

REDES

A portrait of Daniel Castillo Briones, a middle-aged man with grey hair and a beard, wearing a brown tweed suit jacket, a white shirt, and a dark tie. He is standing with his arms crossed against a stone wall background.

LA CIENCIA DE LA PAZ

Un aporte desde la neurociencia para la construcción de la paz sostenible

ARTÍCULO CENTRAL

No guardemos libros muertos

ELUCUBRACIONES

Cuando la academia se convierte en estrado judicial

PREVENIR LA ENFERMEDAD.
GESTIONAR EL ESTRÉS

TRUMP NO ES TONTO DANIEL CASTILLO BRIONES

REPENSAR EL
DESARROLLO
MUNDIAL DESDE LAS
HUMANIDADES

Índice

4

AKLAX, EL ENANO DE UXMAL O EL ADIVINO

Segunda parte de esta apasionante leyenda

7

LA CIENCIA DE LA PAZ

Un aporte desde la neurociencia a la construcción de la paz sostenible.

9

TRUMP NO ES TONTO

Cuando se observa desde otro planeta, parece que gira alrededor del planeta una vez por año.

11

NO GUARDEMOS LIBROS MUERTOS

La posición del Sol en el cielo es una función del tiempo y de las coordenadas geográficas del observador sobre la superficie de la Tierra.

14

PREVENIR LA ENFERMEDAD. GESTIONAR EL ESTRÉS

Lo que la epigenética nos dice acerca de nuestra salud.



17

REPENSAR EL DESARROLLO MUNDIAL DESDE LAS HUMANIDADES: UNA MIRADA TRANSDISCIPLINARIA

Las humanidades ofrecen claves esenciales para entender cómo las sociedades se han transformado, que valores han guiado sus decisiones y de qué forma se han narrado y legitimado sus avances o retrocesos.

8

ELUCUBRACIONES

Cuando la academia se convierte en estrado judicial

21

RIENP

Eventos en noviembre





Nota del editor

En este segundo número de REDES, nos adentramos en los territorios donde la palabra no solo comunica, sino que construye. Donde el relato no es ornamento, sino herramienta de negociación, liderazgo y transformación institucional.

Cada artículo, cada imagen, cada reflexión aquí contenida responde a una pregunta que nos interpela desde lo profundo: ¿cómo se negocia el futuro cuando los lenguajes del poder, la ética y la colaboración parecen hablar dialectos distintos?

Desde figuras mitológicas que encarnan dilemas contemporáneos, hasta acuerdos institucionales que se leen como pactos simbólicos, este número propone una travesía: del conflicto a la alianza, de la estrategia a la identidad, del documento al rito.

Estamos encantados por la excelente recepción que tuvo el primer número de REDES; pero también en nuestros colaboradores que confiaron en nosotros. Gracias a esto, la revista ha llegado a todos los países de Iberoamérica, con muy buenos comentarios.

REDES no es solo una revista. Es un espacio de construcción narrativa, donde el pensamiento se afila, la estética se compromete y la acción se vuelve legado.

Nuestra intención es que cada número tenga más riqueza: En las colaboraciones, en los diversos puntos de vista, en la visión desde diferentes países...

Gracias por caminar con nosotros. Que este número sea no solo leído, sino también discutido.

Daniel Castillo Briones
Jefe de redacción

A large Mayan pyramid, likely the Pyramid of Aklax, is shown at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. The pyramid is made of stone and has a wide staircase on its front. In the background, other ruins and trees are visible under a blue sky with some clouds.

Aklax, el Enano de Uxmal o el Adivino

(Segunda parte)

JOSÉ ENRIQUE VIDAL DZUL TUYUB

Era un día caluroso como pocos en el año, intenso y abrasador, Aklax, se decidió a revisar minuciosamente el fuego, al que siempre procuraba su madre tener vivo. Para contar con el tiempo suficiente para analizar el fuego, le hizo un agujero mágico, invisible, al balde que llevaba su madre; de tal forma que al visitar la aguada y proveerse del valioso líquido, le hiciera perder tiempo al no poder llenarlo por muy rápido que quisiera.

En eso, con calma, Aklax alejó los leños y cavó por debajo al presentir y saber que algo le ocultaba su madre. Desenterró sin tanto esfuerzo algo que le llamó su atención, un címbalo de oro, que tenía inscripciones mágicas que no podía entender. A pesar del temor de ser descubierto, le ganó la curiosidad, tañó el címbalo y retumbó en todo el Mayab; lo que asustó a todos a su alrededor, y claro, a la madre que corriendo llegó a preguntarle por qué había hecho semejante cosa; que eso traería calamidades y cosas inesperadas.

El Halach (3) de todas las regiones cercanas se estremeció, temeroso y al mismo tiempo enfurecido preguntó: ¿quién

había osado tocar el címbalo que significaba un reto a la sucesión del poder absoluto del Mayab?. En seguida, ordenó a sus militares más fieles que encontraran a quien había osado retarlo. Pensaba que ese címbalo estaba destruido y que nadie podría desafiar su soberanía; pero no era así, resultaba que sólo estaba oculto, y que ahora conforme al designio estaba obligado a enfrentar a quien lo había hecho sonar ¿Quién era?, se preguntaba atónito y a la vez enfurecido.

Los militares encontraron en el área mas oculta del Mayab la casa de Puul Yah (4), la madre de Aklax en sus actividades normales. Con arrogancia detuvieron a la anciana y al enano, siendo ambos llevados rápidamente ante el Halach. Frente a él y de manera arrogante le dijo a Puul Yah, ¿sabes acaso lo que ha hecho tu hijo enano?, ¿acaso no sabes que por sólo ese hecho es necesario sacrificarlo y que para no perder el orden tendré que hacerlo públicamente? Esta es la única forma de hacer valida la profecía que dice que: “el que haga retumbar el instrumento es porque es atrevido y es capaz de ocupar mi lugar”.

El enano con tranquilidad le dijo: -"Halach, también debe saber que quién lo haya tocado tiene la oportunidad de demostrar el porqué con prestancia desea estar en tu lugar"-.

Halach se rió burlonamente y dijo : - "sería muy agradable sacrificarte intentando ocupar mi lugar. ¡Acepto el reto! Son tres pruebas, la primera se tiene que hacer esta misma noche"-.

