las tendencias de la práctica de la enfermería como un servicio científico social propio, centrado en el concepto integral del hombre y en proposiciones de carácter científico derivadas del planteamiento técnico científico de los cuidados y de una identidad profesional y disciplinar.²

Encontramos, en el mismo documento, que tradicionalmente la profesión ha sido identificada como una práctica centrada en el enfermo, y con una fuerte connotación humanística. Estas concepciones se relacionan con su origen, su historia y evolución, así como con las costumbres sociales de atender enfermos y la enfermedad.

Contrastando la visión de la Secretaría de Salud con lo escrito por Margarita Cárdenas Jiménez y Rosa Zárate González, considero que la enfermería aún continúa con la misma práctica tradicionalista que se ha detenido en la búsqueda de una metodología de trabajo y de una teoría que sustente su quehacer técnico práctico.

Para que la enfermería cumpla con la visión de la Secretaría de Salud en nuestro país, es necesario introducirnos en los cambios que están ocurriendo en el mundo ante el fenómeno de una sociedad globalizante.

En lo que respecta al área de investigación, cabe mencionar que en Cuba la investigación aplicada a la práctica se ha enriquecido, y ha logrado dar solución al banco de problemas identificados en los servicios, proporcionando calidad en la actividad de la enfermería tanto asistencial como docente.

La enfermería tiene actualmente un amplio campo para investigar dentro de los procesos de reforma del sector salud, tanto en el ámbito de grandes grupos poblacionales como a nivel de organización y gestión de los servicios, del establecimiento de diferentes tipos de práctica, así como de lo concerniente a la educación, el recurso humano y los grandes dilemas éticos que se seguirán presentando en este siglo.

Los recursos humanos en formación, particularmente en el ámbito universitario, reciben una preparación básica sobre la investigación como parte del diseño curricular. La enseñanza de postgrado incluye el perfeccionamiento de la actividad investigadora en enfermería, lo que ha propiciado el incremento de la participación de los profesionales de los servicios y la docencia en investigaciones aplicadas y dirigidas a la solución de problemas.

El desafío, para profesionales y trabajadores de salud; para gobiernos y organizaciones profesionales del sector salud, que han visto su número crecer, pero no necesariamente mejorar el impacto de su accionar; para las comunidades que vislumbran sus derechos y pueden reconocer formas de llevarlos a una ejecución más concreta, es inmenso. Dentro del gran océano de necesidades del subcontinente latinoamericano, quienes tienen la responsabilidad del cambio y de lo que se debe hacer, ven cada vez más que el cambio es una necesidad. Es por ello que los gobiernos, los servicios de salud, las organizaciones profesionales y la comunidad se encuentran frente a decisiones que difícilmente pueden ser postergadas.

III.- CONCLUSIONES

En conclusión, podemos decir que la enfermería es la profesión del área de la salud que ha enfrentado diversos problemas a través de su desarrollo y evolución, derivados de la práctica laboral y de su formación, y que, aunados a ello, están los impactos ocasionados por el fenómeno de globalización. La investigación en enfermería, es una aproximación sistemática para examinar fenómenos importantes para la enfermería y los profesionales de la misma. Puesto que la enfermería es una disciplina basada en la práctica, el objeto de la investigación es crear y mantener una sólida base científica para la práctica. Esto se logra mediante la generación y validación de conocimientos que promuevan mejores resultados en los cuidados del paciente. Sin una base científica, la profesión de la enfermería se predispone a repetir procedimientos y comportamientos inútiles, que no promueven el bienestar del paciente ni contribuyen a una práctica efectiva.³

Por tanto, es necesario que la enfermería aproveche los cambios que origina la globalización, como es el intercambio de información a través de los diversos medios de comunicación y el fácil acceso a los mismos. Con el propósito de aplicar la investigación como un instrumento útil para transformar nuestra realidad y el contexto de los cuidados de la salud, necesitamos mejorar cada día los cuidados que prestamos a las personas que atendemos en el hospital, en la

comunidad o en sus casas. Para lograrlo, contamos con la motivación, motor necesario para el cambio; pero también debemos estudiar, investigar y utilizar los hallazgos de la investigación en nuestro quehacer cotidiano. Necesitamos dejar atrás las investigaciones descriptivas, comenzar a despuntar con investigaciones cualitativas, deslindarnos de las investigaciones con enfoque biomédico y hacer nuestra propia investigación, sacar la mejor ventaja de la globalización y proporcionar los resultados a todos los profesionales de la enfermería del mundo. También es necesario mantenerse actualizado en el conocimiento y manejo adecuado de la gran gama de aparatos electromédicos (tecnología de punta), a los cuales cada vez tenemos mayor acceso, y que las instituciones del sector salud adquieren debido a la comercialización internacional existente en nuestra sociedad, lo cual es uno de los principales retos de la enfermería frente a la globalización: la actualización sistemática y continua en el manejo de tecnología que contribuya al diagnóstico adecuado y al tratamiento óptimo y oportuno del paciente.

También es necesario que las facultades y escuelas formadoras de profesionales de la enfermería, definan, con bases científicas debidamente consolidadas, el perfil del egresado y la práctica de esta profesión, actualizando los currículos de acuerdo con las necesidades de la población estudiantil demandante y con las propias necesidades y características de la población. Así mismo, se deben integrar al proceso de enseñanza-aprendizaje, técnicas de enseñanza y recursos didácticos innovadores y adecuados, que permitan vincular los aspectos teóricos con los prácticos, favoreciendo con ello una práctica de calidad con intervenciones de enfermería debidamente sustentadas en una fundamentación científica. Debemos intercambiar experiencias de la docencia en enfermería con otras universidades no sólo a nivel nacional, sino internacional, con el propósito de adquirir estrategias que permitan desarrollar, en los futuros profesionales de la enfermería, un liderazgo positivo y un juicio crítico con sentido humanístico.

Considero que la globalización trae consigo, como todos los cambios, aspectos positivos y negativos. Lo importante para nuestra disciplina es no perder de vista las ventajas que podemos obtener de este fenómeno, el cual puede contribuir a que la enfermería consolide un marco teórico sustentable, fortaleciendo con esto las funciones que respaldan a la profesión, como la investigación, la docencia, la práctica asistencial y las cuestiones técnico administrativas. Terminemos con todos los mitos e incongruencias que atañen a nuestra profesión.

Es tiempo de que la enfermería empiece a brillar con luz propia. Necesitamos fortalecernos como profesión, agremiarnos en las distintas asociaciones y colegios de enfermería, para unir una sola fuerza, desarrollando una práctica de la enfermería con calidad y sustento científico, que repercutirá en la atención de calidad del individuo, familia y comunidad, mejorando los estilos de vida del ser humano.

BIBLIOGRAFÍA

CABRERO García, Julio. *Investigar en enfermería*. España, Universidad de Alicante, 2000.

GÁLVEZ Toro, Alberto. *Enfermería basada en la evidencia*. España, Fundación Index, 2001.

IANNI, Octavio. *La era del globalismo*. 2ª. Edición. Siglo XXI, 1999.

IANNI, Octavio. *Teorías de la globalización*. 4ª. Edición. Siglo XXI, 1999.

ARTÍCULOS:

CASTRILLÓN Agudelo, María Consuelo. "La práctica de enfermería como objeto de estudio". Medellín, Colombia, Facultad de Enfermería, Universidad de Antioquia.

RICHART Martínez, Miguel. "Investigación y enfermería". Universidad de Alicante, 1986.

MANFREDI, Maricel. "Marco teórico de enfermería: aplicación en la educación y la práctica". Washington, D. C., O. P. S.

ESPINO Villafuerte, María Elena. "La profesionalización de enfermería en las instituciones de educación superior". *Desarrollo Científico de Enfermería*. Vol.7, núm. 4. Mayo, 1999.

HERNÁNDEZ Izaguirre, Beatriz. "Investigación de enfermería aplicada a la práctica en Cuba". *Desarrollo Científico de Enfermería*. Vol.7, núm.1. Enero-febrero, 1999.

SITIOS WEB:

5 ¹ Enrique Hernández Laos. Perspectivas del desarrollo regional en México frente a la globalización. 2003. p. 1.

² Secretaría de Salud. 1999.

³ Julio Cabrero García. *Investigar en enfermería*. 2000. p. 19.

<http://www-azc.uam.mx/publicaciones/etp/num7/a3.htm>

<file:///C:/web/noto/manuales/gobaliz1.htm>

http://perso.wanadoo.es/aniorte_nic/apunt_diagn_enfermer_2.htm

http://216.239.39.120/translate_c?h!=es&sl=en&u=http://www.graduateresearch.com/kue

REFLEXIONES SOBRE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Pavel Augusto Ritto Mijangos

I. Breve historia de la investigación científica

El hombre moderno (*Homo sapiens sapiens*) tiene tan sólo cien mil años de existencia, pero el primer homínido (*Homo erectus*) tiene ya aproximadamente un millón de años sobre la superficie terrestre. La naturaleza le proporcionó más habilidades para resolver problemas que al resto de las especies a lo largo de millones de años. El cerebro y dos de sus extremidades son en nuestros días dos productos perfectos de la naturaleza.

¿Qué condiciones pudieron crear tales obras maestras? ¿Qué las originó? Existen diversas teorías; sin embargo, la que cuenta con más evidencias científicas a su favor, es la del origen de las especies, de C. Darwin (1809-1892). De acuerdo con esta teoría, el medio ambiente, combinado con el instinto de supervivencia característico de los seres vivos, fue el factor que motivó tal evolución: el origen de todo fue un problema de supervivencia y adaptabilidad. Desde entonces, el hombre está capacitado para superar las condiciones más adversas. Son millones de años de evolución los que produjeron un ser con nuestras cualidades. Las condiciones ambientales cambian y la perfección de la máquina humana no se detiene: nuevas condiciones de vida obligan al ser humano a cambiar y a adaptarse permanentemente; en caso contrario, sabemos que el destino es la desaparición como especie.

Los primeros instrumentos del hombre fueron los que le pudieron proporcionar alimento y seguridad. Estos avances fueron posibles mediante la observación de los fenómenos físicos, químicos, biológicos, fisiológicos, etcétera, del mundo que lo rodeaba. Con el tiempo, tales instrumentos se perfeccionaron, desde las armas de madera, piedra, bronce, hasta las hechas con hierro.

El factor que detonó el desarrollo humano fue la transición de nómada a sedentario. Cuando descubrió que podía sobrevivir sin tener que desplazarse en busca de alimento y seguridad, fue cuando su factor de crecimiento aumentó con el paso del tiempo. Hubo nuevos problemas para este "primer lujo" de la humanidad: la agricultura, la cocina, la domesticación, la vivienda, etcétera. Después de resolver los problemas básicos de supervivencia, el hombre descubrió que la solución de éstos arrojaba nuevas interrogantes. También descubrió que tenía más tiempo para realizar otras actividades, muy distintas de las relacionadas con la supervivencia, como, por ejemplo, la observación de los fenómenos naturales, el preguntarse sobre sí mismo, etcétera.

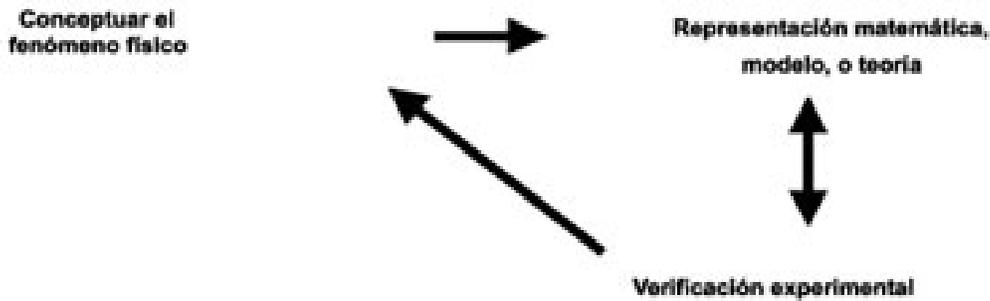


Estos antecedentes nos enseñan que el hombre sabe resolver problemas hace miles de años, y que la herramienta que ha utilizado principalmente, es la observación del mundo que lo rodea (mediante el uso de sus capacidades naturales). Desde entonces, el hombre desvió su atención hacia la indagación del origen de todo lo que lo rodeaba, y del por qué él era distinto del resto de las especies.

Históricamente se sabe que los griegos fueron los que mayor impulso dieron al estudio del pensamiento humano, aunque los hindúes y los chinos también desarrollaron una filosofía del universo que no es tan ampliamente aceptada en nuestros días, más que en el terreno espiritual. Sócrates-Platón (Aprox. 427-347 A. C.), Aristóteles (Aprox. 348-322 A. C.), Arquímedes (Aprox. 287-212 A. C.), Heráclito (Aprox. 540-475 A. C.), entre otros, fueron los que sugirieron los posibles mecanismos lógicos del pensamiento humano y del mundo que los rodeaba. El desarrollo de la geometría, llevado de la mano de Euclides (IV-III A.C.) y Pitágoras (VI A.C.), fue el primer conjunto sistemáticamente armado de conocimientos científicos. Sus aplicaciones más importantes se vieron reflejadas en las construcciones y en el estudio de los astros. N. Copérnico (1473-1543), T. Brahe (1546-1601) y J. Kepler (1571-1630) lograron la primera aportación de significación al estudio de la naturaleza, aplicando solamente la geometría euclideana.

Consecuentemente, Galileo Galilei (1564-1642) sentó las bases de lo que se conoce como investigación científica en la era moderna. Su método consistió en describir matemáticamente los fenómenos naturales y su verificación mediante la experimentación (lo que se conoce en el terreno filosófico como el método inductivo-deductivo). Actualmente se considera que Galileo es el padre del "método científico". Su trabajo, que revolucionó la forma de concebir y estudiar la naturaleza, constituye una de las mayores aportaciones al conocimiento humano. Es el resultado de un largo proceso de aprendizaje del ser humano en conjunto y no un hecho aislado. Lo que hizo Galileo fue desarrollar, lo más que pudo, el

conocimiento que sus predecesores le habían legado. La principal aportación de Galileo a la investigación científica, fue el descubrimiento de un proceso eficaz para la descripción de los fenómenos físicos (ver diagrama de la figura).



La descripción del fenómeno físico mediante aproximaciones sucesivas, es el fundamento de la aportación de Galileo a la ciencia. El procedimiento general es:

1. Al conceptuar se extraen las propiedades básicas del fenómeno que se desea estudiar.
2. Con la matemática se obtiene la capacidad de "predicción": ¿qué pasaría si las condiciones cambiaran?
3. Con la experimentación controlada se trata de reproducir el fenómeno con los parámetros deseados.
4. Con los resultados de las mediciones se puede saber la precisión de la descripción matemática.
5. Esto último ayuda a un mayor entendimiento del fenómeno en sí, y a conceptuar.
6. El ciclo se repite tanto como se requiera.

