



ZAXX Magazine

AÑO 3, NÚM. 24, CDMX, MX.



© moniimb

Portada y Contraportada

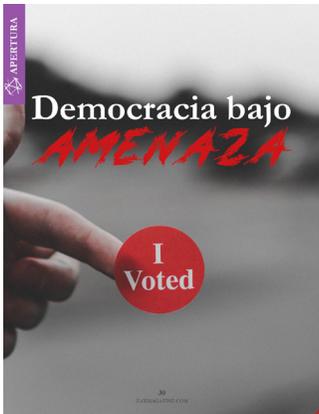
Fotografía: **Mónica Moreno Bárcenas**



“Cualquier lugar está lleno de

magia”

Edición anterior



ZAX Magazine

AÑO 2, NÚM. 23, CDMX, MX.





FELIZ



ANIVERSARIO

Contenido

APERTURA

10

Estrenos del séptimo arte

12

Zaxpedia

14

¡Sumando energía!



18

Tiempo

22

¿Cuánta alegría tienes en tu vida?

24

Con decisión

28

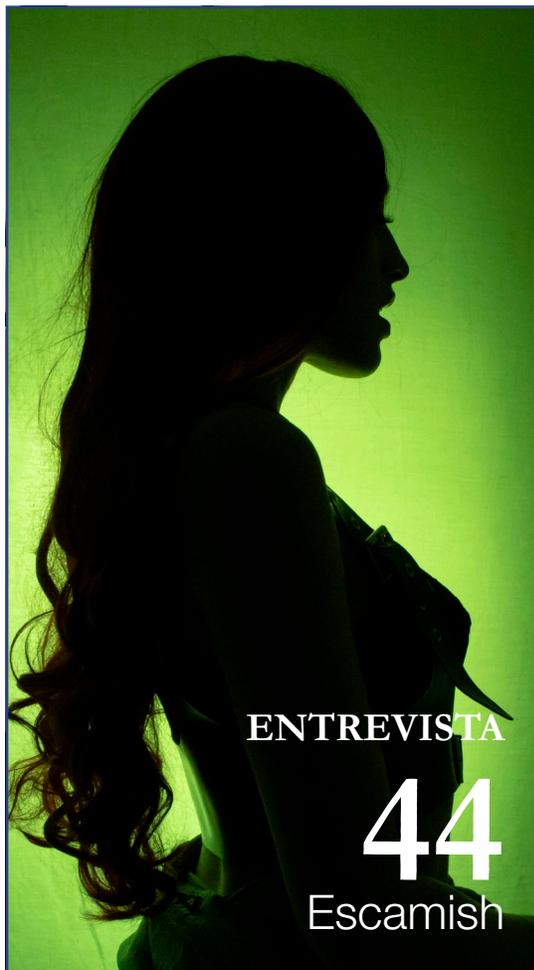
Pok Ta Pok
El juego de pelota Maya

36

La belleza viene de tu interior

38

Videojuegos
Aliados o enemigos



REPORTAJE

54

Autódromo Hnos. Rodríguez

58

Tiburón blanco

ZAX EXPLORE

64

El Tajín

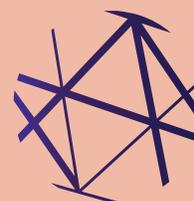
DIVERSIDAD

70

¿Qué leer?

74

¿Qué hacer?



ZAX
MAGAZINE

DIRECTORA EDITORIAL

Alejandra Gil
editorial@zaxmagazine.com

COLABORADORES

Ana Lilia Romero
f AnaLiliaRomero10

Cecilia Colombo
f cesocerezo

Juan Carlos Arredondo

@ salinas_juancarl
f Juan Arredondo

Juan Carlos Sánchez

@ jc_santa71

Patricia Escobedo

@ paty_escobedo
f El espacio de Miss Paty

J. Rogelio Sandoval

@ roysan60
f José Rogelio Sandoval

Zaci

@ Amycu

DISEÑO EDITORIAL

Cecilia Vázquez
cecilia.diseño@zaxmagazine.com

WWW.ZAXMAGAZINE.COM

SUMARIO

78

Calendario astronómico

80

Sopa de letras

83

A un día de verano de compararte

Carta editorial

El tiempo vuela, quizá como una bella mariposa que se escabulle felizmente mientras intentamos atraparla o se desvanece, como el agua entre nuestros dedos cuando la juntamos para intentar saciar nuestra sed, así es el tiempo, siempre escurridizo, pero afortunadamente no lo es tanto, porque a pesar de lo que pueda parecer, los humanos logramos capturarlo a través de lo que vivimos, de lo que forjamos y de los recuerdos que vamos creando, y no me queda ninguna duda de que estos dos años desde que existe ZAX han sido bellos recuerdos, porque he podido experimentar un viaje muy interesante, pero no solo eso, se convirtió en un proceso de crecimiento y de retos constantes, porque ZAX es una excelente compañera para impulsarme a crecer en diversos ámbitos de mi vida, pero además, me ha permitido descubrir que hay muchas personas fuera de mi entorno que tienen grandes sueños, grandes objetivos y que crean de manera incesante, esto, es una gran retroalimentación e impulso que me hace pensar que el trabajo que hacemos en la revista vale la pena. Así que quiero agradecer la compañía a aquellos que han estado pendientes de cada edición y espero poder contar con la fortuna de tener su compañía a futuro.