Le dio órdenes a sus militares que ataran a Aklax y que convocaran a los pueblos en la noche, ya que saliendo la luna llena se haría pública la ejecución.

La noche fresca fue testigo de la esplendorosa luna de cosecha encendida con fuego y dispuesta a ser testigo de lo que acontecía esa noche en el Mayab. Atado al árbol más grande, a la enigmática ceiba que tenía muchos dones, estaba sujeto Aklax. Llegó el soberano ante la multitud que estaba dividida: una parte, en apoyo a la sabiduría de Aklax y otra parte, que estaba a favor de la fuerza de Halach y su estirpe, más por miedo que por convencimiento. El Halach alzó la voz con majestuosidad y seguridad diciendo: -"Aklax ha osado retar mi puesto asumiendo sus riesgos, por tanto se harán tres pruebas que permitan saber quién se queda con el puesto de Halach del Mayab; pero tenemos que saber si eres digno de este reto, por lo que te haré una pregunta para valorar tu dignidad"-.

- "Aklax, preguntó el soberano, si consideras que tienes los conocimientos, sabiduría necesaria y que las cosas de la naturaleza son importantes para nuestro pueblo, dime cuántas hojas tiene esa ceiba que tiene muchas vidas viendo pasar en el Mayab"-.

Se hizo el silencio. Aklax sin titubear habló a Zotz (murciélago) quien presto bajó y se posó en su hombro. De forma tranquila contestó que equivaldrían a diez baktunes con todos sus días acumulados, lo que intrigó al gobernante. Retó a Aklax, diciéndole, ¿cómo podría aseverar esto? El enano le contestó de manera firme: -" el Señor de los murciélagos me lo ha confiado y yo le creo, así que si usted pretende desmentirme tendrá que contar sin romper una sola hoja y esta misma noche"-.

El Mayab esplendoroso, hecho pueblo, admiró la sabiduría de Aklax y la forma tan especial de haberse comunicado y entendido con Zotz. El soberano, no de buen agrado, reconoció públicamente que el enano era digno contrincante y anunció que al día siguiente serían las restantes dos pruebas.

Puul Yah, estuvo atenta toda la noche y haciendo varias cosas en secreto para preparar a su amado hijo Aklax para las pruebas desconocidas. Llegando la mañana con el sereno habitual y con gran efervescencia, la noticia ya había corrido como ciervo en todas las regiones alejadas, y llegaron con gran presteza y prestancia otros Halach y otras personas atraídas por los hechos.



El silencio se interrumpió con la llegada del Halach con su séquito. Llegó a la plaza principal y le preguntó a Aklax si estaba listo; éste asintió de manera digna, portaba una capa de plumas y un penacho hecho de plumas de colibríes. Un sinfín de estas aves habían dejado al amanecer tres plumas cada una. La belleza del penacho sorprendió a los presentes.

El soberano dijo: - "la siguiente prueba será hacer una figura a la semejanza de cada uno de nosotros; que pueda pasarse por el fuego y en lugar de destruirse debe ser más fuerte y bella"-.

El gobernante presentó su figura hecha de oro reluciente y antes de ponerla en su propio fuego, Aklax comedidamente le pidió que la dejara ponerla en el suyo, que era de madera más fuerte y provocaba mejor fuego, sin humo; esta madera provenía del árbol de

Catzin. El gobernante accedió sin temor, pero pronto su rostro se llenó de angustia: en poco tiempo la figura se deformó y de manera inmediata, quedó fundida.

El enano tenía los dones de la observación y la percepción, se había dado cuenta que la fogata del Halach era de chacá, una leña que produce un fuego débil, que no era apropiada para el reto y que no iba a tener efecto alguno en la figura arrogante de oro.

Aklax, en cambio, presentó una figura que reproducía su pequeño y regordete cuerpo en barro, algunos atisbaron pequeñas sonrisas de burla; pero al ingresar su figura al intenso fuego de la madera de Catzin, todos vieron como la figura se hacia más y más brillante. Se sorprendieron más cuando el enano le puso una carga más de leña; lo que la dejó pulidísima y colorida a la figura, casi a su imagen y semejanza.

La figura reluciente en los rayos del sol se transformó en obra magistral: un simple trozo de barro se había convertido en una cerámica colorida y reluciente, digna de la majestuosidad del Mayab.

El gobernante, ya muy confundido y viendo que el apoyo del Mayab, hecho pueblo, se inclinaba a Aklax, cortó ese júbilo anunciando el último reto, es decir, la prueba definitiva que iba a demostrar quién era el ganador real del desafío.



Hizo traer de unos veinte pueblos dos canastos enormes de cocoyoles. Sus hombres más fuertes colocaron un canasto a sus pies y el otro en los de Aklax. Todos se intriguaron ya que no sabían cuál era el uso que se le iba a dar a los cocoyoles; ni mucho menos cual era la prueba. Todos hablaban entre ellos tratando de suponer lo que pasaría.

- "La prueba será la definitiva, anunció el soberano, la totalidad de los cocoyoles que le corresponden a cada uno se romperá en nuestras cabezas. Será Aklax el que iniciará la prueba. ¡Ah!, y el primero que muera será el perdedor. Esto le daba una clara ventajas al soberano y el Mayab, hecho pueblo, mostró su desaprobación, con enojo y desdén hacia el soberano. Los otros Halach también sintieron vergüenza, empero, no estaban en su jurisdicción y no se atrevieron a intervenir.

Estoicamente el enano se plantó como un dignatario decidido a sucumbir. Un hombre fuerte ayudado con un mazo golpeó el primer cocoyol con fuerza en la cabeza del enano y asombrosamente, lo que cimbró fue su mano; vibrando miró que el cocoyol se rompió en 13 pedazos. El enano sonrió también un tanto asombrado y así siguió sucesivamente con los siguientes 999 cocoyoles. El mazo y el hombre fuerte agitado cedieron ante la fortaleza de Aklax.

El Halach miraba como el cesto se vaciaba y parecía que el suyo aumentaba de tamaño y con señas incitaba al hombre fuerte a golpear con más fuerza; lo único que lograba era que el mazo se abollara más y más.