Los pasos anteriores son lo que en un momento dado representaría la parte fundamental del llamado método científico. Todo lo demás que rodea a la metodología de la investigación científica, concierne a la búsqueda y al orden sistemático del conocimiento y a la transmisión del mismo. Queda claro que lo más importante en la investigación científica, es la indagación de la naturaleza, en busca de fenómenos para ser explicados.

Éste es el primer paso. No se puede hablar de investigación sin interés en la solución de un problema determinado. Después se requiere un aprendizaje del legado de Galileo, para poder hacer un estudio "científico" que es tal, que a largo plazo nos permite una descripción más precisa del fenómeno. Si se quiere, esto es una receta.

Cómo conceptuar, cómo se hace la descripción matemática, modelo o teoría, y cómo se experimenta es algo para lo cual no se puede señalar un solo camino. Sobre todo con la avalancha de nuevas teorías físicas a las que dieron origen la Mecánica Cuántica y la Teoría de la Relatividad (en sus dos versiones), que han cuestionado aspectos muy profundos de la realidad. Por esto, en los últimos años se sigue debatiendo acaloradamente si existe algo llamado "método científico", y, si lo hay, en qué consiste.¹

Esto nos debe motivar a despertar en los alumnos su interés por lo que los rodea y su deseo por explicarlo, más que forzarlos a aprender teorías de la investigación científica o método científico en la forma en la que se hace tradicionalmente. Es más importante despertar la curiosidad, la creatividad, la observación y el razonamiento. En pocas palabras, enseñarlos a pensar en vez de rellenar sus mentes con información incierta.

II. La investigación científica moderna

Teléfonos celulares, clonación, plasma, la estación espacial, virus informáticos, inteligencia artificial, láseres, agujeros negros, satélites, esto y más es lo que caracteriza nuestra vida moderna. Es imposible negar que estamos rodeados de productos tecnológicos y de información de índole científica. Pero, ¿qué tan involucrados estamos?, ¿el avance tecnológico nos controla o nosotros tenemos la capacidad de utilizar este conocimiento para nuestro provecho, es decir, para mejorar nuestro nivel de vida?

¿En qué grado somos conscientes de nuestro entorno y del mundo en el que vivimos? ¿Qué hacemos para que nuestro país sea un protagonista del desarrollo tecnológico y del avance de la ciencia? Sabemos que son muchos los beneficios que el hombre ha recibido con el desarrollo de la ciencia. También sabemos que el abuso y mal uso del conocimiento científico han traído males para la humanidad, como son las armas de destrucción masiva y los alimentos artificiales. Los países más desarrollados en el aspecto científico y tecnológico, se alejan cada vez más de nuestros países del tercer mundo; ellos son más ricos y poderosos, y nosotros, más pobres e ignorantes.

¿Qué hacer para que la diferencia en desarrollo tecnológico con estos países se reduzca en vez de incrementarse? ¿Existe una solución o estamos condenados a ser absorbidos completamente por nuestro país del norte (lo cual se ve venir día con día)? ¿Quiénes pueden realizar este cambio? ¿Cuándo se debe comenzar? ¿Por dónde empezar? ¿Cuánto costará?

Hemos sido espectadores del desarrollo del mundo moderno. Alemania y Japón fueron destruidos completamente en la Segunda Guerra Mundial; sin embargo, hoy son protagonistas. Hong Kong, China, Vietnam y Singapur hace 20 o 30 años estaban sumidos en la miseria, pero hoy son protagonistas. Hace 80 años que México quiere serlo, pero hoy no lo es, ¿por qué?

Nuestro país era de los más ricos en recursos naturales hasta hace unas décadas, pero día con día éstos se van agotando. Los mexicanos (¡y las mexicanas!) no entienden, en su mayoría, que todos los países desarrollados apoyan de manera primordial la investigación científica, ya que ésta es el detonador de su crecimiento en otros aspectos. ¿Qué se hace en ciencia en los países desarrollados?, ¿a dónde dirigirnos? No podemos comenzar desde el principio. Debemos adquirir el conocimiento ya generado por los países líderes. ¿Cómo?

Después de la Segunda Guerra Mundial, Japón emprendió un plan de desarrollo que le dio los resultados que vemos actualmente. Su crecimiento no se realizó de un día para otro. El plan consistió en: 1) invertir en la capacitación de sus jóvenes en el extranjero, y después ofrecerles un buen empleo, y 2) fomentar una cultura de competitividad, produciendo aparatos de uso común con la misma calidad, pero más baratos. Actualmente Japón: 1) ya no tiene que enviar a sus estudiantes al extranjero, sino que jóvenes de otros países anhelan educarse ahí, y 2) ya no tiene que copiar tecnologías, sino que él mismo las desarrolla.

Japón no tiene recursos naturales. Este país oriental no tiene petróleo, pero, en cambio, tiene una de las industrias petroquímicas más importantes a nivel mundial. A México todavía le quedan recursos naturales, todavía le queda petróleo, pero sigue siendo pobre. Seguimos vendiendo petróleo barato a nuestro vecino del norte para después ¡comprárselo a un precio mayor!

III. La investigación científica en México

México lindo y querido, dice la canción. Basta con salir a la calle, prácticamente en la mayor parte del territorio mexicano, para darnos cuenta de que la letra de la canción ya no es tan cierta. ¿Qué se puede hacer para cambiar esta realidad? ¿Qué se está haciendo? Hemos visto que buena parte de la solución está en la inversión en ciencia y tecnología, pero eso no es todo. Hace falta un cambio de mentalidad en la gente, pues, como vimos en I, no se puede hacer investigación científica si no hay motivación e interés para hacerla. ¿Cómo hacerlo?

Una forma posible de detonar el cambio en la mentalidad del mexicano, es mediante la interacción con otros ambientes. Se comentó antes que el hombre es observador por naturaleza, y también que es una máquina que aprende a través de la experiencia con su entorno. Es necesario distribuir el conocimiento y la tecnología a lo largo y ancho del territorio mexicano, para forzar un cambio de mentalidad. Recordemos que las especies que no se adaptan a su medio ambiente, se extinguen.

Estamos saturados de información científica y tecnológica. El problema es que hace falta EDUCACIÓN en ciencia y tecnología; que la gente observe y entienda los usos y beneficios de la ciencia y la tecnología, y que ella misma puede generarlas. Es necesario que los programas educativos contemplen este paradigma. En México, la investigación científica y tecnológica se limita a unos cuantos que son conscientes de la importancia de dedicarse a esta actividad.

Se requiere urgentemente multiplicar este número. Para ello, es importante fomentar la ciencia y la tecnología en todos los niveles de la educación. Se han hecho esfuerzos, pero no es suficiente. Si queremos cambiar a los alumnos, primero hay que cambiar a los profesores y su sistema de enseñanza. El docente es el profesionista más anticuado que hay: sigue enseñando igual que hace 400 años. Si entendieran que ellos mismos pueden y deben generar la educación científica, las cosas cambiarían.

Ya que los maestros no se modernizan, vemos cómo día con día son sustituidos por la computadora, el Internet, la televisión por cable, las revistas. Día con día el docente se está extinguiendo, y no se da cuenta. Los dinosaurios tampoco se dieron cuenta, hasta que un día desaparecieron. Pero los dinosaurios no tenían nuestra inteligencia. O nos adaptamos al mundo actual o desapareceremos. Una forma de hacerlo es que los docentes se involucren más en la ciencia y la tecnología y determinen cuál es su nueva función en el mundo actual. Éste puede ser el primer paso para el desarrollo de la investigación en México. De otra forma, la investigación está condenada a ser una actividad aislada, propia de gente considerada como desubicada y rara.

A veces se piensa que en nuestros genes traemos algo que nos impide desarrollarnos como los países del primer mundo. Esto es falso. En México se está generando ciencia y tecnología por los mismos mexicanos, pero no es suficiente. Científicos exitosos en el extranjero, premiados internacionales, organización de congresos internacionales, inventos, descubrimientos, colaboraciones. Hay muestras de que el problema no está en la genética, sino en la mentalidad del mexicano. Lo que falta es multiplicar la producción científica y tecnológica. Al haber más gente interesada e involucrada con la ciencia y la tecnología, se tendrán que invertir más recursos federales, y eso, a su vez, propiciará un desarrollo constante.

Estamos a tiempo de corregir el rumbo y enfocar los esfuerzos de todos nosotros en el desarrollo del país.

Agradecimientos

A mis alumnos del curso de metodologías; al Ing. José Luis Orta Acuña, director de la Facultad de Ingeniería; al Prof. Andrés Salazar Dzib, encargado de la Secretaría Académica, y al Dr. Francisco Ortega Quijano, responsable de la Dirección de Investigación y Posgrado de la Unacar, por las facilidades otorgadas para elaborar este artículo.

¹ Dos de los pensadores más famosos de finales del siglo pasado, Karl Popper (1902-1993) y Roger Penrose (1936-¿?), han hecho aportaciones importantes al respecto.

Fuentes de información

Academia de ciencias de Cuba. Academia de ciencias de la URSS. *Metodología del conocimiento científico*. México, Presencia latinoamericana, 1985.

Pérez Tamayo, Ruy. *¿Existe el método científico?: historia y realidad*. México, El Colegio Nacional-FCE, 1990.

Disponible también en Internet en
<http://dieumsnh.gfb.umich.mx/MCIENTIFICO/> .

Rius. *Cómo acabar con el país (sin ayuda extranjera)*. México, Grijalbo, 2003.

Smalheiser, Ken. "Building a sustainable future". *Forbes*. Vol. 172, núm. 5. 2003. pp. 129-144.

Sobel, Dava. *La hija de Galileo: una nueva visión de la vida y obra de Galileo*. Madrid, Debate, 1999.

ANOREXIA Y BULIMIA HOY

José Ramiro Ortega

La anorexia está de moda, seguramente más que la bulimia. La bulimia es, en este sentido, a menudo menos espectacular, menos gritona que la anorexia. No obstante, son frecuentes los casos que llegan a los consultorios de médicos, psicólogos y analistas. Sin embargo, llegan de manera distinta.

A los psicólogos y a los médicos los visitan bajo el ropaje de trastornos alimentarios: les preocupa la resistencia de una y la obstinación de la otra.

La fenomenología se encuentra bien descrita:

1.- Anorexia: trastorno alimentario caracterizado por una negativa sistemática a ingerir alimentos. En su extremo, puede llegar a severos deterioros orgánicos e inclusive a la muerte. La imagen corporal es problemática; la persona nunca está satisfecha con lo que ve; frecuentemente se encuentra demasiado gorda, aun cuando esté en los huesos. Es probable que influyan los medios de comunicación y la tendencia moderna a promover la esbeltez a toda costa. Existen teorías de diversa índole, pero, finalmente, se reconoce la preeminencia del factor psicológico, así sea por el lado de la imagen.

2.- Bulimia: trastorno alimentario caracterizado por la presencia de atracones de comida seguidos de angustia, que lleva a la persona a aplicarse laxantes, provocarse vómitos y buscar, por cualquier medio, expulsar lo comido. Después de los atracones, la fantasía común consiste en engordar sin medida. Igualmente existen diferentes teorías, pero las de moda son psicosociales y hacen énfasis en el impacto de los valores modernos sobre la frágil

I.- ROPAJES NUEVOS

subjetividad, sobre todo de las mujeres.

Éste es un dato admitido a fuerza de estadística: en su mayoría, anorexia y bulimia tienen nombres de mujer.

Vale admitir, como lo señala Jacques Alain Miller, que los síntomas individuales y sus manifestaciones en lo social, no tienen consistencia diversa. Es decir, ya sea en su carácter de lazo social o en la instancia más íntima de un padecimiento, lo que está en juego es tanto la dinámica como la inercia de lo que llamamos síntoma.

Sería hasta cierto punto obvio señalar que, si en lo social no hubiese algo que fuese apetecible y valorado por el sujeto, éste no lo tomaría con tanta fuerza y oportunidad; pero al mismo tiempo puede decirse que, si no hubiese algo en el sujeto ya dispuesto a ser tomado, tampoco habría posibilidad de influirlo.

Si en lo social actual, en el mundo de hoy, no se insertara como un exterior lo que es patrimonio íntimo del sujeto, los sujetos podrían vivir con la misma indiferencia que nos produce lo que ocurre en territorios lejanos y a lo que sólo accedemos como imágenes de pantalla.

El mundo moderno, en este sentido, ha dejado de ser colectivo. No integra, bajo la llamada del ideal, los modos de satisfacción de los sujetos. La declinación de la *imago* paterna, la caída de los ideales, los prototipos identificadores, todo eso parece pertenecer al siglo pasado. Hoy, la dinámica de la atomización; la renovación continua de los productos para el consumo; la fractura a nivel social, comunitario e individual de las tradiciones, modos de vida y creencias, han llevado a poner en evidencia el mayor obstáculo para un mundo que se concibe como mercado común: pesan las diferencias, estorban las subjetividades. En lo social, el imperativo

sería: ¡consume!, en lo subjetivo sería: ¡goza!

En fin, en el mundo moderno los sujetos parecen estar más volcados hacia sí mismos que nunca; se fuerza, digámoslo así, una de las dos caras del síntoma.

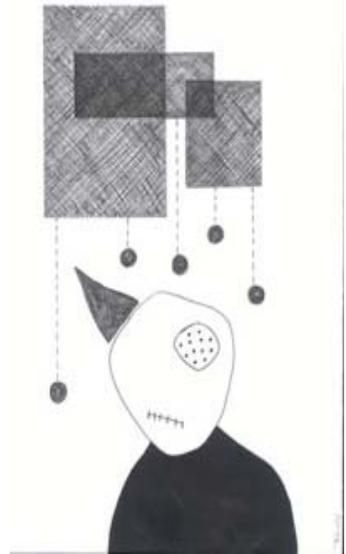
II.- DOS CARAS

Si el síntoma cambia, es porque una de sus caras, lo que podríamos llamar su faz significativa, se encuentra volcada hacia el Otro. Sin embargo, podemos decir que, en su faz más autista, el síntoma constituye un goce particularizado. Lo paradójico se encuentra en que ahora el estatuto autista se encuentra más tensado que nunca por las leyes del mercado. No obstante, podemos decir que ambos aspectos funcionan; significativa y goce no dejan de funcionar y de suponer consecuencias para lo moderno.

En el pasado, la histérica se ingenió para burlar el discurso médico y poner en jaque los discursos normativos. Hoy, anorexia y bulimia nos interrogan en la clínica, sobre si es factible forzar el estatuto silencioso del síntoma.