Ahora vamos a analizar que tenemos esta edición de nuestro segundo aniversario, empezamos con nuestra entrevista, nuestra invitada de este mes es una joven artista de nombre artístico Scamish, quien destaca por su sinceridad y sencillez, además de su interés de conectar emocionalmente con sus seguidores, para así, permitirles encontrar una forma de comunicación a través de su música, este proceso creativo basado en la individualidad me encanta y me parece que es una forma más honesta de comunicarnos, y justo tiene que ver con el tema que desarrolla Zaci este mes, porque ella explora la belleza que surge desde lo más profundo de nuestra identidad y quien somos realmente, para resurgir en una belleza más positiva y original, y bueno, si hablamos de cosas positivas, como siempre la profesora Patricia nos invita a ahondar en estos temas, esta vez nos hace pensar sobre la forma de sumar energías y es que no cabe duda que estamos en un momento que es indispensable sumar y sumar de manera positiva, porque están pasando muchas situaciones que afectan nuestra vida y que nos mantienen en estado de alerta y preocupación, justo respecto a esto es la plática que tuvo Ana Lilia con Teo, porque el quedarnos sin agua es un problema mayor y es que, siempre debemos cuidar los recursos que tenemos, por ello Cecilia nos habla este mes sobre el tiempo, porque el tiempo es el recurso más importante con el que cuenta el ser humano, además de tomar buenas decisiones para invertirlo de manera correcta, así que, Cecilia nos da el combo perfecto este mes, ahora también tenemos que pensar en que condiciones disfrutamos este tiempo y nada como llenar nuestra vida de alegría, por ello Juan nos invita a preguntarnos, cuanta alegría tenemos en nuestra vida, quizá no saben pero una de las cosas que más me producen alegría es el deporte y no cabe duda que uno de los más antiguos que conocemos es el Pok Ta Pok, el llamado juego de la pelota maya, por si no sabes mucho de el (como era mi caso) Juan Carlos nos explica todo lo que hay que saber y para seguir con los juegos, creo que, de los más polémicos son los videojuegos, porque tienen mala reputación, pero como podrán leer en el artículo de Juan no todo es negativo y hay cosas benéficas para quienes disfrutan de invertir su tiempo en este pasatiempo, pero eso sí, en el caso de los niños lo mejor es tener cerca un adulto para que les auxilie en regular sus tiempos frente a la pantalla, porque aunque los videojuegos sean divertidos no hay como salir, caminar y conocer nuevos lugares, y bueno ya que hablamos de salir y explorar el mundo, les va a encantar el lugar que visitó Rogelio y que comparte con nosotros, porque El Tajín es un lugar bello y con mucha historia, hablando de historia, ¿saben la historia detrás del Autódromo (Autódromo Hermanos Rodríguez) y porque adquirió este nombre? Si no lo saben Juan les explica todo, un espacio que hoy forma parte relevante de nuestra ciudad, y es que si hay un lugar para ir a gran velocidad ese es el Autódromo, hablando de velocidad, ¿sabían que los tiburones blancos pueden alcanzar velocidades de 74 Kilómetros por hora? Sorprendente, ¿no lo creen?.

Antes de despedirme quiero reiterar mi agradecimiento a quienes me han acompañado en esta aventura estos dos años, a quienes escriben y comparten sus ideas, a Ceci quien ha hecho una gran labor con el diseño de la revista el último año y a ustedes quienes leen la revista, como siempre espero que ustedes disfruten de ZAX tanto como yo disfruto todo el proceso de creación y sin mas, nos leemos en septiembre.

Alejandra Gil

Directora Editorial de Zax Magazine





“

La *normalidad*

es una ruta pavimentada: se camina

cómodamente, pero ahí no crecen las flores.

”

Vincent Van Gogh (1853-1890)
Pintor postimpresionista neerlandés.

Estrenos del séptimo arte



Estreno
Disney+ 17 de agosto

Actores

Tatiana Maslany, Mark Ruffalo, Jameela Jamil, Ginger Gonzaga, Benedict Wong, Tim Roth

Sinopsis:

Nos cuenta la historia de Jennifer Walters, una abogada acomplexada por su baja estatura, introvertida y tímida, pero con un talento innato para defender a sus clientes. Un día sufre un fatal accidente y su único pariente disponible para una transfusión de sangre es su primo Bruce Banner (Hulk).