Al llegar el turno del soberano, éste se atrevió a decir que reconocía al enano como nuevo Halach; lo que el Mayab, hecho pueblo, no permitió. Exigió que como lealtad sólo podría haber un ganador y ningún perdedor y que el indulto únicamente lo alcanzaría con su derrota. Con miedo se situó ante otro hombre fornido; por muy débil que haya golpeado hizo que el primer cocoyol se incrustara en el cráneo del Halach.

De este modo se declaró a Aklax como soberano y real Halach; convirtiéndose en el dueño y señor de la suerte y del trabajo de la región del Mayab. Así fue como el enano fundó Uxmal, que significa tres veces, por las tres pruebas. Dentro de la Ciudad, con una rapidez inusitada, con varios Puuses corcovados pero fuertes, en una noche donde nada se veía, se erigió una pirámide a la que se le llamó del Adivino, en conmemoración a la mujer sabia y fuerte que no podía ser mamá y que lo fue por su perseverancia.

Se dice como un gran secreto que la madre en una cueva recogió un códice, en donde se explicaba como pasar la segunda prueba que iba enfrentar el hijo enano. Así nació la ciencia de cocer el barro, la cerámica; esa mujer fue, sobre todo, la fuente de la sabiduría de Aklax, el niño enano hombre y del Mayab, hecho pueblo.

Se sabe que en Uxmal floreció la poesía, la música, la astronomía y la medicina; su agricultura se refleja en la filigrana de sus templos y su arquitectura en la majestuosidad de sus edificaciones. Todas las artes y las ciencias evocan la grandeza del Mayab, ¡sí!, del Mayab, hecho pueblo.



José Enrique Vidal Dzul Tuyub

Secretario general del Comité Ejecutivo Nacional del Sindicato Nacional de los Trabajadores de la Secretaría de Cultura. Secretario de Cultura en el Comité Ejecutivo Nacional de la FSTSE. Presidente del Centro de Reflexión de Políticas Públicas Nacionales de Cultura y Educación.



Alejandro D'Alessandro

**UN APOORTE DESDE LA NEUROCIENCIA A LA
CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ SOSTENIBLE**

LA CIENCIA DE LA PAZ

En un mundo marcado por conflictos, violencia y polarización, la búsqueda de la paz sostenible se ha convertido en un desafío prioritario para la humanidad. La paz no es solo la ausencia de guerra, sino un estado complejo que implica justicia social, respeto por los derechos humanos y desarrollo equitativo. En este contexto, la neurociencia ofrece un enfoque innovador para comprender y fomentar procesos de construcción de paz duraderos.

La neurociencia nos permite identificar los mecanismos cerebrales implicados en emociones como el miedo, la empatía, la agresión y la cooperación, elementos fundamentales en la dinámica social y en los procesos de resolución de conflictos.

Uno de los principales descubrimientos en este campo es la capacidad del cerebro para cambiar a lo largo de la vida, un fenómeno conocido como neuroplasticidad.

Esto implica que no estamos predeterminados a comportamientos violentos o conflictivos; al contrario, podemos educar y fomentar conductas pacíficas mediante la activación de

circuitos cerebrales relacionados con la empatía y la regulación emocional. Este conocimiento abre un camino hacia estrategias educativas y sociales más efectivas para construir culturas de paz.

Desde la neurociencia, también podemos entender mejor el impacto del trauma y el estrés crónico en comunidades afectadas por la violencia, y cómo estos factores afectan la capacidad de las personas para confiar y colaborar. La ciencia demuestra que procesos de sanación emocional y social son imprescindibles para romper ciclos de violencia y promover la reconciliación.

Sin embargo, la paz verdadera y duradera comienza en el interior de cada persona. Cada uno de nosotros tiene la responsabilidad y el poder de cultivar la paz en nuestra mente, corazón y acciones. Este proceso personal es el fundamento sobre el cual se construyen las sociedades pacíficas. La neurociencia confirma que nuestra mente puede ser entrenada para la compasión, la paciencia y el perdón, valores esenciales para la convivencia pacífica.



En este camino interior, la fe y la creencia en Dios juegan un papel trascendental para muchas personas. La espiritualidad ofrece un marco de sentido y esperanza que fortalece el compromiso con la paz y la reconciliación. Creer en un poder superior impulsa a vivir con valores elevados y a buscar el bien común más allá de los intereses individuales o sectarios. Así, la fe se convierte en un motor que sostiene la transformación personal y social necesaria para alcanzar una paz auténtica y sostenible.

Estos principios neurocientíficos y espirituales aplicados en programas comunitarios fortalecen la cohesión social y generan espacios de diálogo y reconciliación genuinos. La paz sostenible es posible cuando intervenimos en la raíz neurobiológica de las emociones que alimentan la violencia y promovemos entornos que potencien el bienestar emocional, la cooperación y la fe en valores trascendentes.

Por último, La ciencia de la paz propone que la construcción de la paz debe ser abordada desde un enfoque interdisciplinario que integre la neurociencia con la política, la educación, la psicología, las ciencias sociales y la espiritualidad. Solo así podremos diseñar políticas públicas y acciones comunitarias que transformen no solo las estructuras sociales, sino también las emociones, creencias y comportamientos que sostienen la violencia

En conclusión, la neurociencia y la espiritualidad nos brindan herramientas poderosas para entender la complejidad humana detrás de los conflictos y la paz. Su integración en los procesos de construcción de paz representa un salto cualitativo hacia una paz sostenible, justa y humana. La invitación es a adoptar este conocimiento para transformar nuestra realidad, comenzando por nosotros mismos, y avanzar hacia sociedades más pacíficas, resilientes y espiritualmente conscientes.