Ya se ha dicho que la mujer en el mundo moderno hace del discurso de la ciencia su principal aliado para intensificar el goce. Médicos y psicólogos, en su voluntad científica, en su tendencia a borrar del mapa tanto el mensaje como la satisfacción jugada en el mismo, han tomado a anoréxicas y bulímicas en el capítulo dedicado a los trastornos alimentarios.

Anoréxicas y bulímicas, como las histéricas freudianas, nos muestran otra cosa. Dice Vera Goral: "... anorexia y bulimia no son patologías de la alimentación (...), sino una problemática que atañe al deseo y al goce..." (1).



En palabras de Miller: "... La anorexia está sin duda del lado del sujeto barrado. Hasta se puede decir que la anorexia es la estructura de todo deseo. Mientras que la bulimia pone en primer plano la función del objeto..." (2). ¿De qué objeto se trata? De aquel construido para los fines del retorno de la satisfacción al cuerpo; es decir, del objeto inexistente que el sujeto inserta en el mundo para hacer posible el recorrido de la pulsión.

De esta manera, mientras la anorexia dice ¡no! a los objetos que parecen provenir del otro, pero que, en la función alimenticia, ponen en primer plano a la madre nutricia, mantiene vivo el deseo de nada. La anorexia no evidencia "no comer nada"; más bien, ¡come nada! Se sustrae de manera obstinada a lo que en el campo de la cultura se presenta como norma.

La bulimia, por el contrario, se presenta de manera acorde con la demanda cultural. No rompe con ella. Come hasta la saciedad, hasta una saciedad ligada al fundamento más pulsional que la habita. La angustia funciona como la señal de lo cumplido, y alerta sobre la vivencia real de que algo no falte. La expulsión es el momento de clivaje para el funcionamiento alienante de repetir la experiencia del llenado y de la evacuación compulsiva.

Miller señala: "... La saciedad es el goce, mientras que la anorexia es la evidencia del deseo..." (3).

La experiencia del cuerpo y la insatisfacción de la imagen, en ambas cuestiones, en la anorexia y la bulimia, ponen en evidencia el lugar y la posición que cada una de estas mujeres juega en torno a la dinámica fálica. Ser el falo de la madre, así se manifieste como un ideal fálico de cuerpo bello, pero nunca a la medida, nunca suficientemente delgado para conservar al sujeto, ni suficientemente gordo para reencontrar el objeto.

"... en la anorexia_bulimia histérica, el sujeto se arriesga en esta búsqueda imaginaria del falo, a través del objeto. La anoréxica, identificándose con él, [está] haciéndose ella misma el objeto perdido para el otro, con el propósito de cavar una falta en el otro, eligiendo por lo tanto ser el falo. Al contrario, la bulímica [está] devorando al objeto, tendiendo a alcanzar el falo a través de la acumulación *ad infinitum* del objeto-alimento, por apropiación, corriendo el riesgo de reconocer, al final del acceso bulímico, que en realidad esta acumulación imaginaria del objeto no la llena, nunca es suficiente. Así, en el fondo esta búsqueda sólo descubre la nada: la imposibilidad para el sujeto de reencontrar a la Cosa en el objeto..." (4).

III.- PARA CONCLUIR

Digamos que, hoy como ayer, para el psicoanálisis anorexia y bulimia no constituyen entidades nuevas que nos lleven a inventar nuevas categorías diagnósticas. La vigencia de las estructuras, la originalidad freudiana para concebir el síntoma, nos permiten establecer que en su propia estructura formal se encuentra la posibilidad de vestirse con nuevos ropajes, de ponerse a tono con la moda. Su estatuto pulsional no cambia, aunque la vestidura lo afecte: "indicio y sustituto de una satisfacción pulsional interceptada en su decurso por obra de la represión".

Hoy, lo vigente consiste en la existencia del analista que haga posible recuperar la dignidad al sujeto sufriente. La existencia de un operador en el marco de la propia estructura psíquica, que, llevando a cabo un forzamiento, ponga el goce y el deseo en su lugar, para cada uno, en cada caso.

CITAS

Gorali, Vera, Comp. *Estudios de anorexia y bulimia*. Buenos Aires, Atuel. Cap, 2000. Pág. 8.

Miller, J. A. y E. Laurent. "Goces sin Otro" en *Estudios de anorexia y bulimia*. Ibídem. Págs. 24 y 25.

Recalcati, Massino. "Anorexia-Bulimia entre depresión y melancolía" en *Estudios de anorexia y bulimia*. Ibídem. Pág. 140.

LA FUERZA MUSCULAR EN EL DEPORTE DE ELITE

Rafael Torres Becerra
René Díaz Montejo

RESUMEN

El presente trabajo contiene los elementos esenciales para desarrollar una base metodológica que tenga como objetivo principal ofrecer el conocimiento para la realización de planes de trabajo de entrenamiento deportivo para la superación de la fuerza en todos los deportes, al nivel de elite.

Asimismo, se hace referencia a los principios, regímenes de contracción, métodos y medios, así como también a los factores que inciden en el desarrollo de la fuerza. Pensamos que este trabajo contribuirá a enriquecer el conocimiento de los diferentes entrenadores del deporte en la Unacar.

PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

Elementos que la componen:

Preparación de la fuerza

1.- PREPARACIÓN FÍSICA Preparación de la rapidez

Preparación de la resistencia

Preparación de la movilidad

2.- PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA

3.- PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

4.- PREPARACIÓN TEÓRICA

Todos los movimientos del cuerpo humano se producen por la contracción o acortamiento de los músculos esqueléticos, denominados así porque se insertan en el sistema esquelético. Los otros tipos de tejido muscular son el cardíaco y el músculo liso, que también a menudo se denominan músculos involuntarios porque no se contraen bajo el control de la voluntad.

Concepto:

Fuerza muscular: es una parte de la preparación del deportista. Posee capacidad condicional, dirigida a vencer resistencias o a contrarrestarlas por medio de contracciones musculares.

PREPARACIÓN DE LA FUERZA MUSCULAR

(De acuerdo con los métodos que se utilicen)

GENERAL ESPECIAL

1.- Gimnasia

1.1-Autocarga

1.2-Parejas

1.3-Balones medicinales

1.4-Aparatos de gimnasia

1.5-Mancuernas

2.- Body building

3.- Power-training

4.- Trabajo isométrico

5.- Electroestimulación

6.- Isocinético

1.- Halterofilia

2.- Circuito

3.- Multisaltos

4.- Pliometría (choques)

HALTEROFILIA (m étodos)

Métodos de progresión sencilla
Métodos de doble progresión
Método de pirámide
Escalera
Oleaje

CLASIFICACIÓN DE LA FUERZA MUSCULAR

(según J. Torres, 1998)

De tres tipos:

Estática

1.- Por su dinámica:

Dinámica

Fuerza absoluta

2.- Por su relación con el peso corporal:

Fuerza relativa

3.- Por el tipo de contracción:

Estática Dinámica

- 1.- Contracción isométrica 1.- Contracción concéntrica
- 2.- Contracción excéntrica
- 3.- Contracción auxotónica.
- 4.- Contracción isocinética
- 5.- Contracción pliométrica
- 6.- Contracción isotrónica

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL NIVEL DE FUERZA

Factores extrínsecos

- 1.- El clima
- 2.- La alimentación
- 3.- El entrenamiento

Factores intrínsecos

- 1.- Tipo de fibra muscular
 - 2.- Orden de las fibras musculares
 - 3.- Coordinación ínter e intramuscular
 - 4.- Longitud de los brazos de palancas
 - 5.- Sección transversal del músculo
 - 6.- La edad y el sexo
 - 7.- Estados emocionales
 - 8.- Temperatura corporal
- (J. Torres, 1996)

MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA

1.- Ejercicios con carga exterior

- Lanzamiento (de pelotas medicinales, de saquitos de arena)
- Transporte (de bancos, del peso de un compañero)
- Arrastres
- Saltos (sobre bancos, en diferentes direcciones y alturas, alternos)

2.- Ejercicios con autocarga

- Saltos (ejercicios pliométricos)
- Tregar (en planos inclinados, en espalderas, carrera a campo traviesa)
- Cuadrupedias
- Flexiones y extensiones

3.- Ejercicios con pesas

Objetivos	Métodos	Porcentaje del resultado máximo	Repeticiones por series	Ritmo del movimiento
Fuerza Resistencia	Poco peso, muchas repeticiones	Hasta el 60%	6 y más	De medio a rápido
Fuerza rápida	Peso medio, repeticiones medias	Del 60 al 89%	De 1 a 5	Rápido
Fuerza máxima	Mucho peso y pocas repeticiones	90% y más	De 1 a 3	Medio lento

Observación: tener en cuenta que el orden en que aparecen los métodos no necesariamente tiene que coincidir con el orden en que se realiza la preparación.

MÉTODOS ESPECIALES PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA

1.- Body building

Concepto: método de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza dinámica cuya función es la construcción del cuerpo.

Origen: escuela americana. Introducido por dos entrenadores de origen alemán: Joe Weidner y Bob Hoffman.

Interesante:

- Se basa en cargas progresivas.
- Exige ejercicios dirigidos a los grupos musculares que interesa desarrollar.
- Se realizan ejercicios de forma rotativa.
- Da respuesta al sistema de cargas submáximas.

2.- Power training

Concepto: es un sistema de trabajo isotónico que emplea para su realización intensidades submáximas y medias, y que busca el desarrollo de la potencia.

Origen: de manera sistemática Raoult Mollet, en su libro *Power Training* (entrenamiento total).

Interesante:

- Asegura y sigue el principio de la sobrecarga.
- Cargas medias y submáximas; hay que huir, por tanto, de los esfuerzos débiles.
- Se lleva a cabo en sesiones largas.
- Deben tomarse suficientes márgenes de recuperación entre cada serie.

3.- Trabajo isométrico

Concepto: cuando el ejercicio se realiza sin que exista desplazamiento de las fibras musculares, es decir, cuando permanecen constantes y no existe velocidad.

Origen: popularizado por Bob Hoffman.

Interesante:

- Es poco utilizado en los deportes colectivos.
- Se trabaja sobre ángulos articulares de los miembros más críticos.
- Se recomienda su uso sólo en periodos de preparación general.

4.- Trabajo isocinético

Concepto: realizar ejercicios contra una resistencia igual durante el movimiento (Álvarez del Villar).

Origen: J. Perrine, primera máquina "Cybex" que permite variaciones de la velocidad. J. Counsilman, la industria americana fabrica para "Nautilus", orientada al momento angular de cada articulación.

Interesante:

- Permite ajustar la fuerza muscular más eficaz a cada deporte y a cada recorrido articular.
- Ofrece resistencia en una sola dirección (unidireccional), variable y máxima.
- Los momentos de inercia son iguales durante todo el recorrido.

5.- Métodos de la electroestimulación

Concepto: el músculo puede ser excitado mediante la acción de una corriente eléctrica, aplicada sobre él o en el nervio.

Origen: Aparece en los años setentas.

Interesante:

- Se puede aumentar la fuerza tanto en los músculos hipertrofiados como en los normales.
- Las ganancias de fuerza obtenidas con electroestimulación son iguales a las conseguidas con el entrenamiento.

BIBLIOGRAFÍA

COLL y VINUESA. *Teoría básica del entrenamiento*. Madrid, Sanz, 1984.

DIETRICH, Harre. *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires, Stadium, 1984.

GONZÁLEZ, Ariel. *Bases y principios del entrenamiento deportivo*. Madrid, Sanz, 1984.

KUZNETSOV, V. V. *Metodología del entrenamiento de la fuerza para deportistas de alto rendimiento*. Buenos Aires, Stadium, 1984.

MATVEIEV, L. *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú, Raduga, 1980.

TORRES, J. *Teoría y Práctica del entrenamiento deportivo: Consideraciones Didácticas*. 1996-

¡Oh! Gitana de Córdoba,
¡oh! Mujer sin patria.
Tus faldas mueven ojos,
y tus ojos, corazones;
tan hermosa como luna,
y más bella que las flores.

Se cumplen 30 años
de tu llegada a Córdoba.
Tú apenas quinceañera,
de todos eras dueña,
con tan hermosos dones,
y lujuria de soñadores.

Bailabas y danzabas,
encantabas y embrujabas
a todo hombre que pasaba,
siendo envidia de las Hadas.
Pues en tu luz se reflejaba
la noche ibérica de España.

Mas en Córdoba la envidia
era más que el fanatismo,
con señoras ponzoñosas
mutilando tus hechizos.
¡Conspiración en contra tuya,
mujer de maleficios!

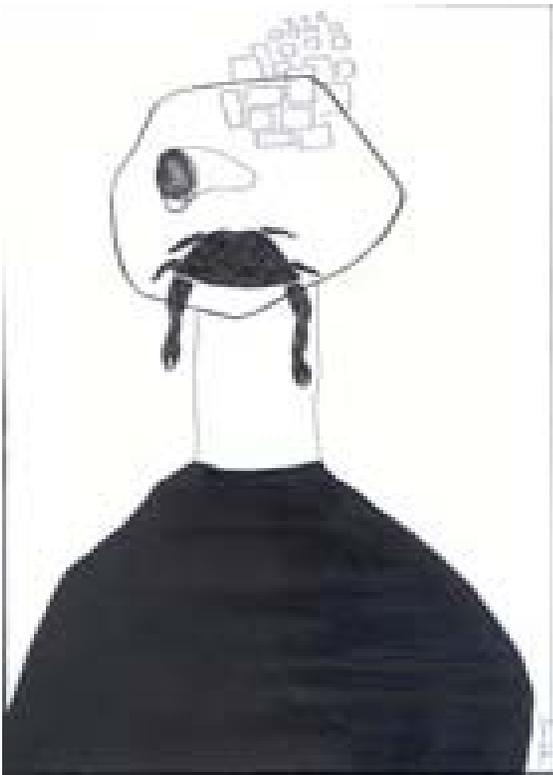
El pueblo blasfemando
el porqué de tus encantos,
tus danzares y hechizos.
Te corrieron a pedradas,
Gitana de maleficios.

Mas en aquel triste día,
un nombre te pusieron,
¡oh! Gitana de Córdoba,
de aquel pueblo te expulsaron,
por tus encantos y danzares,
tu belleza y los azares.

Pues ese triste día,
ahora es día feriado,
y, con algo de alegría,
se recuerdan tus danzares,

tus hechizos y tus encantos,
tus luces y tus dones.

¡Oh! Gitana de Córdoba,
¡oh! Mujer sin patria.
Tus faldas mueven ojos,
y tus ojos, corazones;
tan hermosa como luna,
y más bella que las flores.



EL FARO

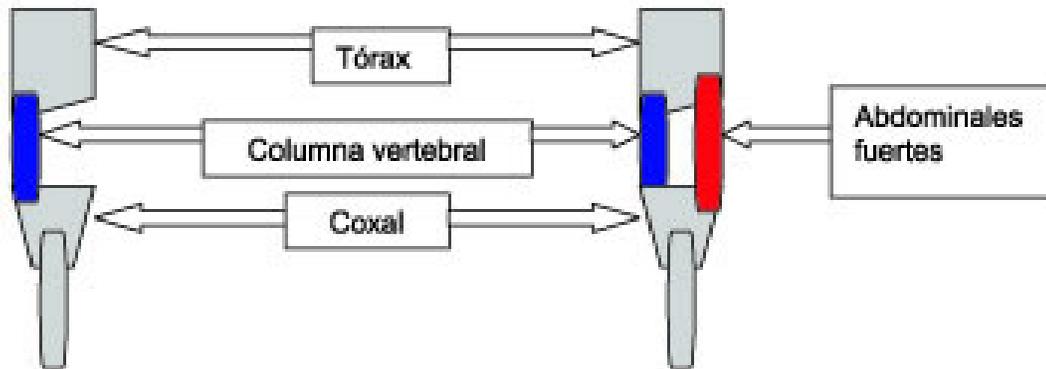
Gabriel Rosado

Señor de las gaviotas
cílope de la playa
cada vez que parpadeas
una embarcación
retoma el curso.

Voz de luz
eco luminoso sobre las aguas,
a tus pies se reúnen
las pieles de todos los mares.
Desde el más lejano
de los océanos
he venido a mirarte,
alto, imponente, único
y resplandeciente.

Introducción

La musculatura abdominal, formada por el recto del abdomen, el transverso y los oblicuos, tiene como función reforzar el tronco por la parte anterior, ya que, por la parte posterior, se encuentra la columna vertebral. Como el esqueleto humano tiene comunicación de la cadera al tórax sólo por las vértebras, es importante que se trabaje la musculatura abdominal con ejercicios, para que complemente la firmeza del cuerpo en la postura. Si relacionamos este concepto con una edificación, unos abdominales fuertes hacen las veces de una columna, como lo es la espina vertebral.



En la mayoría de las personas, la musculatura abdominal suele tener un carácter afásico, es decir, suele estar con falta de tono muscular. Si a esto le añadimos que su antagonista (musculatura lumbar) suele tener un excesivo tono, podemos llegar a descompensaciones en la región pélvica y lumbar, que ocasionan hiperlordosis con problemas de ciáticas, lumbalgias, espondilolistesis en ocasiones, y fuertes dolores de espalda que suelen irradiar hasta la zona cervical. La función de los abdominales es la de dar estructura firme al tronco, ayudando a un mejor desplazamiento y postura; por otro lado, también son útiles para ayudar a la fase de exhalación en la respiración, contener firmemente a las vísceras, y lograr efectivamente la despostación.

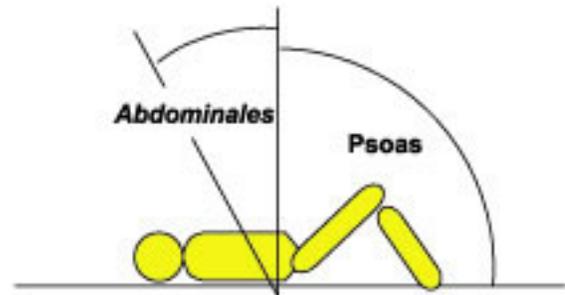
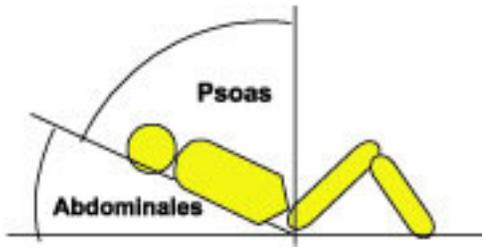
Ejercitando los músculos abdominales

Mucha gente que desconoce el tema no tiene idea de cómo ejercitar estos músculos, y, ante la necesidad actual de verse en forma bajando unos kilos, se aferra a programas de ejercicios televisivos o compra aparatos que realmente no sirven para tal función. Lo mejor es realizar los ejercicios en casa o en un gimnasio, de manera adecuada y conociendo la funcionalidad de estos músculos.

Para una correcta ejecución de los ejercicios, no son necesarios aparatos ni ayuda externa: la mejor forma es sobre una colchoneta en el suelo.

Aspectos que se deben tener en cuenta para la correcta ejecución del ejercicio

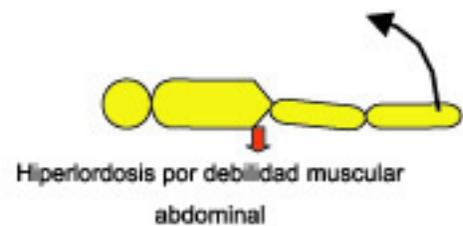
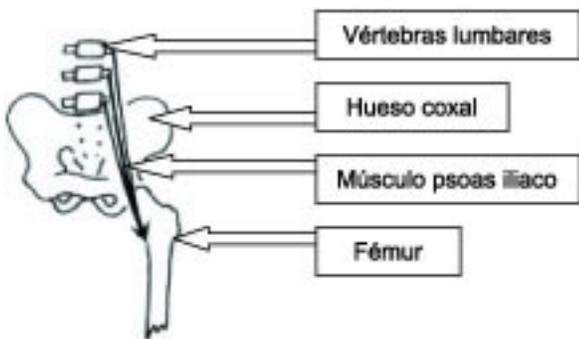
- La cabeza debe estar relajada, para no forzar la musculatura del cuello. La mirada se mantendrá a 45°, mirando hacia arriba y adelante, con el mentón separado del cuerpo. En lo posible, no se deben colocar las manos detrás de la cabeza.
- La columna realiza una flexión dorsal, bien elevándose del suelo las escápulas (si trabajamos la zona superior), bien la zona lumbar (si trabajamos la zona inferior).
- Las piernas permanecerán con las rodillas flexionadas, para evitar la acción del psoas-iliaco.
- Expulsar el aire cuando se realiza la contracción.
- Elevar el tronco sólo a 30° con respecto al piso, si se trabaja la zona superior del abdomen, no más, ya que entraría en acción el psoas-iliaco.
- Con las piernas juntas y flexionadas con el muslo a la vertical, llevar las rodillas hacia el pecho, ya que, a partir de los 90° con respecto al piso, se anula la contracción del psoas-iliaco.



Tomado de Gilles Cometti, 1988

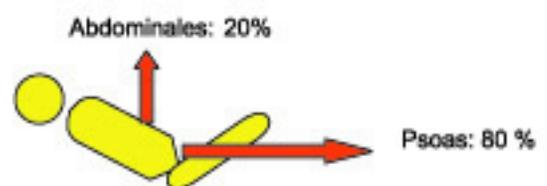
El psoas-iliaco

Es un músculo biarticular que involucra la columna, la pelvis y el fémur; tiene, como el grupo anterior, una gran importancia en la estática, la dinámica, y en la postura del tronco en general y de la región lumbar en particular. Consta de dos porciones: el psoas, que se inserta próximo a las apófisis transversas y cara anterior de los cuerpos de las vértebras lumbares, y termina distalmente en la tuberosidad menor del fémur, y el iliaco, que toma su inserción proximal en la fosa iliaca interna, uniéndose distalmente con el tendón del psoas, para insertarse en el trocánter menor del fémur. La acción de este músculo es doble: por una parte, es el principal flexor y rotador externo de la cadera; por otra, es flexor y rotador del tronco. Estando el individuo de pie, cuando toma como base su inserción distal femoral, es un potente flexor del tronco. Al contraerse sólo el de un lado, además de flejar el tronco, lo rota hacia el lado opuesto. Estando el individuo en posición erecta, complementa la acción de los músculos abdominales y de los extensores vertebrales, asegurando el equilibrio del tronco sobre la pelvis. Por todos estos motivos se le considera un músculo muy importante en la estática del tronco. Su retracción, hecho muy frecuente en el paciente con lumbalgia, ocasiona una mala postura, flejando el tronco y la cadera, y aumentando la lordosis lumbar.



Dolores de espalda

Cuando la contracción de los abdominales es pura y no actúa contrayéndose el músculo psoas-iliaco, no hay problema: el ejercicio está bien hecho. El psoas-iliaco es un potente flexor de cadera, actúa como hiperextensor de la columna lumbar. Al contraerse el psoas, se une el iliaco en la flexión de la articulación de la cadera, y tiende a mover las vértebras lumbares en dirección anterior e inferior. Si los músculos del abdomen se contraen simultáneamente, la inclinación de la pelvis no se produce, no aumenta la basculación de la misma y ocurre la flexión lumbar, la flexión de cadera o ambas. Pero, si los abdominales son débiles, la pelvis se inclina adelante, bajo la influencia del iliaco, mientras que las vértebras lumbares se levantan del piso por la acción del psoas. La contracción adecuada de los músculos abdominales impedirá que el psoas hiperextienda la columna lumbar, pero muy frecuentemente los primeros son más débiles que este último. Además, el cuerpo humano tiende a poseer una curvatura lumbar excesiva.



Muchos de los ejercicios abdominales, como el levantamiento de ambas piernas, tijeras y bicicleta, activan la función paradójica del psoas como hiperextensor de la columna vertebral, y provocan injustificada "elongación" y tensión de los abdominales, teniendo así solamente el 20% de efectividad, ya que el 80% de la función de elevar las piernas se debe a la contracción del psoas-iliaco; por lo tanto, este tipo de ejercicios se debe evitar.

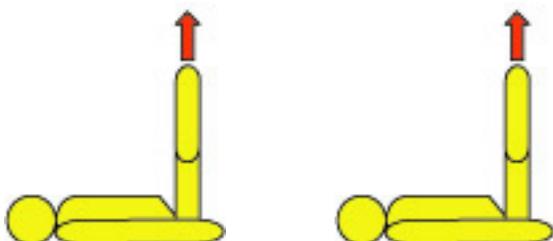
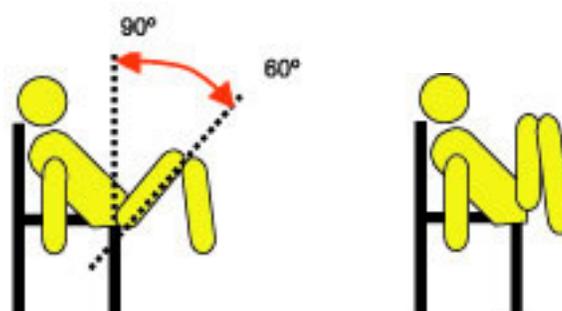
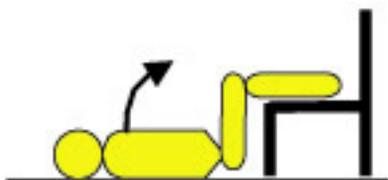
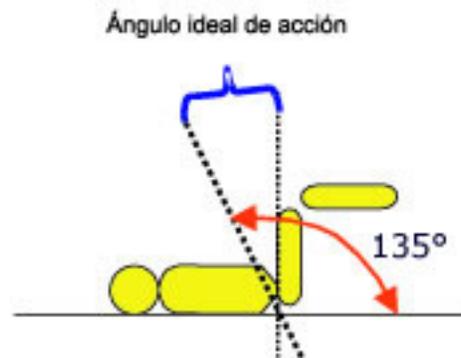
En consecuencia, cuando se pretenda realizar ejercitación de los músculos abdominales sobre una colchoneta, es conveniente buscar ejercicios aisladores de los músculos abdominales, lo que actualmente se conoce como "gimnasia localizada".

Ejercicios aisladores para ejercitar la zona abdominal superior

Para aislar bien los músculos abdominales y dejar sin función el psoas-iliaco, la mejor forma es subir las piernas a una silla hasta que el muslo se

encuentre a 90° con respecto al suelo, o bien mantenerlas sin la ayuda de una silla o banco, y desde ahí elevar unos 30° el tronco hacia arriba. Otra forma un poco más complicada, y no tan recomendable, es elevar

las piernas sobre la vertical, separando la zona lumbar del suelo, y luego bajar a la posición inicial, así varias repeticiones. Este tipo de ejercicio tiene el inconveniente de que la zona cervical recibe mucha presión, y no es recomendable para hipertensos, obesos, osteoporóticos y ancianos.



Ejercicios aisladores para ejercitar la zona

abdominal inferior

De acuerdo con los fundamentos biomecánicos de la musculatura abdominal, y luego de analizar su funcionamiento, para aislar el recto del abdomen principalmente hay que respetar el llevar las piernas hacia el pecho desde la posición inicial, con las piernas flexionadas y el muslo en ángulo recto con respecto al piso. La angulación aproximada será de 135°, para regresar a los 90° nuevamente. También se puede usar una silla para recostarse, aunque aquí no es tan eficiente el trabajo, ya que el psoas-iliaco participa en un pequeño porcentaje como fijador de la cadera, cuando el muslo llega a los 60° en la fase descendente del ejercicio.

Orden de trabajo

Los músculos que conforman la pared abdominal tienen la característica de ser sinergistas entre sí. Esto quiere decir que, en las acciones motrices propias del tronco, suelen interaccionar entre ellos, y no solos: la acción no se debe al protagonismo de un solo músculo. Hoy día, ha trascendido la modalidad de ejercicios para el abdomen inferior o superior; en la práctica no sucede de esta forma. Anatómicamente, no existe un músculo abdomen superior y otro inferior; sin embargo, a través de elegir los ejercicios adecuados, podemos dar más énfasis a una zona u otra, pero nunca conseguiremos aislar un músculo en concreto. A través de estudios electromiográficos (Astrand, 1986), se ha observado que la zona superior del recto abdominal es muy sinergista, es decir, interviene siempre que trabajemos la zona abdominal; por el contrario, la zona inferior del recto abdominal se ve muy solicitada. Según estas conclusiones, es lógico empezar a trabajar por aquellas zonas que menos trabajan o intervienen, y dejar para la parte final las zonas más sinergistas, que siempre van a estar presentes. El orden de trabajo debería ser entonces:

1. Parte inferior del recto del abdomen
2. Oblicuos
3. Parte superior del recto del abdomen

Ejercicios abdominales para diferentes patologías

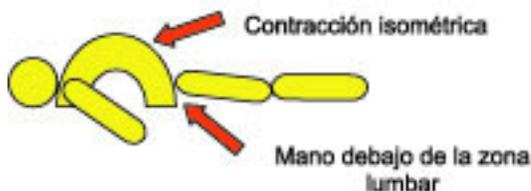
Hay muchas personas que padecen de alteraciones funcionales o estructurales, como pueden ser la hiperlordosis, las ciáticas, la obesidad, la senectud, el embarazo, etcétera.