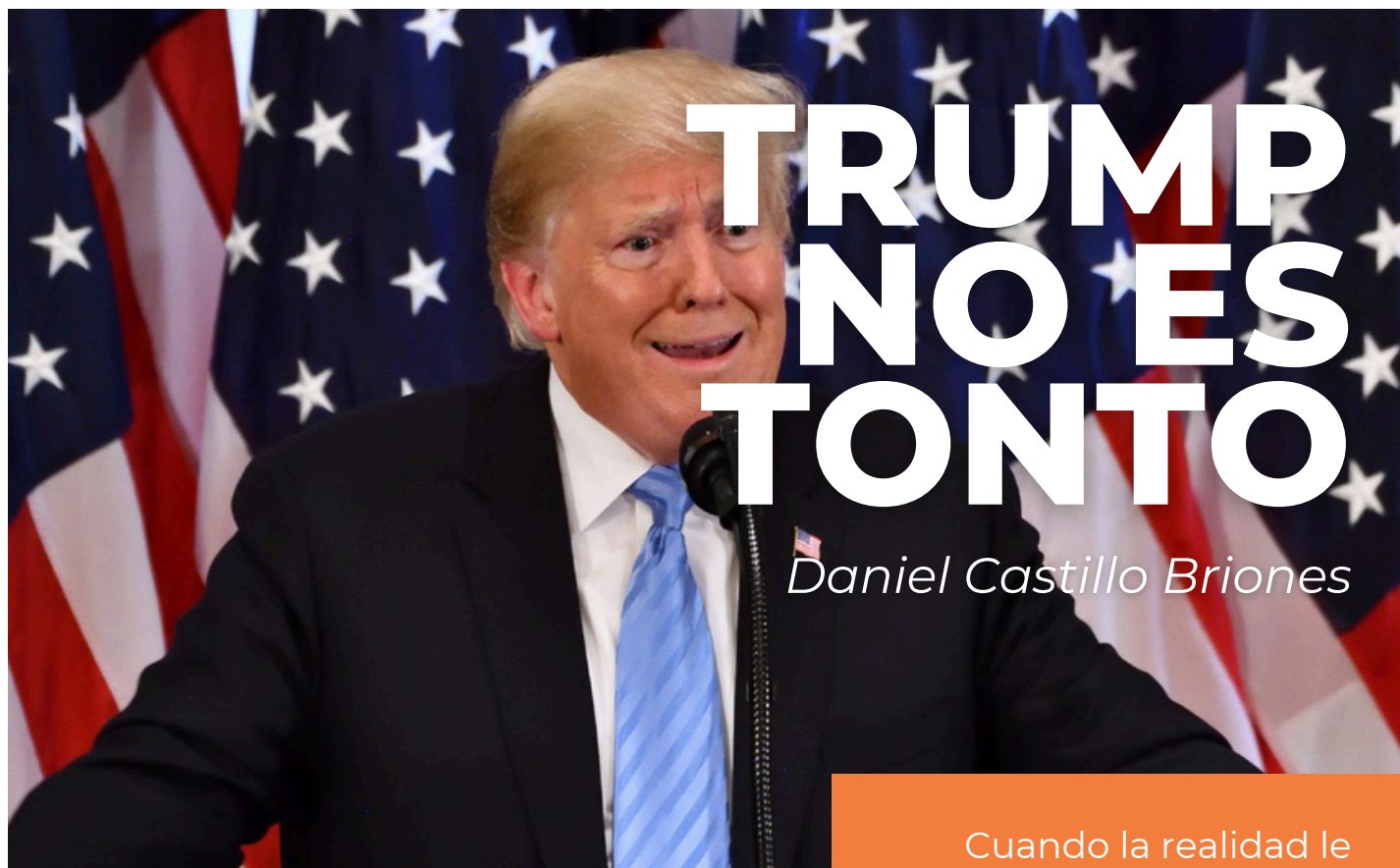
Creo firmemente que cada pequeño acto de paz en nuestra vida diaria tiene un impacto que trasciende fronteras. Por eso, invito a todos a ser agentes activos de cambio, porque la paz sostenible no es una utopía, sino un camino posible que empieza en el corazón de cada persona.



Alejandro D'Alessandro

PRESIDENTE DE ACCION DE PAZ NOMINADO AL
PREMIO NOBEL DE LA PAZ





Cuando la realidad le
gana a la prensa

Trump trae al mundo de cabeza. La amenaza de los aranceles y la consiguiente guerra comercial con China nos afecta a todos, en distinta medida; pero lo que ha pasado con Trump es un caso de crisis autogenerada que no se había visto antes. El tema de los aranceles y sus consecuencias ameritan un artículo por separado; pero, por ahora, nos enfocaremos sólo en Trump.

Los críticos en medios de comunicación catalogan su estrategia de estupidez, y lo que hace es como darse un balazo en el pie. Pero no sólo eso: lo que dice, sus hábitos, su pensamiento... simple, no es raro escuchar que la gente califica a Trump como tonto; pero ¿sabe qué? Trump no es tonto.

Desde hace mucho tiempo, alrededor del mundo se usan ciertos términos de forma incorrecta, lo que lleva a muchas confusiones en varios campos, desde el académico, hasta el del habla cotidiana. Este análisis no busca ser una defensa del idioma español ni pretende adoptar un tono didác-

tico. Su objetivo es examinar los calificativos que se han atribuido al presidente de Estados Unidos, Donald Trump, en los últimos años y las implicaciones de estos.

Vamos a ser claros: Ninguna persona que llegue a este tipo de cargos en la política es tonto. En los años recientes, a muchos se les ha acusado de ser tontos: Algunos políticos destacados de las últimas décadas han sido acusados de ser tontos por sus compatriotas: Helmut Kohl, George W. Bush, Nicolás Maduro, Peña Nieto, López Obrador y, por supuesto, Donald Trump. Hay que ser muy claro en esto: para llegar a presidente de un país se necesitan una serie de habilidades sociales y políticas, y por supuesto, no se puede ser tonto, de lo contrario, el aspirante se va a quedar en el camino desde mucho antes.

Me imagino que, en este punto, usted ya estará recordando muchas de las pifias de

uno de varios de los que he mencionado; pero déjeme explicarle: No es lo mismo ser culto, inteligente, instruido o astuto; aunque a menudo, en el habla coloquial y hasta en la periodística, se mezclan los términos.

Una persona instruida es aquella que tiene un grado de escolaridad alto, lo que le permite saber mucho del tema en el cual se ha especializado. Una persona culta es aquella que sabe de diferentes campos del conocimiento, no sólo de uno. Una persona inteligente es aquella que aprende de sus errores y es capaz de solucionar problemas.

Según la Real Academia de la Lengua Española, tonto se define así: "Dicho de una persona: Falta o escasa de entendimiento o de razón."