Hiperlordosis: implica una musculatura lumbar muy tonificada, en contraste con la zona abdominal muy débil o distendida. Esta descompensación postural provoca una excesiva curva lumbar, afectando discos intervertebrales, estructuras óseas de las vértebras, músculos y terminaciones nerviosas. Estas patologías son muy comunes en personas obesas, en embarazadas, cuando hay abuso del tacón alto, etcétera. Es conveniente realizar ejercicios variados de tonificación abdominal, sin la intervención del psoas-iliaco, y elongar los músculos cuadrados lumbares y espinosos. De esta forma se compensa a largo plazo el desequilibrio muscular existente.



Obesos: la única dificultad con que se encuentra este tipo de personas, es la limitación anatómica, por el exceso de grasa abdominal y el peso que los músculos abdominales tienen que vencer para contraerse. En este caso, es recomendable eliminar el tejido adiposo mediante un programa nutricional de bajas calorías y un trabajo sistemático cardiovascular. Una vez logrado esto, se podrá trabajar la zona abdominal con más eficacia.

Embarazadas: al igual que los obesos, las embarazadas cuentan con el problema de la limitante de flexión anterior de tronco por el volumen abdominal, pero, igualmente, en gimnasia preparato se realizan sesiones de contracciones abdominales suaves, hasta donde permita la limitante. Una buena forma de ejercitar los músculos abdominales es a través de contracciones isométricas, donde la embarazada se colocará decúbito dorsal sobre el suelo, colocando una mano debajo de la región lumbar; mediante la contracción abdominal, la mano quedará apretada entre la región lumbar y el piso.



- Trabajar abdominales elimina la "barriga". Con los ejercicios abdominales conseguiremos una hipertrofia abdominal, pero ésta quedará abajo del tejido adiposo, por lo que es fundamental eliminar ese tejido graso, y para eso hace falta realizar actividad aeróbica a baja o mediana intensidad (por lo menos media hora seguida 4 veces por semana), como pueden ser pedestismo, bicicleta, remo, piragüismo, ski de fondo, natación, aeróbic, etcétera; además de llevar a cabo un sistema correcto de alimentación.

- Es necesario realizar muchos ejercicios y repeticiones, para trabajarlos adecuadamente. En verdad, no es necesario realizar tanta cantidad, sino que deben ser ejercicios de calidad, ya que hay muchas personas que realizan cientos de abdominales y además de forma continua. Esta forma de trabajo es de muy dudosa efectividad, ya que, para hacer ese volumen de entrenamiento, se introducen rebotes e impulsos que involucran otros grupos musculares no deseados, como el psoas-iliaco, el ECOM (esternocleidomastoideo), el de los brazos, etcétera, con lo cual se pierde efectividad.

- Usar plásticos, neoprenos, a modo de faja, reduce la cintura. No es verdad, ya que lo único que se logra es perder agua y deshidratarse, lo que hasta puede ocasionar mareos, calambres, inconsciencia por la pérdida excesiva de sales minerales, y muerte. La única forma de "quemar grasas" es a través de la práctica de ejercicios aeróbicos.

- Usar cremas reductoras sobre la piel y tomar pastillas quemadoras de grasa reduce la "barriga". No es verdad, no hay nada científicamente demostrado hasta el momento, y lo que se promociona por televisión es sólo marketing para obtener más ventas, haciéndole creer a la gente que realmente sirven esos productos, y la verdad no sirven para nada. La única forma de "quemar grasas" es a través de la práctica de ejercicios aeróbicos.

Conclusiones

Hay muchas consideraciones a la hora de realizar ejercicios abdominales desde el punto de vista biomecánico y anatómico-funcional, para evitar lesiones o deterioro orgánico, ya que, si no se realiza el ejercicio de manera consciente o supervisada por un especialista, la mayoría de las veces los inconvenientes sobrepasan a los beneficios.

Bibliografía

Bosco, Carmelo. *Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista*. 3ª. Ed. Barcelona, Paidotribo, 2000.

Juárez, Mauricio Claudio Adrián. *Diccionario de Educación Física*. Ciudad del Carmen, México, Universidad Autónoma del Carmen, 2003.

Le Veau, Barney. *Biomecánica del movimiento humano*. México, Trillas, 1991.

Pahmeier, Iris y Corinna Niederbaumer. *Entrenamiento del fitness*. Barcelona, Paidotribo, 2000.

www.viajoven.com

www.inteliven.com

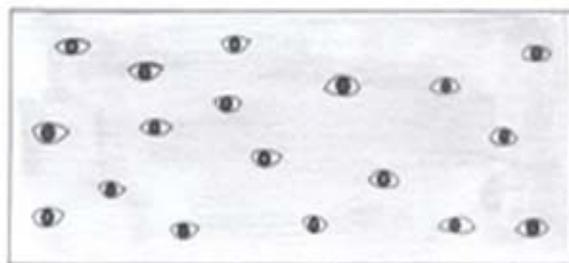
LA TRADICIÓN ARCAICO-MARÍTIMA Y LOS PALEOESQUIMALES[&]

Eduardo Frank

En el trabajo anterior hablé de los beothuck, los pobladores que los europeos hallaron al llegar por primera vez a la isla que recibiría el nombre de Terra Nova, hoy una próspera provincia canadiense, junto a Labrador. Éste será el último trabajo relacionado con los pobladores nativos de esta región.

Los beothuck no fueron los primeros habitantes de la isla. Se señala que los primeros en llegar a estas costas vinieron del sur de Labrador, probablemente de la región donde se hallan las provincias marítimas, y de las costas septentrionales de San Lorenzo, hace alrededor de nueve mil años. De hecho, existen evidencias arqueológicas que prueban la explotación de los recursos marinos de Terra Nova y Labrador desde hace aproximadamente siete mil años. Como es lógico en regiones como ésta, la utilización de los recursos marinos es imprescindible para la vida, y este hecho se ha mostrado a lo largo de toda la región atlántica de Canadá.

Los descendientes de los primeros habitantes del sur de Labrador continuaron su migración hacia el norte, y lograron expandirse por todo su territorio hace más de cinco mil años. Éstos fueron los que han sido clasificados como el pueblo arcaico-marítimo, que pocos años después de su expansión cruzó el estrecho de Belle Isle y penetró en lo que sería luego la isla de Terra Nova. Un milenio más tarde, toda la línea costera de la isla y de Labrador, en el continente, fue virtualmente ocupada por los expertos cazadores arcaico-marítimos.



Durante toda su existencia, el pueblo arcaico-marítimo siguió subsistiendo de los recursos del mar. En Port au Choix se ha hallado infinidad de arpones, lanzas y dardos para pájaros, utilizados en las prácticas arcaico-marítimas de caza. Uno de los rasgos más sobresalientes de estas actividades lo constituye el abrir canales con grandes rocas a ambos lados, con el propósito de desviar a los caribúes migrantes de su ruta migratoria normal, y guiarlos hacia las cercanías de las aldeas, donde los diestros lanceros fulminaban a una gran cantidad de estos animales. Un sistema similar era utilizado por los beothuck, los cuales desviaban al caribú hacia los cruces de los ríos. Cuando los animales no tenían más remedio que lanzarse al agua para alcanzar la otra orilla y continuar su ruta, quedaban a merced de los cazadores, que los esperaban sobre sus canoas.



Pero los arqueólogos han hallado huellas de otra cultura que durante un tiempo parece haber convivido con el pueblo arcaico-marítimo. Se sabe que fue otra cultura por las grandes diferencias que muestran los restos de sus campamentos y asentamientos mayores. Llegaron hace cuatro mil años al norte de Labrador, y han sido llamados los paleoesquimales. Antes de su arribo, eran los arcaico-marítimos los únicos ocupantes humanos de la provincia, los cuales se movían, migraban y se asentaban libremente en cualquier sitio que les brindara buenas condiciones ambientales para desarrollarse.

Por miles de años, el pueblo arcaico-marítimo probablemente nunca vio otros seres humanos que no hablasen su lengua y con costumbres diferentes. Se ha observado que los paleoesquimales no se les parecían físicamente, tenían otro idioma y otros orígenes; y es de suponerse que no compartían cultura y tradiciones con los arcaico-marítimos.

Los paleoesquimales continuaron su expansión hacia el sur, y, al parecer, lo hicieron a costa de sus predecesores. Se ha de señalar que hace alrededor de tres mil quinientos años todos los vestigios de la cultura arcaico-marítima desaparecieron de las costas septentrional y central de Labrador. Y es muy significativo que sus asentamientos fueran remplazados por los de los paleoesquimales. Y cuando digo 'remplazados' lo digo al pie de la letra, pues los campamentos paleoesquimales aparecieron justo en los mismos lugares donde antes se habían edificado los arcaico-marítimos; incluso sobre éstos, de la misma manera que los españoles edificaron sus iglesias sobre las ruinas de muchas antiguas ciudades indígenas (observemos aquí algo parecido a lo ocurrido en Europa entre el hombre de Neandertal y el de Cromagnon).

Las evidencias nos hacen pensar que los descendientes de los paleoesquimales lograron sobrevivir hasta hace dos mil años, y que continuaron allí hasta la llegada de los exploradores, pescadores y balleneros europeos. Por ende, no sería extraño que los nuevos colonos que se aventuraron a lo largo de todo el territorio descubierto por ellos, hayan hecho contacto también con poblaciones descendientes de los antiguos paleoesquimales. Aunque no sabemos qué nombre se daban ni cuál era su idioma, se sabe que éstos sí fueron los primeros habitantes de esta actual provincia.

[&] Parte de los datos ha sido tomada de las Notas del Museo de Terra Nova (The Newfoundland Museum), en St. John's.

LA MUJER EN EL PATRIMONIO CULTURAL LATINOAMERICANO

Marta Perera Martel

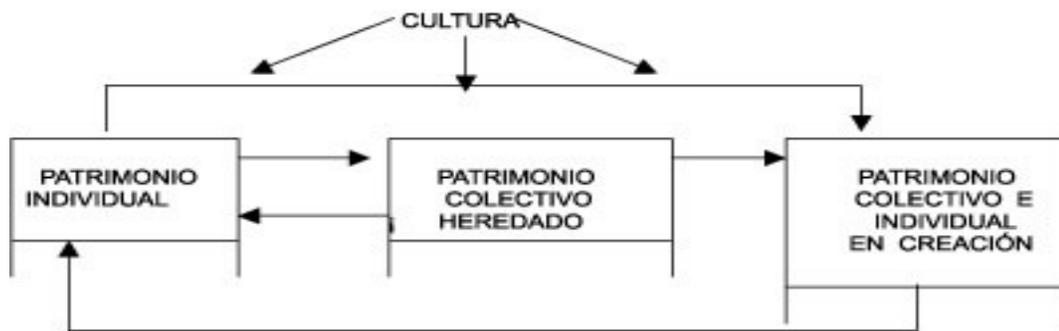
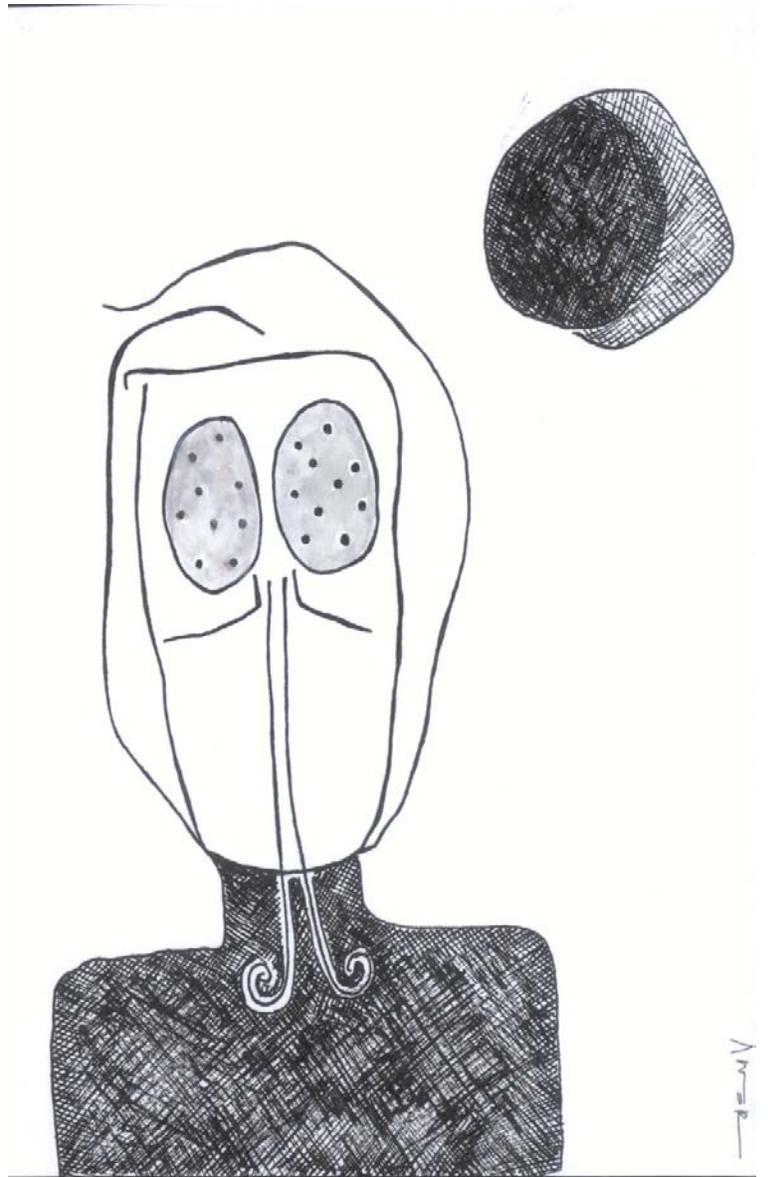
Tratar de definir el concepto de cultura nos puede llevar a tener en cuenta más de un enfoque o consideración generales, en tanto este concepto enuncia un proceso complejo y multifacético en constante desarrollo. Por ello, tomaremos en consideración tres facetas diferentes, pero muy estrechamente vinculadas, al intentar relacionar esta categoría con los estudios sobre la mujer y con la esencia de la promoción cultural.

En primer lugar, la cultura se define, desde un marco estrecho, como el refinamiento cultural que acompaña a unos pocos privilegiados. Tal acumulación de conocimientos forma un patrimonio que "adorna" al individuo y se nutre de los resultados científicos y de la creación artística.