Si le adjudicamos a un presidente el mote de tonto, le estamos quitando la responsabilidad, ya que, si es tonto, le achacamos a su falta de entendimiento los pésimos resultados que se pudieran tener en economía, seguridad, gobernanza, o manejo de catástrofes naturales. El tonto quiere hacer las cosas bien; pero sus limitaciones le hacen cometer estos errores garrafales Y no, Trump no es tonto.

El presidente Trump es consciente de las consecuencias de sus decisiones, como las políticas migratorias, el manejo de la pandemia en su primer mandato y las controversias en su administración. Si no fuera consciente, podríamos atribuir sus errores a una falta de intelecto. Pero al saber lo que hace y las repercusiones de sus actos, estamos ante una figura que actúa con intenciones calculadas, incluso perversas, para consolidar su poder.



Entonces, si no es tonto... si sabía las consecuencias de sus actos... estamos hablando de una persona perversa. Alguien que con tal de conservar y afianzar el poder es capaz de mentir; de presionar a jueces, gobernadores, congresistas, organismos de la sociedad civil, entes autónomos... (uhm.... no sé por qué me suena familiar... tengo un Deja vu) sin importar lo que le cueste a todos sus ciudadanos y, para efectos de consecuencias, el mundo entero. Es capaz de injuriar y de violar las leyes y la Constitución para alcanzar sus fines. Sin importar que está violando todo lo que juró proteger, sin importar que le ha mentado a toda la gente que confió en él y le otorgó su voto... y que sabe lo que hace y las consecuencias que va a traer. (¿Soy sólo yo, o esto suena como que ya lo hemos visto antes?)

Trump podrá ser ignorante, inseguro, mentiroso, inculto, necio, impulsivo, egocéntrico, megalómano, infantil o perverso; pero no es tonto.



Daniel Castillo Briones

Conferenciante internacional y autor de siete libros. Director general de Expertum. Vicepresidente y director general de la Red Internacional de Escuelas de Negocios y Posgrados

NO GUARDEMOS LIBROS MUERTOS

Detengámonos por unos minutos tan solo para reconocer si a nuestro alrededor hay libros muertos aguardando las manos, el interés, la pasión, el anhelo y el tiempo de muchos mas que volverán a darles vida, que podrán ser resucitados para salir de un estante o un rincón olvidado

NO GUARDEMOS LIBROS MUERTOS

JOSEFINA VÁZQUEZ MOTA

Los libros mueren cuando nadie los abre y los lee, los libros mueren cuando, aunque hace años alguien les haya dado vida al hojearlos, beberse sus letras y hacerlo su compañero inseparable por días o semanas, cuando quedan abandonados en los libreros y terminan como un adorno mas de los hogares o de las oficinas. Adornos que se convierten en objetos sin vida y distantes de quienes ahí habitan, adornos tan silenciosos que terminan incluso por estorbar, así hay libros que estorban porque ya nadie los lee, o a nadie le importan. Libros que estorban porque ya no hay espacio para seguirlos guardando y algún día fueron comprados para los estudios de nuestros hijos que por un lado ya no viven en la misma casa, y por otro ya no acostumbran a leer en papel sino en las diversas aplicaciones que hoy ofrece la tecnología

Siempre hemos escuchado y leído cifras que dan cuenta de que en nuestro país los lectores son un grupo muy reducido, y sin desestimar esta realidad y desafío, vale la pena preguntarnos ¿qué pasaría si esos libros muertos pudiesen llegar a quienes nunca han podido tener uno en sus manos? ¿que pasaría con ese libro olvidado y mantenido por años cerrado, si de pronto cobrara vida en las manos y frente a los ojos de una niña y niño que están descubriendo sus mundos, o en manos de adolescentes que por algunas horas dejarían sus pantallas para conocer un apasionante texto que lo atrape, aunque sea unas horas. O bien ¿qué pasará con



quienes puedan dejar horas de soledad o incluso de un ambiente hostil cotidiano, para irse lejos a mundos en donde nadie les moleste o bien, en donde esos personajes que va descubriendo lo acompañan para romper esos silencios que abruman sus vidas?

No quiero olvidar jamás cuando en una visita ya hace un par de décadas a una zona con grandes carencias en donde nos dimos a la tarea de llevar servicios y construir espacios públicos para las familias, tuve el privilegio de estar acompañada por mi tan querido German Dehesa (a quien tanto y cada día mas) , y cuando ya la obscuridad empezaba a cubrir esas “casas” de cartón empezamos a despedirnos de las personas que nos habían acompañado y les animaba saber que finalmente tendrían esos servicios básicos indispensables a los que tenían derecho.



Cuando estábamos por subirnos a los vehículos un niño de no mas de 10 años empezó a correr tras German, y recuerdo a German metiendo sus manos a las bolsas de su chamarra y diciéndome “no tengo nada que darle, ni siquiera un dulce” entonces el niño jalo de su chamarra y le dijo “oye, quiero un libro, ¿me das uno? Obviamente era la última petición que pudiésemos haber imaginado en ese momento. Pero ahí estaba ese pequeño niño pidiendo un libro que seguramente estaba sin vida en algún rincón olvidado

Así que como hay miles de libros muertos a los que se ignora también hay miles que quieren tener uno en sus manos porque por muchas razones nunca han podido oler a eso único que huelen los libros, o no han podido hojearlos y llevarse consigo ese compañero siempre leal, presente, paciente y que nos aguarda sin reclamos para ese rato en que elijamos volver a abrir sus paginas.

Detengámonos por unos minutos tan solo para reconocer si a nuestro alrededor hay libros muertos aguardando las manos, el interés, la pasión, el anhelo y el tiempo de muchos mas que volverán a darles vida, que podrán ser resucitados para salir de un estante o un rincón olvidado

Una comunidad con libros en sus manos tendrá mas capacidad para construir paz, para regresar a mundos que esa inmediatez de las pantallas impiden. Y cada libro que cobre vida nuevamente será una oportunidad única para acercarnos a quienes no conocemos y seguramente no veremos jamás, pero compartiremos la misma historia y sus manos acariciarán sus paginas como algún día lo hicimos nosotros, o ese alguien que algún día lo leyó.