En segunda instancia, la cultura pasa de patrimonio individual a patrimonio heredado por todos, en donde se ubican los modos de vida, las formas de ser, los hábitos y maneras heredadas del pasado y transmitidas a través de obras e instituciones, conformando así un legado social.

En tercer lugar, la cultura como sistema abierto, se potenciará con la transformación del destino personal y colectivo, al convertirse sistemáticamente en patrimonio en creación: una posesión individual y colectiva de lo que se ha sido y lo que se va siendo. Encierra en sí las formas de ser y las maneras de pensar proyectadas hacia el futuro; implica lo creado y lo por crear.

La cultura, entonces, integra aspectos filosóficos, económicos, sociales, éticos, jurídicos y estéticos como patrimonio colectivo heredado y como patrimonio colectivo e individual en creación. Dichos patrimonios se encuentran en constante interacción y renovación.



Si bien todos estos patrimonios culturales hablan genéricamente del hombre como especie humana, no sería nada difícil demostrar cómo la filosofía, la economía, la ética, lo jurídico y lo estético se han comportado de forma diferenciada para el hombre y la mujer a partir de la instauración del

sistema

patriarcal,¹ mostrando en todos estos aspectos una subvaloración del género femenino.

Pudiera pensarse que es sólo en el caso de la cultura como refinamiento intelectual donde históricamente ha prevalecido una discriminación de género, especialmente si se tiene en cuenta que casi dos tercios del total de analfabetos del planeta son mujeres, y que cerca de un tercio de todas las mujeres adultas también lo son. Es por ello realmente necesario volver a recordar que en todas las épocas.

épocas del desarrollo de la humanidad, el acceso a la instrucción ha sido muy limitado para la mujer, y que aún hoy resulta un privilegio de pocas.

Esta situación de la cultura como patrimonio individual está muy relacionada, y de hecho encuentra su proyección, con la consideración de la cultura como patrimonio colectivo heredado, lo que nos invita a tener en cuenta algunos elementos en la construcción cultural del signo mujer.

La lógica del pensamiento humano, desde que se institucionaliza como tal a través de la escritura, ha logrado establecer pares dicotomizantes para explicar la esencia del conocimiento. Uno de estos pares es la relación cultura/naturaleza, que ha servido para ilustrar la oposición masculino/femenino.

Tradicionalmente, la objetividad científica se ha asociado al intelecto masculino; en él se reconocen lo activo y el sujeto cognoscente. Su relación con la naturaleza, como objeto pasivo del conocimiento, es la de manipular, la de controlar y dominar. Y no circunscribamos esta división solamente a lo recogido en documentos de la cultura europea, pues, si sondeamos en las fronteras de lo masculino y lo femenino a través de las ceremonias rituales del nacimiento en culturas latinoamericanas como la azteca o la maya, podemos ver la delimitación de funciones del hombre y la mujer a partir de la transgresión del espacio casa=nido, que propone el rito para el nacimiento del varón, espacio que sólo representa un punto de partida para su glorificación como soldado, como dominador. Como complementación, el rito azteca para el nacimiento de la mujer, enfatiza la irrevocable pertenencia de ésta "al lugar de cansancios y de trabajos y de congojas, donde hace frío y viento", a la casa como espacio privado, oscuro, y sin glorificación, en el cual debe permanecer "como el corazón dentro del cuerpo", y constituir "la ceniza con que se cubre el fuego en el hogar".

Desde una perspectiva tradicional, estas polaridades han estado encaminadas a hacerse aceptar no sólo en las ciencias, sino también en el arte y la filosofía, y tanto costumbres como instituciones han pretendido establecer que este dualismo existe en específico en la naturaleza del hombre y la mujer. Un enfoque diferente del asunto trata de presentar estos aspectos no como existentes per se, sino como formas de describir, ordenar, categorizar y analizar nuestras percepciones y experiencias.

La dualidad entre lo femenino y lo masculino, se puede ver como un aspecto biológicamente determinado a través de la categoría sexo, pero se encuentra socioculturalmente condicionado a través de la categoría género.

La cultura y sus patrimonios han acuñado los valores de pertenencia hacia uno u otro género; la mujer asume al nacer atributos precondicionados por la sociedad: la cobardía, la indecisión, la delicadeza, la debilidad, la pasividad, la inhibición y el arte de llorar; el hombre aprende un comportamiento que proclama lo opuesto: el valor, la audacia, la rudeza, la fuerza, la energía, la agresividad y el no llorar; y lo que es más nocivo aún que estos rasgos estereotipados es el hecho de que cualquier violación de estos cánones puede ser motivo de censura social.

Reiteramos que estas formas de clasificación no fallan al ordenar nuestras percepciones, sino al ordenar dichas percepciones de manera que devalúen y representen falsa y desventajosamente a la mujer.

Si a la luz de las ciencias sociales la cultura es "el ámbito de producción, circulación y consumo de significaciones", nos preguntamos entonces si será factible, en aras de contribuir a un estudio más completo y abarcador del patrimonio colectivo heredado, y con miras a influir de alguna manera en el patrimonio colectivo e individual en creación, tomar en cuenta las siguientes inquietudes:

Desde la óptica del promotor cultural como trabajador de las instituciones culturales o como individuo que emerge de la comunidad y que concibe, organiza o estimula el trabajo cultural con la población, ¿cuál podría ser su postura ante la transmisión de tradiciones en donde se enfatiza el rol pasivo de la mujer? ¿Cómo acceder a un discurso contemporáneo sin caer en tendencias globalizantes, ni en patrones o posturas extremistas, radicales feministas, no dejando al mismo tiempo de tenerlas en cuenta desde una posición crítica? ¿Cómo adaptar los legados de los estudios de género a las necesidades reales de Latinoamérica, sin pretender una igualdad desmedida entre los géneros, sino el reconocimiento de ese ser otro que es la mujer, y que reclama el estudio de su diferencia no por la diferencia en sí, sino por constituir ésta una parte indivisible del género humano visto como un todo? Si paradójico es el hecho de que la mujer, desde el silencio de su ámbito privado, haya promovido un patrimonio de tradiciones y actividades que a partir del desarrollo del feminismo se dieron a conocer, paradójicamente funesto será, a mi modo de ver, no reconocer el lugar que ocupó dicha tendencia en su momento.

El feminismo representó una nueva forma de transmisión de sentidos del universo simbólico de los individuos y la sociedad. Su oficialización dentro del siglo XIX se puede apreciar como una manifestación del cambio del signo pasivo que representaba la mujer como ser social, al estar este cambio aparentemente condicionado por la necesidad de educar a la misma para que, como madre, y también como maestra -forma de extensión social de la maternidad-, se encargara de la preparación de las nuevas generaciones. Esto, conjuntamente con las luchas por el sufragio y con los cambios políticos, constituye el antecedente de este cambio de signo. Este primer momento puede caracterizarse como el surgimiento y la transformación de una subcultura en contracultura, dentro de la cultura patriarcal imperante.

"La cultura se transforma mediante la progresiva generación de subculturas que constituyen intentos de registrar un cambio del ambiente o una nueva diferenciación del organismo social".

A partir de estas conquistas, el movimiento feminista gana en organización y en formas de oposición. Pero hay que tener en cuenta que, si el hecho de que al propio hombre le convenía que la mujer tuviera otra posición (aún bastante limitada) dentro del desarrollo cultural, constituye una premisa para el surgimiento del feminismo, no es esto solamente lo que pudiéramos considerar dentro de los elementos gestores de este movimiento, ya que los mismos datan de mucho antes, y están dados en la misma esencia y poder electivo de la mujer para identificarse con uno u otro miembro de los pares dicotomizantes anteriormente vistos, para formar un estrato o grupo dentro de la cultura dominante.

Es así como podemos ir en busca de este inicio en la existencia de verdaderos ejemplos de mujeres que transformaron la lectura tradicional de su signo. Para ello, no pretendemos tomar como fuente de ejemplificación a la Europa occidental, que sí fungió como centro hegemónico de generación de material publicitario y de corrientes críticas, sino como propiciadora del proceso de colonización que dio lugar a todo un nuevo contexto para ubicar a la mujer en la praxis cultural en nuestra América.

La colonización no trajo a la mujer como participante activa, si bien reclamó su presencia posteriormente, pero ésta fue abriéndose paso muy lentamente, ya que, al decir de Margara Russotto: "si viajó, no fundó ciudades, ni diseñó mapa alguno. Vendió y compró mercancías si era blanca, y sobre todo viuda; fue vendida y comprada si era india o negra; pero sólo en casos excepcionales fue escribana, contadora o funcionaria; y ni siquiera escribió crónicas de guerra, porque no era guerrera. Quizás dictó cartas o confesiones desde algún lejano cautiverio o convento, si había decidido tomar los velos; o loas y sonetos, si tenía el privilegio de frecuentar la corte, ser joven e ingeniosa como lo fue Sor Juana y otras monjas ilustradas".

Específicamente, la actividad de las monjas del periodo colonial es de por sí un tópico importante que se debe considerar, ya que las opciones para la mujer de la época fluctuaban fundamentalmente en dos vertientes: por una parte, el "idealismo manso" de las madres de familia, que, desde la casona colonial, con su vida de patios interiores, modelados arquitectónicamente con la impronta árabe, discriminatoria e impositiva en cuanto a lo privado como signo de lo femenino, se encargó de fundar en gran parte el carácter de la sociedad latinoamericana; oponiéndose a esto, el idealismo hasta cierto punto irreverente o sediento de vida interior de las que, huyendo de los prejuicios y de las restricciones de su entorno, tomaron los hábitos, aun sin ser devotas, y trataron de buscar en la vida del convento alguna libertad, instituyéndose así, de forma paradójica, como precursoras del ideal feminista moderno.

Si bien la vida del convento representó una posibilidad de acceso a la instrucción, y de cierta manera a la expresión, ambas posibilidades de manifestación estaban rígidamente controladas por la política eclesiástica; de ahí que el papel de estas mujeres como cronistas de la entidad cultural latinoamericana quedara relegado al testimonio o a la poesía, llenos de estrategias discursivas, como las fórmulas de humildad, la modestia afectada, la concesión de la autoridad, o sea, la autodesvaloración para burlar las restricciones del clero y las amenazas de la Inquisición.

De esta primera etapa colonial son las monjas y alguna que otra dama de abolengo las que dejan constancia directa de su actividad intelectual, a través de sus textos. En ellos se aprecia una dualidad curiosa al fungir como objetos de dominación y como sujetos que testimonian su quehacer intelectual.



Suerte muy diferente la de las indias, negras, mestizas y blancas, pobres de las que sólo se guardan referencias tamizadas por las visiones de los escribanos, jueces e historiadores. Las necesidades sociales las ubicaron fundamentalmente en la práctica de la herbolaria, la enfermería y la asistencia obstétrica, en donde fueron consideradas como advenedizas o como brujas en dependencia de sus resultados; aun así, fueron estas labores mucho más loables que las impuestas por la esclavitud y la prostitución.

Ya más tardíamente, en algunos casos influidas por el acceso a los materiales sobre diferentes corrientes del feminismo, y en otros casos sólo actuando como lo creyeron pertinente, están las mujeres patriotas y las mujeres ilustradas de nuestra América.

Es así como, desde su condena a un segundo lugar, desde su falta de reconocimiento, desde la oscuridad y frialdad, desde lo privado, desde su posición de silencio aparente, la mujer latinoamericana se abre paso en el arte de propiciar el desarrollo cultural.

Para concluir

Quisiéramos puntualizar o reiterar aquellos aspectos que, a nuestro entender, debieran tenerse presentes en los estudios de desarrollo cultural.

En la creación del patrimonio cultural deben reconocerse, con igual importancia, las funciones de los dos géneros desde sus dos ámbitos -público y privado-, y debe promoverse la labor femenina que durante siglos ha sido desconocida por haber estado relegada a un segundo lugar.

Es importante también conocer el papel positivo que jugó el feminismo en la deconstrucción del signo femenino como objeto pasivo, y el impulso que dio al surgimiento y desarrollo de los estudios de género.

La labor de promoción cultural debe realizarse desde el conocimiento de los aspectos anteriormente citados, para que sea una labor realmente consecuente con la situación histórico-social que vivimos.

Como política de desarrollo cultural, es importante estudiar las posibilidades y realidades de la labor de la mujer como promotora cultural.

¹ Según Engels en *El origen de la familia, la propiedad privada y el estado* (1884), el patriarcado surge con la familia monogámica y tiene una base económica: el buscar una paternidad cierta para la posesión de bienes a través de la herencia.

Para Simone de Beauvoir (*El segundo sexo*, 1949) esto no es así, sino que el cuerpo, en su dimensión biológica de la reproducción, es el factor que determinó la participación de la mujer en la cultura.

Patricia Pinto, en el *Manual de introducción a los estudios de género*, cita una definición de patriarcado perteneciente a la fisióloga y psiquiatra chilena Lola Hoffman, que nos parece apropiada para nuestro análisis: "El patriarcado es una estructura social en la cual los hombres adultos dominan sobre los de menor edad y sobre las mujeres. Ejercen más poder sobre las personas que el que éstas pueden ejercer retroactivamente sobre el dominante, significa menospreciarlos, negarlos, limitarlos, destruirlos. La sociedad patriarcal está concebida en contra de la armonía de la humanidad. Los fenómenos concomitantes de la dominación, el odio, la hostilidad y la destrucción hacen que los hombres actúen en contra de las mujeres y los jóvenes, o sea, en contra de la mayor parte de la humanidad...". Pág. 64.

Bibliografía

- BRITTO GARCIA, L. *Cultura y Contracultura: El imperio contracultural del rock a la postmodernidad*. Venezuela, Nueva Sociedad, 1994.
ESCOBAR, T. *El arte de los tiempos globales*. Paraguay, Don Bosco, 1997.
GUERRA, Lucía. *La mujer fragmentada: Historias de un signo*. Colombia, Casa de las Américas, 1994.
PINTO Villareal, Patricia. *Patriarcado. Manual de introducción a los Estudios de Género*. Chile, Vicerrectoría Académica, Universidad de Concepción, 1958.

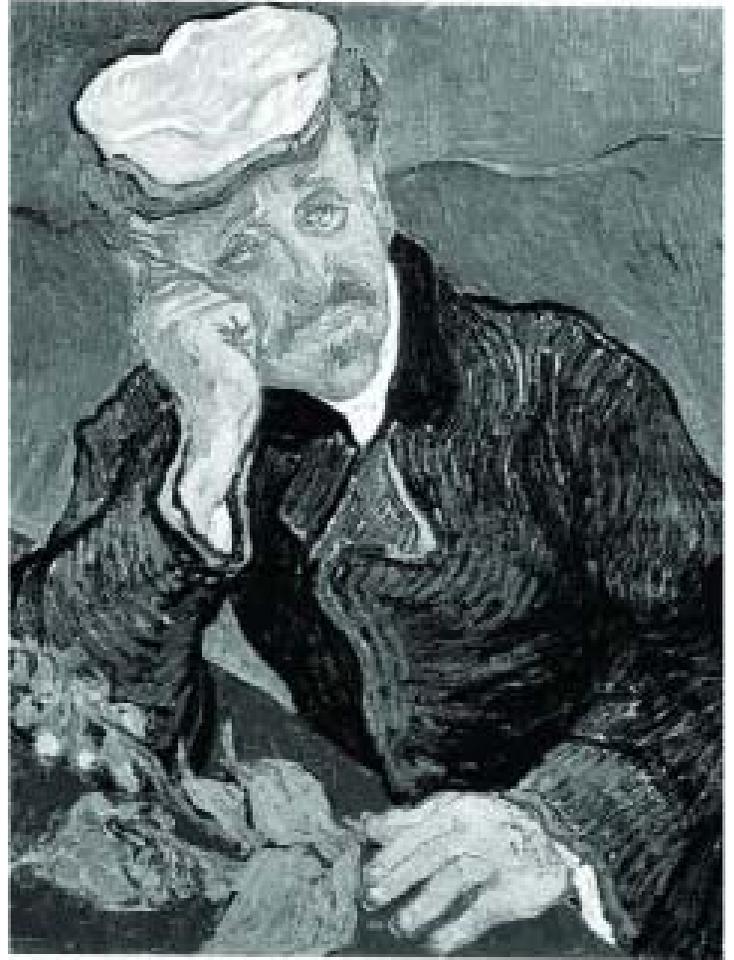
LAS CLAVES DEL ARTE: LA LECTURA DE UNA OBRA DE ARTE

Hiram Escobar Cornelio

El estudio de las artes plásticas puede enfocarse desde diferentes puntos de vista. Uno de los más habituales es el histórico, es decir, el conocimiento de la obra artística desde la perspectiva económica, sociocultural o religiosa de la época que la vio nacer. Otro es el biográfico, con las fechas claves y significativas de la biografía de su autor, que nos permiten entender y valorar mejor los posibles cambios de estilo y las etapas de su producción.

En un plano más técnico, otra posibilidad es conocer los procedimientos artísticos empleados. Por poner un ejemplo, es muy importante saber distinguir una pintura al óleo de otra al temple, o lo que diferencia las técnicas secas de las grasas dentro de los medios gráficos que utilizan el papel como soporte. Así, podemos concluir que el estudio de la obra de arte es una disciplina que entra de lleno en el terreno del conocimiento, aunque se ha de advertir que existen otros muchos aspectos del arte -la propia idea del arte en sí- que escapan a la simple recopilación de datos y entran dentro de ámbitos que difícilmente admiten una valoración desde el punto de vista objetivo, como pueden ser la sensibilidad o el gusto.

Además de los enfoques biográfico, histórico, social o técnico, otra manera de acceder al arte es intentar verlo siempre con ojos nuevos e ingenuos, relegando a un segundo plano, al menos en una primera lectura, todos los conocimientos que de la obra contemplada podamos tener, y que, de una u otra manera, condicionan siempre nuestra visión. En este sentido, tal vez sea útil no considerar la obra como una joya única e irrepetible, como un valor supremo que se yergue al margen de nuestra propia vida, o evitar caer en valoraciones artísticas basados en los miles de pesos que se hayan pagado por una u otra pieza. El espectador debe estar atento para saber ver cuando el arte le está planteando una interrogante, cuando le está cuestionando o sugiriendo algo. En el momento en que las vibraciones, en forma de sensaciones y sentimientos que experimentamos, son más fuertes que lo que conocemos sobre la obra, conviene prestar mucha atención, ya que entonces entramos en el verdadero significado del arte, accedemos al terreno de la verdadera "comprensión".



Para ilustrar esta idea, se ha seleccionado uno de los más famosos retratos realizados por Vincent van Gogh, el del doctor Gachet.

Esta obra no sólo indica el carácter del personaje retratado, sino que, también, a través de la pincelada nerviosa y la acentuada paleta cromática, nos informa de la personalidad del artista. Y no sólo eso: más allá del posible drama de unos personajes concretos y reconocibles, la contemplación, la <<comprensión>> de una obra de arte como ésta, puede incluso ayudar a conocernos mejor a nosotros mismos, dado que el arte verdadero puede ser visto como vehículo transmisor de una verdad esencial, en este caso referida a la propia naturaleza humana.

Bibliografía

"El mundo del arte". *Enciclopedia Océano*. Diciembre, 2000.

ÉPOCA DE ORO DE SAL DE UVAS PICOT

Conrado Ocampo Godoy

En 1956 o antes se editó el primer cancionero *Sal de uvas Picot*, como homenaje y recuerdo de este hermoso cancionero, que encierra un fragmento de canciones y compositores de esta época en mención, y que logró gran éxito en ese entonces. Las páginas de dicho cancionero evocan a compositores de la talla de Guti Cárdenas, Ricardo Palmerín, Esparza Oteo, quienes destacaron en los primeros programas que patrocinó en la radio la Sal de uvas Picot, y, dentro de este fragmento, evocan también al músico poeta Agustín Lara, a María Grever, Gonzalo Curiel, Luis Arcaraz, Pepe Domínguez, Lerdo de Tejada, Rafael Hernández, Jorge del Moral.

Y con el mismo tema damos un repaso a la historia de las canciones que se escucharon en la época de oro de estos grandes intérpretes y compositores, los cuales se dieron a conocer en el cancionero de *Sal de uvas Picot*, tales como: *Temor*, de Gonzalo Curiel; *La rondalla*, de Alfonso Esparza Oteo; *Solamente una vez*, de Agustín Lara; *Peregrina*, de Ricardo Palmerín; *Qué chula es Puebla*, de Rafael Hernández; *Pájaro azul*, de Pepe Domínguez; *Te quiero dijiste*, de María Grever Pierrot; *Faisán*, de Jorge del Moral; *Él*, de Miguel Lerdo de Tejada. Así mismo, recordamos las canciones populares que hacen eco en el mes de septiembre, las cuales dan el colorido y el toque mexicano, como: *México lindo y querido*, interpretada por el inolvidable charro cantor Jorge Negrete, del compositor Chucho Monges; *Dulce patria*; *La valentina*; *Viva México*, de Pedro Galindo; *Yo soy mexicano*, de Manuel Esperón y Ernesto M. Cortazal.

El que escribe este artículo recuerda con mucho cariño a los trovadores carmelitas y paliceños, como Eduardo Godoy Centeno, el Solitario; Encarnación Solana Sánchez⁺; Raymundo Rivero Ramírez; Enrique Berman Boeta⁺; José del Carmen Echavarría, Canshoque; Rafael Escalante Pacheco⁺, Patay; Esteban Hernández⁺, el Pajarito; Candelario Hernández. Todos ellos han dejado grandes recuerdos en esta hermosa Isla del Carmen, y, para el deleite de todos los laguneros, dedico esta breve historia y un singular homenaje a cada uno de ellos. Sirva esto como alimento y retroalimentación a la gente de Ciudad del Carmen.

En esos años, la gente adquiría el cancionero no sólo por sus canciones populares, sino, también, por lo llamativa que le resultaba la publicidad que contenía. Esto era atractivo tanto para jóvenes como para adultos. Tal es el ejemplo de mis padres: la señora María Godoy y el señor Conrado Ocampo Gómez, a quienes les gustaba comprar y leer aquel cancionero.

Por lo tanto, invito a que recuerden con nosotros este hermoso historial. Cabe mencionar el tipo de publicidad que daba Sal de uvas Picot, con sus personajes Juana y Chema, con su reconocida frase: "Juanita bien sabe a Chema agrandar...". Además, también era patrocinado este cancionero por Vick VapoRub, Clearasil, Choco Milk, el cual es personificado por Pancho Pantera.

AHORA, USTED YA SABE LO QUE PASÓ*

Adrián Néstor Escudero

A Donald Barthelme

La sirena agrietó el aire, y ellos actuaron. Comando Radioeléctrico en acción. Sí; seguramente usted creyó, en principio, que él se había ido con la simple excusa de comprar cigarrillos (recuerde, no fumaba), o a visitar a un íntimo amigo (de esos que le soportan el tipo de literatura que usted no comparte u odia, por mejor decir), o simplemente a caminar por esos bulevares cercanos (como terapia aeróbica, que bien le hacía falta), pero sin prever lo que se venía desde el oeste... O qué se yo, por ahora, digo... (porque los policías estamos para investigar, claro.) Sí, usted creyó todo eso, en principio, pero sólo para no reconocer la verdad. La verdad de los hechos, ¿entiende? (no llore, por favor, no llore...; trate de colaborar). Mire, mi hipótesis (y se la cuento antes de que venga el Comisario Mayor y la desacredite con su objetiva manera de componer cualquier situación criminal) estriba (sé perfectamente cuándo se utiliza el término; no se burle) en que, a la luz de esos hechos o datos constatados por los peritos (aunque la Empresa de Energía nos haya dejado sin esa fuente, y sea poco claro adivinar al tacto el verdadero origen de la sustancia que yace en la piscina), el tipo (perdón, su esposo, o marido, o concubino, según el grado de estima y formalización que hubiere tenido su relación con él: después me explica) estaba cansado, ¿sabe? (o agobiado, si prefiere una definición más elegante.)

* Segmento de Díptico tétrico del libro *Visiones extrañas* (inédito), de Adrián Escudero. Publicado en la *Gaceta Literaria* de Santa Fe, Argentina, Año XIX, No. 108, septiembre 2000. Publicado en suplemento cultural del Diario *El litoral*, Santa Fe, Argentina, octubre 2000.

¿De qué o de quién? Eso lo sabrá o deducirá usted (se trata de un juicio de valor, de una sentencia, dirían los filósofos, y yo no lo soy; mi sexto grado lo acredita: doy fe). El tipo, decía, en la medida que rumiaba las causas de ese cansancio, agobio u opresión, producto -quizás- de discusiones o traiciones (la suya, la de sus amigos o la de sus deudores), y de la falta de confianza en sí mismo, o del efecto de sus pecados e increencia (sin Dios todo es un inmenso vacío a llenar), o de su soberbia e impericia, neurosis o fracasos, torpezas o limitaciones; en fin, de la crisis de 1950, la globalización, el stress y la pérdida de un buen contrato y su status académico (usted fue clara al respecto), de su miedo a la vida y dificultades financieras, de sus delirios no resueltos o necesidades incomprendidas o insatisfechas, falta de empatía o asertividad (esto último lo aprendí leyendo un artículo sobre terapia comportamental, en mi última guardia de escribiente de oficina, sexto grado acreditado, aclaro), el tipo, perdón, su cónyuge o concubino (después me explica), se fue como desgranando, ¿comprende?, desgranando: célula por célula, cana por cana, uña por uña, pelo por pelo, uno por uno, uno por otro, otro por todos, hasta confundirse con esa agua mansa (ahora lechosa, como pasta de huesos y de carne molida, puaj) que todavía se mece después de la tormenta...

Es decir, ahogó sus penas (precisamente) en un enorme vaso de agua (alcohólico, al menos, no era)... Una suerte de baño bautismal. Una inmersión para deshacerse del cuerpo viejo y engendrarse utópicamente en otro más nuevo, menos traumático, más confiado en la providencia divina, quién sabe; no tan mundano: como un cambio de moléculas. Vida atormentada por mansedumbre acuática (no me pida que descifre lo que dije, pues no sabría hacerlo. ¿Alguien me lo dicta en la cabeza? ¡Qué sé yo!). Aunque todavía usted no se daba cuenta de nada, no sabía aún lo que pasaba. Corría con sus hijos o hijastros (luego me explica, ¿eh?) de un lado a otro, cerrando puertas, trabando banderolas, destapando alcantarillas, afirmando cuadros, moviendo muebles y todo eso que tiene que hacer cada vez que llueve en una ciudad como ésta, viviendo en una casa como ésta, en un barrio como éste, que, por muy paquete que sea, no tiene resuelto todavía el problema del alcantarillado y del drenaje; y del agua que se acumula en la calle y le hace tope con la que desborda en el patio, y todo se le inunda si no procede conforme a como está acostumbrada a obrar en estos casos, y que, excepto por alguna que otra ocasión, siempre le diera resultado... Y el tipo ahí, decía (perdón, su esposo, marido o concubino: dije que después me explica, y jacabe de llorar, por favor!), sintiéndose bajo el horror y tintineo de una lluvia acaudalada y un viento feroz que, trepanando techos, conmoviendo cimientos y descascarando mamposterías, desprendiendo empapelados, y volteando planteras y revestimientos, rasgaba el cielo con relámpagos tenaces y cimbreados tras el eco atronador de un Zeus desatado en ira (eso lo sé porque vi Hércules, la de dibujos animados de Disney, ¿sabe?, por eso lo cito; sexto grado acreditado: lo dicho y afirmado), decidió hacerlo... Más solo que nunca, tal vez. Diluirse en las olas artificiales de su mar de agua dulce, mientras el mundo reventaba... Golpean. ¿Escucha? Golpean la puerta (pero, por Dios, deje de gritar y maldecirme y pegarme en las costillas: me duele).

Seguro que se trata del Comisario Mayor. Él la ayudará más que yo; verá, ya se lo dije, con su objetiva manera de componer cualquier situación criminal (con estudios universitarios, acreditados eso sí). De todas formas, y aunque usted no lo crea, ahora usted ya sabe lo que pasó. Yo sólo, en realidad (debo confesarlo, de cualquier manera, y ante la augusta presencia de su excelencia, el Comisario Mayor), he realizado una suerte de catarsis personal o exorcismo (sacarme los demonios de adentro, diría mi especialista con la trémula aprobación del cura de mi barrio); y sólo he expuesto algunos de los motivos que me llevaron a separarme de mi mujer esta semana, y en ocasión para nada coincidente con la que usted experimenta... De lo contrario, piense lo que quiera: porque hasta el tono de voz se me cambia, creo, cuando le digo todo esto. No sea que el difunto de su cónyuge, esposo, marido o concubino (el masculino occiso, bah) se haya apoderado de mí y trate de explicarle de este modo por qué decidió suicidarse una noche de tormenta como ésta, que no cesa y no cesa y no cesa de... Si no, cuando destape la piscina, lo sabrá.

¿Señora Ibáñez?, soy yo, Comisario Mayor Ramírez: ¿qué está pasando aquí?