Josefina Vázquez Mota

Política, escritora y conferencista. Secretaria de Estado en dos ocasiones. Ha sido diputada, senadora y coordinadora del grupo parlamentario del PAN. Fue la primera mujer candidata a la presidencia de México por el Partido Acción Nacional en 2012

PREVENIR LA ENFERMEDAD. GESTIONAR EL ESTRÉS

MANUEL BECERRO
CERCEDA



La salud es lo más importante de la vida; es condición indispensable para vivir una vida confortable y feliz. Para ello necesitamos un estilo de vida saludable.

El responsable de la salud es el propio individuo.

Recientes estudios, han demostrado, basándose en la epigenética, que sufrir una enfermedad nada tiene que ver con la fortuna o el destino, y en lugar de estos son los hábitos de vida, los que promueven el inicio de una enfermedad.

El término de epigenética deriva del griego épi en o sobre la genética, es decir, lo que está por encima de la genética, la epigenética está determinada por las marcas químicas que se añaden al material genético y permiten su correcta actividad.

Y dependiendo del tipo de alimento que se coma, las horas que se duerma, el ejercicio que se practique, la exposición al sol que se tenga, lo que pienses, lo que rías, lo que vivas y lo que se respire, se van a generar unas marcas u otras en nuestro ADN, que van a determinar la expresión o no, de los genes es decir que se enciendan o se apaguen. Esto último significa que nos vamos a mantener saludables o podemos enfermar nosotros y afectar a nuestros hijos y a nuestros nietos, porque estas marcas químicas se heredan.

Podemos encontrar ejemplos en los gemelos monocigóticos que, compartiendo exactamente la misma carga genética y epigenética, son absolutamente iguales; pero a lo largo de su vida pueden desarrollar enfermedades diferentes y fisonomías diferentes, disponiendo del mismo material genético. Aunque comparten el ADN, cada hermano se regula de una manera diferente, atendiendo a sus hábitos y a su ambiente,

El ADN es igual; pero no es igual su regulación. Si una persona padece cáncer, a partir de los 30-35 años, los tumores se consideran adquiridos, han sido sus hábitos los que han generado un ambiente idóneo para que los oncogenes se expresen y den lugar a la aparición del tumor.

Cuando pensamos en un hábito de manera negativa, siempre se nos van la mente a cuestiones como: fumar, beber no hacer ejercicio físico... pero los malos hábitos van mucho más allá, por ejemplo, el mal hábito es romper el biorritmo, es decir, no respetar las horas de sueño nocturno, o dormir, menos de siete horas siendo adulto.

Pero también existen más factores: no exponerse a la luz solar, no tener contacto con la naturaleza, la falta de ejercicio físico, el sedentarismo en general, no mantener relaciones sexuales o la falta de sociabilización.

Aunque todos son importantes, uno de los peores hábitos de vida, es el de alimentarnos de manera incorrecta, lo que nos puede llevar a tener un déficit de algún micronutriente como: el Zinc, el Selenio, el Magnesio o la vitamina C o cualquier otro mineral oligoelemento...etc.

Lo que sucede en la actualidad es que tenemos al alcance todo tipo de productos para comer; pero pocos para alimentarnos de manera sana. Los cultivos de explotación masiva, con el uso de pesticidas, insecticidas y las ganaderías intensivas, dan lugar a una materia prima con una alta carencia de micronutrientes. Nos encontramos los supermercados repletos de productos ultraprocesados, pero con escasos alimentos sanos.

A estos productos vacíos --pobres en nutrientes-- los llamamos misceláneos y huelga decir que debemos evitar consumirlos porque derivarán en una falsa sensación de saciedad cuando en realidad estaremos mal nutridos.



El cáncer y las enfermedades no surgen porque sí. Las elecciones que hacemos diariamente tienen un impacto directo y medible de la salud.

De hecho, los estudios evidencian que más de la mitad de los cánceres son evitables y algunos expertos advierten, que es posible que esa cifra se quede corta.

El riesgo de padecer la mayor mayoría de los tipos de cáncer se puede reducir drásticamente mediante cambios en el estilo de vida de la persona.

En definitiva: se trata de ser conscientes de que todo lo que hacemos --y todo lo que no hacemos--, incluso lo que pensamos tiene una repercusión en la expresión de los genes.

Los consejos básicos para mejorar nuestra expectativa de salud son: 1.- evitar la exposición a tóxicos y 2.-consumir de manera habitual alimentos --de preferencia ecológicos--.

La relación "mente y cuerpo" es una conexión bidireccional y continua entre los procesos mentales (pensamientos, emociones, estrés) y las respuestas físicas (salud, síntomas, funciones orgánicas). Esta interacción se manifiesta en los estados mentales como la ansiedad, que provocan síntomas físicos, y el dolor y las enfermedades afectan el estado emocional. Y así la Psiconeuroinmunología estudia esta unidad, demostrando cómo la mente influye en el Sistema Inmune y hormonal, y viceversa.

Un acontecimiento estresante o traumático puede ser de distinta índole desde: hambre, sed, búsqueda de cobijo, conflicto, pérdida amorosa, frustración o fracaso amoroso, despido laboral, crisis vocacional o emocional o cualquier situación conflictiva en la que el cerebro estime, que su resolución va a suponer un beneficio.

Por ejemplo, ante un mobbing laboral, en que se abusa de alguien, ante esta situación se genera en el individuo un estado de alerta

Dicha situación genera inevitablemente el inicio de una búsqueda para solucionar este estado de discordia que atenta contra nuestros principios, de ética, y de dignidad, de autoestima etc. Ya que existe un conflicto ente el yo, como ser, como persona, y el entorno afectivo laboral profesional etc. Y entonces el cerebro comienza a buscar hipotéticas situaciones.

Y ante esta alerta permanente necesitamos solventar el factor estresante

Los seres humanos desde sus primeros tiempos filogenéticamente, ante un factor estresante se producía como reacción y de manera imperativa un movimiento asociado de huida o afrontamiento, para garantizar la supervivencia.

No existía el estrés crónico sino el estrés agudo. El estrés crónico es insostenible en el tiempo e incompatible con la vida. y ante una situación estresante, por ejemplo, conflicto, pérdida, frustración o fracaso, despido laboral crisis vocacional o emocional o cualquier situación conflictiva que podamos padecer.

Ante esto las neuronas dopaminérgicas, van a poner en marcha una parte del Sistema Nervioso llamado Simpático que se encarga de poner el funcionamiento nuestra maquinaria y prepararnos para actuar, hipotéticamente huir. Y por eso es necesario activar un sistema complementario que te mantenga situación de alerta y te siga aportando glucosa, aumento de frecuencia cardíaca, respiratoria, etc. pero de manera más controlada y pausada y que no desgaste nuestro organismo.

Alguien que ponga orden en el organismo y le pare los pies a la adrenalina y noradrenalina con el despilfarro de recursos, Aquí es cuando aparece en el escenario el Cortisol, las Beta-endorfinas y el Sistema Renina Angiotensina Aldosterona, entre otros.

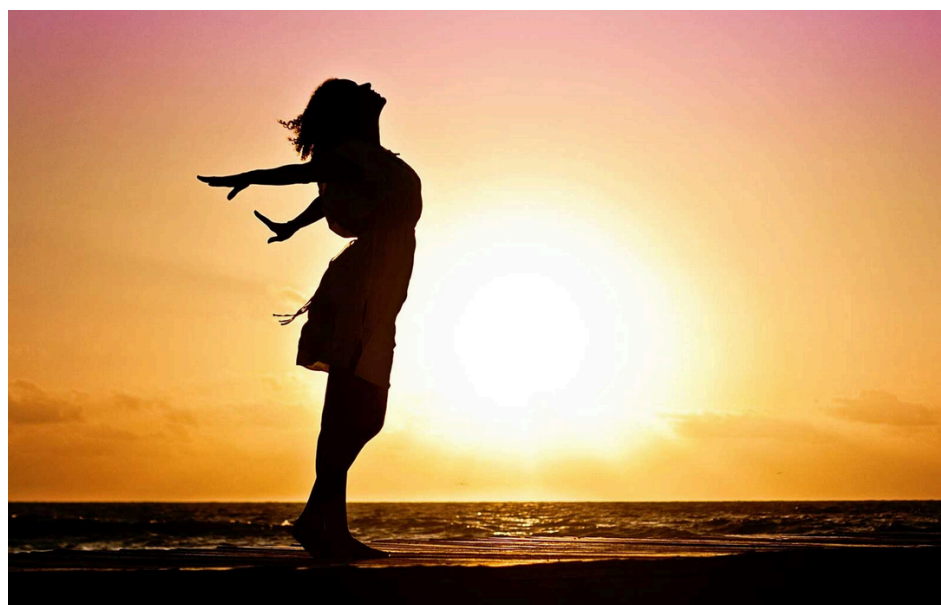
La imaginación lo puede activar de una manera tan súbita y potente como si estuviéramos ocurriendo en la vida real. Por lo que se hace imprescindible gestionar el estrés.

Es fundamental por tanto dormir entre 7-9 horas si se puede seguidas, para que el Sistema inmune actúe durante el sueño y nos proteja. A su vez la mente debe estar despejada de cualquier situación que nos intranquilece y nos estrese, hay que gestionar debidamente el estrés acudir al psicólogo si la situación nos desborda.

El manejo del estrés implica reconocer las señales del cuerpo y la mente, implementar técnicas de relajación como la respiración profunda y la meditación, y mantener un estilo de vida saludable a través del ejercicio regular, una dieta equilibrada y un sueño adecuado.

También es crucial reservar tiempo para aficiones y actividades placenteras, conectar con seres queridos, y buscar ayuda profesional si el estrés es difícil de controlar.

Todo esto que se ha constatado científicamente y afecta físicamente a nuestro cuerpo, antes se creía que los beneficios eran solo espirituales y por eso se pensaba que leer, ver películas, contemplar piezas de arte, asistir a representaciones teatrales, nos hacía más felices más críticos y más fuertes intelectualmente, pero también mejora nuestra salud física.



**Manuel Becerro
Cerceda**



*Médico de Familia y
Psicólogo.
Director del Instituto
Psicoanalista de
Salamanca (España).*

REPENSAR EL DESARROLLO MUNDIAL DESDE LAS HUMANIDADES: UNA MIRADA TRANSDISCIPLINARIA

Flor Jacinto Reinoso

El desarrollo mundial ha sido históricamente interpretado desde perspectivas técnicas y económicas. Sin embargo, una visión integral exige comprenderlo como un fenómeno cultural, filosófico, histórico, literario y político. Las humanidades ofrecen claves esenciales para entender cómo las sociedades se han transformado, que valores han guiado sus decisiones y de qué forma se han narrado y legitimado sus avances o retrocesos.

Este artículo propone un dialogo entre historia, filosofía, literatura y política: disciplinas que han moldeado el imaginario del desarrollo, sus rupturas y continuidades, y que continúan siendo fundamentales para pensar el futuro global.

La historia no solo relata los hechos del pasado, sino que da sentido al presente. Los procesos de colonización, revolución, modernización y globalización no pueden comprenderse sin considerar sus raíces históricas. El concepto de desarrollo ha estado íntimamente ligado a la idea de progreso, una narrativa histórica que ha legitimado modelos políticos y económicos, frecuentemente excluyentes.



Las grandes narrativas históricas desde el eurocentrismo hasta la historia crítica del Sur Global muestran cómo el desarrollo ha sido conceptualizado de formas muy distintas según el contexto geopolítico y cultural. Analizar la historia desde múltiples voces permite construir una comprensión más equitativa y compleja del mundo.

La filosofía ha sido una fuerza crítica en la formulación de ideas sobre la justicia, el poder, la libertad, el bien común y la dignidad humana. Desde Platón y Aristóteles hasta Marx, Fanon y Derrida, los filósofos han cuestionado las estructuras sociales, políticas y epistemológicas que sostienen el orden mundial.

La noción de desarrollo, entendida desde la ética y la filosofía política, obliga a repensar que tipo de crecimiento se busca, para quien y a qué costo. Las teorías del reconocimiento, la poscolonialidad y el pensamiento decolonial invitan a replantear las bases mismas del desarrollo desde una mirada plural y crítica.



La literatura no solo representa la realidad, sino que también la crea. Novelas, poesías, ensayos y relatos han sido vehículos de denuncia, resistencia y utopía. Diversos poetas universales han narrado el desarrollo desde las heridas coloniales, las esperanzas de emancipación y las contradicciones de la modernidad.