AMOR DE ESTUDIANTE

Juan Ángel Vázquez Martínez

Para: Anasuzy

Suena el despertador. Qué adinamia. Es lunes, y tener que asearme, un baño de *picho* y a volar, qué caray. Hoy amanecí pensando en ella, siento maripositas cuando la evoco. Cinco minutitos más y me levanto. Pienso en el Plan Faro U-2010. Al ingresar nos proporcionaron un pequeño folleto que explica qué requerimos como estudiantes, y qué papel desempeñamos en la universidad. Me gustó eso de que la universidad está comprometida en el proceso de formar bachilleres profesionales, científicos y técnicos de calidad, competitivos y líderes responsables. Pero eso depende de cada uno de nosotros, ya que en la enseñanza media superior se buscan la formación del carácter y el fortalecimiento del auto concepto, el desarrollo de una actitud positiva ante el trabajo y las habilidades de aprendizaje.

Las 7:00, debo darme prisa. El camión que me lleva no tardará en pasar, y, si me atraso, me cierran la puerta de la escuela. Qué lata eso de enseñar la credencial -aunque creo que eso nos forma el valor de la responsabilidad-. Tengo la ventaja de que desde anoche preparé lo que me llevaré, y sólo recogeré mis útiles y mi lunch. ¡*Pa su mecha!*, ese cambio de horario de 8 a 17 horas, nos trae loquitos, pero es cosa de acostumbrarse, nos dice la preceptora que es cuestión de tiempo. ¡Y con la *tonga* de tareas que nos dejan! Sin embargo, fue importante que proporcionaran a los padres de familia el folleto informativo del plan de estudios de la preparatoria. Nos van a acicarar, porque ya saben qué vamos a hacer. Me encantó cómo programaron la semana de actividades por cada hora. Pero hay que ponerse muy *sxhus* con la organización del tiempo.

El traquetear del camión me impide echarme un *coyotito*, aunque sea de pie. Pero no lo hago porque me despeino. En la misma *guagua* veo compañeros de otras *jaulas*, pero nos miramos unos a otros. Qué mal me caen, se creen muy *popoff* y viajamos en el mismo contaminante vehículo. Aunque dice la preceptora que tenemos que convivir y no dejarnos llevar por la primera impresión. Es tan difícil entablar conversación con alguien que no conoces bien. *Qué fue, chavo*, saludo al *parquito* del 1 "D", que ni caso me hace. En fin, con el tiempo y un ganchito.

Visualizo el Campus. Cuando llego, veo la familia de delfines bañados por la fuente; es nuestro tótem, símbolo universitario. Nos congregamos para ingresar y, con nuestro uniforme blanco con azul marino, nos dejan entrar. A pesar de que dicen los vacilantes que hay que mostrar la credencial, no les hacemos caso. Casi son las 8:00, y tengo programado trabajo en la biblioteca hasta las 9:50. Es como hacer una gimnasia mental. Ahora comprendo que el ejercicio físico está en la unidad deportiva. Qué chévere biblioteca, al entrar nos sorprende un mapa mural de la República Mexicana, es tan grande nuestro país. Pero veo que tantas manos se han posado sobre el lugar donde se ubica la Isla del Carmen, que ya la borramos del mapa -igual ha pasado con el mapa que hay en el aeropuerto-. Al ingresar me identifico como estudiante. Cómo me llené de orgullo la primera vez que lo hice. Y más cuando les pedí un libro a domicilio. Se lo tengo que alcanzar pronto, porque hay sanciones para los morosos.

A un costado está la fotocopidora. El día anterior estuve programando los libros a los que debo sacar copias, aunque me ha resultado mejor tomar unas técnicas de resumir, hasta me ahorro lo de las fotocopias y lo destino para la sed. Ahí están los compañeros achocados. Ingreso en el acervo general y siento el fresco del área con su aire acondicionado (cuánto costará la luz -me pregunto-). Me he tomado como meta consultar una revista cada día; también he estado identificando los libros que más utilizo. Cuando me dijeron del Baldor, pensé que era un artista, pero es el autor de un libro, y ni qué decir del tal Tippens, creí que era un grupo de rap. Me agrada sentarme en los lugares individuales para leer. A pesar de que la tentación de estar con mis compañeros en las mesas colectivas es mucha, prefiero repasar lo que me dejaron. También me gusta la parte alta, tenemos computadoras para utilizar y nos dejan escuchar música, aunque con un volumen bajo, pero es suficiente. Cómo añoraba ingresar en la Internet. Aunque aún tengo dificultades para buscar información, los buscadores de que dispongo me arrojan muchas páginas para revisar, siento que me faltan estrategias de búsqueda. Vuelven las maripositas, pienso en ella, ya sé que es una incógnita. Aunque dudo si será una virabuches.

Ya van a dar las 10:00. Mis compañeros me dicen que si nos vamos para la jaula. Nos toca matemáticas. Se puede tocar el ambiente del sudor conjunto de mis compañeros y compañeras. Me gusta mi lugar; aunque hay graffitis de otros compañeros que pasaron por aquí, procuro no rayarla. Entra el profesor con ojos de Einstein. ¿Qué es una ecuación?, pregunta. Es una igualdad -yo y ella-, me contesto para mis adentros. _Otra vez revolotean las maripositas-. Me sudan las manos y esbozo una sonrisita nerviosa. Ya está pasando a la pizarra a resolver problemas y aún no le entiendo muy bien. Las matebrútcas fueron mi coco en la secu. Nos dice que lo básico es hacer ejercicios. La transpiración humedece pegajosamente mi cuerpo. Ojalá no vaya a pasarme. Esquivo su mirada, me sudan las manos y puedo escuchar el latir del diástole. Prácticamente estoy enchumbado. $x + 1 = 2$. ¡Azu... máquina! Hay algo en esa ecuación que me remite a pensar en ella, y me quedo cavilando. El profe nos espeta si quedó más claro que el agua de La Caleta, y ponemos cara de sapiencia.

Son las 11:00. Entra la maestra de español. Nos comenta la importancia de la lectura no sólo dentro de su clase, sino para el resto de las materias. Es un proceso pensante, es una comunicación entre el emisor (el libro), el mensaje (su contenido) y el receptor (el lector). Nos explica que el análisis es la lectura de las ideas del autor, la síntesis es un resumen del pensamiento del autor, pero la tesis es la explicación, en mis propias palabras, de si estoy a favor o en contra. Sin embargo, se aboca a la división silábica: una consonante entre dos vocales se separa. Nos marca ejercicios. Qué difícil se antoja el lenguaje, pero es la manera formal de comunicarse. Ahora dos consonantes entre vocales, y persiste: encuentro de dos vocales. (Me gusta más ella, literalmente llegan las maripositas. Dicen que ella viene de Persia, y siempre pensé que de Arabia.) El tiempo pasa inexorable, sólo el sonido de los ventiladores apaga el murmullo de mis compañeritos. Nos dice la profesora de pilón, y con aire erudito: El aprendizaje es un acto volitivo. Nadie la pela. Y vámonos, conchita al mar, a la clase siguiente.

Física: 12:00-13:50. Uy, uy, uy, otro coco. Un silencio sepulcral cuando el profe empieza su clase. Sin embargo, hay algo que me hace recordar a ese ente abstracto que está siempre en mi mente; sí, tú, tú, tú, siempre en mi mente. ¡*Pa su mecha!*, cuando vimos el grosor del libro de Paul Tippens, Física: conceptos y aplicaciones, con sus 943 páginas. ¿Y lo vamos a ver todo el semestre?, nos preguntamos con los ojos unos a otros, y un escalofrío corrió por mi piel. Al revisar el texto leí unas líneas en su introducción, que recuerdo nos dice: "El conocimiento de la física resulta esencial para conocer nuestro mundo. Ninguna otra ciencia ha intervenido en forma tan activa para revelarnos las causas y efectos de las ciencias naturales". Su definición me subyuga: "La ciencia que investiga los conceptos fundamentales de la materia, la energía y el espacio, y las relaciones entre ellos". Otra parte importante es aprender a reconocer palabras clave: trabajo, fuerza, energía y cantidad de movimiento. Pero, ¿cómo se debe estudiar física? El mismo libro nos receta: La

responsabilidad final del aprendizaje le corresponde al estudiante. El aprendizaje pocas veces ocurre en el salón de clases. Un aprendizaje oportuno es un aprendizaje eficiente. Repasar las habilidades básicas (capítulo 2). Estudiar el programa de actividades. Buscar un colega en la clase y anotar su número telefónico. Y, finalmente, la organización es la clave de un aprendizaje efectivo. Pero la base de todo es ella (ese revolotear de mariposas me ruboriza), y la trigonometría del triángulo rectángulo. Y ejercicio, ejercicio y más ejercicio, es como estar en el gimnasio mental, y a sudar la gota gorda, hasta que duela la cabeza de tanto pensar. Ya empieza el reloj biológico y el combustible se me acaba, agonizo de inanición. ¡Cómo va a ser! Me queda un chanchamito de energía.

Cuando me preguntaron qué es lo que más me gusta de la preparatoria, sin dudar contesté: el receso. Son las 13:00 hrs. Con mis compañeros nos reunimos en torno a un árbol; otros se van a los arriates. Nos cooperamos para los refrescos, y solidariamente compartimos la bebida. No falta quien saque los emparedados, no falta quien traiga de cacahuate, pero yo prefiero unos panuchitos, y suaves, obviamente con su salsita y su horchata de la mestiza. El receso nos permite compartir las ideas que nos fluyen acerca de las clases, de los maestros, de los acontecimientos de la prepa, y de quién se gusta contra quién. Estamos acechándonos. Nos comentaba un profesor -en son de chanza- que el método científico se puede aplicar para buscar novia o novio. Nos dice que empieza con la observación; luego se formulan las hipótesis: es guapa (o), me gusta su forma de ser, es el alma del salón, es divertido (a). Llega la comprobación, y, a veces, qué desilusión con la experimentación. Luego, la decisión final: le digo sí o no. Ella, siempre en mi mente. Su padre, un persa llamado Al-Juarismi, le puso su nombre desde hace tiempo. -¿Nos entenderemos?-. A pesar del sol del mediodía, podemos recuperar fuerzas. Ya nos anda por que pongan a funcionar el susodicho Centro de Desarrollo Estudiantil, con la cafetería anunciada a bombo y platillo. Eso nos ayudará muchísimo, aunque me pongo a pensar si habrá sillas suficientes para todos si salimos a la misma hora. Sin embargo, será de gran ayuda si nos programamos. ¡A la bestia! Ya se terminó el tiempo, y a apurarse, ya van a dar las dos.

14:00 hrs. Taller de desarrollo del pensamiento. Nos vamos todos en bola al auditorio. Qué fresco después de la asoleada. El grupo se arremolina para ingresar, y hablamos al mismo tiempo. Cuando me dieron eso de desarrollo del pensamiento, pensé que lo tenía enrollado. Sin embargo, el taller propone acciones que parecen fáciles, pero se impulsa el desarrollo personal a partir de analogías de la vida cotidiana, que me permiten enriquecer el lenguaje y aprender significativamente; esto es, aprendo a ser y hacer. Una actividad significativa fue cuando nos tocó hacer una descripción de nosotros mismos. Uno piensa siempre lo mejor de uno, y, curiosamente, cuando tratamos de definir lo malo de cada cual, resulta que consideramos que hay pocas cosas malas. Este ejercicio fue como una autobiografía para mí, y creo que fue cuando comencé a pensar en ella como una alternativa amorosa. Ese alguien intangible, como un holograma bien morrocotudo.

Son las 16:00. Ya vamos de bajadita y todavía nos falta inglés. To be or not to be? That's the question. Según los teóricos, ése es uno de los idiomas básicos para la sociedad del conocimiento; los otros: un lenguaje lógico matemático, la computación y el español. Inicia la clase con las presentaciones. Hicimos un círculo y cada uno de nosotros dice su nombre y su lugar de origen. Otra actividad es memorizar los nombres de los compañeros, así, el primero se lo dice al segundo, el segundo dice el suyo y el del compañero, y el tercero dice el suyo y el de los dos primeros, y así sucesivamente, hasta que el último diga el nombre de todos los participantes. Después pasamos a conocer el programa que vamos a llevar y cómo nos van a evaluar. Se nos dan las reglas de asistencia y nos comentan los libros que vamos a llevar: el Student Book y el Work Book. Aquí nos aventaron a la alberca y entramos en materia luego luego. El profesor llevó copias de la primera página de la primera unidad, para hacer los ejercicios de: what is your name?, y where are you from? En fin, good bye, ya es la hora de la salida. Me siento bien "high life".

Ya casi son las cinco de la tarde, y vámonos todos en tropel porque está pringando. Siento que me falta glucosa y como que quiero algo sólido. Se me antojan las aguas. Prefiero algo más nutritivo y espero a llegar a casa. Abordamos el camión todo abochornado. El calor está en toda su pasión. Imagínense cada uno con grados corporales y atestado de gente que sale de su trabajo, y se percibe el sudor añejado y nosotros de la escuela. Llego a la jaus. Hoy hicieron chocolomo, así que, llegando, un baño -éste sí en forma- para refrescarse, y a la mesa. Mi ma' me dio sólo una presa. Durante el almuerzo, mis padres me preguntan cómo me fue en la escuela; están preocupados porque consideran que son muchas horas. Pero de eso de estar en la prepa a vagar por playa norte, prefiero lo primero. Un descansito hamaquero viendo Discovery para no variar, y una siestecita. Mis amigos me hablan del Big Brother, pero eso es un cocotazo cerebral de la taravisión. Y a repasar las clases, no vaya a ser que me vaya a pique por turulato. En ese momento, abruptamente, como un rayo de luz en la obscuridad de la noche frente al mar, surges brillante, sonora. Al fin estoy a solas contigo para disfrutarte. Desde la secundaria no iba a jelengues, porque estoy enamorado de ti, te digo zalamero. Eres la razón de mi aprendizaje. Eres mi amor de estudiante, mi primer amor. Fuiste mis dolores de cabeza, hasta que te entendí. Vi que eres una de las bases de las matemáticas, esa materia que los mayas llevamos en la sangre como el concepto del cero. Por eso, espero que nuestra relación perdure, y que la comunicación fluya entre nosotros, porque no sólo te quiero en bachillerato, sino en la superior y el posgrado. Serás sólo para mí, porque hasta en mis sueños eres la ecuación de mi existir. Y en el aire, encerrados por un corazoncito, escribo nuestros nombres: Álgebra y yo.

Bibliografía

Ortiz GÓNGORA, Elsy. *La Isla del Carmen y yo*. Ciudad del Carmen, H. Ayuntamiento del Carmen, 1982. Págs. 57-72. (*Lagunerismos*)