Además, la literatura permite imaginar futuros alternativos. A través de la ficción, se cuestionan los discursos dominantes y se ensayan nuevos modelos de sociedad. En este sentido, el desarrollo es también un proyecto narrativo.

Ningún proyecto de desarrollo es neutral. La política define quien decide, quien gana y quien pierde. Las políticas públicas, los tratados internacionales, las instituciones multilaterales y los movimientos sociales son actores clave en la construcción y disputa del desarrollo.



La historia política de los siglos XX y XXI con sus dictaduras, democracias, revoluciones y contrarrevoluciones evidencia que el desarrollo es un campo de tensión constante. Desde el pensamiento político crítico, se plantea la necesidad de un desarrollo que no reproduzca las desigualdades estructurales, sino que habilite una transformación profunda hacia la justicia social y ecológica.

El desarrollo mundial no puede abordarse únicamente desde una lógica técnica o económica. Es, ante todo, una construcción cultural, filosófica, literaria, política e intelectual. El diálogo entre estas disciplinas permite comprender mejor los sentidos del desarrollo, sus límites y sus posibilidades.

Solo una mirada transdisciplinaria puede contribuir a imaginar y construir un mundo más justo, diverso y sostenible. Las humanidades, lejos de ser marginales, son esenciales para reconfigurar el futuro global.



Flor Jacinto Reinoso

*Docente e investigadora.
Directora del
Departamento de
Relaciones
Internacionales y
Expansión en
Iberoamérica en Lex
Empresa Abogados y
Consultores*





ELUCUBRACIONES

Cuando la academia se convierte en estrado judicial

***Eduardo Aristizábal
Peláez***


“El fin justifica los medios”

Nicolás de
Maquiavelo

La reciente condena en primera instancia al expresidente Alvaro Uribe Vélez por fraude procesal y soborno en actuación penal, ha desatado una reacción que más allá de lo jurídico. Revela una peligrosa derivación institucional, la judicialización del debate público y la politización del discurso académico.

Lo que debía ser un momento de reafirmación del Estado de Derecho, se ha convertido en un espectáculo de mal gusto, de deslegitimación en donde los sectores políticos y universitarios parecen más interesados en defender al personaje, que en respetar el proceso.

Lo más inquietante no es la defensa pública del expresidente, previsible en



sus círculos de apoyo, sino la forma en que ciertas universidades, como el Externado de Colombia, han decidido intervenir en el debate judicial, a través de foros que, bajo el ropaje del análisis académico, operan como trinchera discursiva.

¿Desde cuándo la academia se ocupa de sentencias judiciales específicas? ¿Por qué no lo hizo antes, cuando ciudadanos anónimos fueron condenados por delitos menores con pruebas débiles y procesos cuestionables? La respuesta es incómoda, porque no todos los condenados tienen nombre, poder y aparato mediático. Porque la justicia para los de abajo no convoca a foros ni, titulares, porque el debido proceso parece ser una preocupación selectiva, activada solo cuando el acusado pertenece a las elites.

Este doble rasero no solo erosiona la confianza en la justicia, sino que compromete a la integridad de la academia.

El conocimiento no puede ser instrumentalizado para blindar intereses políticos; la universidad está llamada a hacer contrapeso, no cómplice. A estudiar el sistema judicial, en su conjunto, no a intervenir cuando el acusado es célebre.

Si de verdad queremos fortalecer el Estado de Derecho, empecemos por exigir que el análisis académico sea equitativo plural y riguroso. Que se estudien las sentencias que afectan a líderes sociales, jóvenes de barrios marginados, campesinos judicializados sin pruebas. Que el aula no se convierta en Estado, ni el foro en Defensa.

La justicia no necesita aplausos ni pancartas. Necesita respeto. La academia, si quiere conservar su legitimidad, debe volver a mirar hacia donde siempre debió mirar: hacia los marginados, hacia los olvidados, hacia los casos que no hacen ruido; pero sí historia.



**Eduardo
Aristizábal
Peláez**

Abogado Periodista, profesor universitario, conferencista. Especialista en Derecho Procesal Penal, Maestrando en Procesal Penal y Teoría del Delito.





RIENP



EVENTOS EN NOVIEMBRE



Fractales del cambio

Madrid 2025 segunda edición

El próximo 29 de noviembre de 2025, en la emblemática ciudad de Madrid, España, el Instituto Latinoamericano de Estudios de Posgrado llevará a cabo la segunda entrega del Premio Internacional Fractales del Cambio®. El galardón reconoce a visionarios y líderes que, con su ejemplo, siembran transformación auténtica, promoviendo cambios profundos, sostenibles y guiados por una consciencia más elevada.



Conferencia: Cosas que deberías saber sobre ser empresario y el éxito profesional y económico

Y que nadie te dice



Fecha: 22 de noviembre
Hora: 16:00 -18:00 (Hora Central Europea)
09:00- 11:00 Hora del Centro de México
Dirigido a: Comunidad RIENP
Reservaciones:
ventas@expertumcapacitacion.com

NETWORKING SOBRE LAS APLICACIONES DE LA IA PARA EMPRESARIOS Y PROFESIONALES INDEPENDIENTES

Fecha: 13 de noviembre

Hora: 18:00 (Hora Central Europea)

11:00 Hora del Centro de México

Dirigido a: Público en general

Reservaciones: Whatsapp: +34 646074073



LA REVISTA DE
RIENP

2025

REDES



NOVIEMBRE



REDES no es solo una revista: es un espacio para pensar juntos, para construir puentes entre instituciones, territorios y generaciones. REDES es una revista que tiene alcance en España, Portugal y todos los países de habla española. Llega a universidades, profesionistas, intelectuales, Think Tanks, Funcionarios de gobierno y empresarios



NEGOCIOS Y EMPRESA
POLÍTICA
ECONOMÍA
NUEVAS TECNOLOGÍAS
SOCIEDAD
HISTORIA
CULTURA

TEL: 34 923 267944
WHATSAPP: 52 5549639844
INFO@ENSALE.ES
VENTAS@EXPERTUMCAPACITACION.COM
HTTPS://WWW.ENSALE.ES/RIENP/