TREN BALA

Estreno:
Cines 3 de Agosto

Director
David Leitch

Actores
Brad Pitt, Joey King, Aron Taylor-Johnson, Bad Bunny

Sinopsis:

Cinco asesinos a sueldo se encuentran a bordo de un tren bala que viaja de Tokio a Morioka con unas pocas paradas intermedias. Descubren que sus misiones no son ajenas entre sí. La pregunta es quién saldrá vivo del tren y qué les espera en la estación final.

Estrenos del séptimo arte



DRAGON BALL SUPER: SUPER HERO

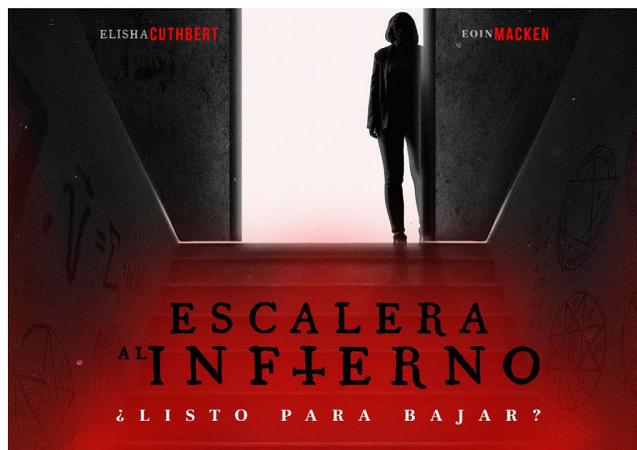
Estreno:
Cines 18 de Agosto

Director
Tetsuro Kodama

Actores de doblaje
Eduardo Garza, Luis Manuel Avila, Mario Castañeda, Carlos Segundo, René García

Sinopsis:

Goku destruyó en su momento a la Patrulla Roja, ahora, ciertos individuos han decidido continuar con su legado y han creado a los androides definitivos: Gamma 1 y Gamma 2; estos dos androides se autoproclaman “superhéroes” y deciden atacar a Piccolo y a Gohan. ¿Cuál es el objetivo de la nueva Patrulla Roja? Ante un peligro inminente, ¡llega el momento del despertar del Superhéroe!



ESCALERA AL INFIERNO

Estreno:
Cines 18 de Agosto

Director
Brendan Muldowney

Actores
Elisha Cuthbert, Eoin Macken, Dylan Fitzmaurice-Brady

Sinopsis:

Después de que la familia Woods se muda a Xaos House, su hija Ellie desaparece durante un corte de energía; frustrada por la falta de pistas, Keira investiga y descubre que las paredes tienen extraños símbolos grabados en ellas. Después de una serie de aterradoras experiencias sobrenaturales, llega a la conclusión de que la casa se llevó a Ellie. Ella descubre que un físico y ocultista llamado John Fetherston, que estaba obsesionado con encontrar la dimensión 11, construyó la casa y grabó ecuaciones siniestras en los 10 escalones que conducen al sótano.

Zaxpedia

Preocupación

“Estado de desasosiego, inquietud o temor producido ante una situación difícil o un problema”

Tal parece que hoy en día las preocupaciones están cada vez más cerca de nosotros y bueno quizá para generaciones anteriores que vivieron en tiempos de guerra esto era incluso algo habitual, pero para nosotros la situación que vivimos hoy en día puede ser abrumadora, porque, la crisis de salud, el impacto que esto ha tenido en la economía a nivel mundial, mas las guerras que han surgido y las circunstancias que de todo esto se desprenden, provocan o nos hacen pensar que la preocupación ya es algo normal y que puede ser un compañero que llegó para quedarse en los siguientes años, ¿o quizá no?, quizá podemos analizarlo de otra forma y encontrar otra perspectiva mas proactiva para todo lo que estamos viviendo.

Bueno, se que quizá muchos de los que me están leyendo en este instante están pensando, “si claro, como si pensar de manera mas proactiva fuese a cambiar las condiciones de incertidumbre que vivo y los retos que debo enfrentar” y si, los entiendo, porque en su momento yo pensaba lo mismo, pero definitivamente no es lo que nos pasa, es lo que decidimos hacer con lo que nos pasa.

Yo también pase por ese proceso, recuerdo que tenia como 16 años, el hermano de mi madre (mi tío) llegó a pasar una temporada cerca de casa, para esto solíamos platicar con frecuencia, él era una persona que leía mucho, así que siempre me gustaba platicar con él, tenia formas diferentes de interpretar las cosas, recuerdo que un día platicando, llegamos a mis preocupaciones y debo confesar que en aquella época esto era una constante, estaba yo muy angustiada por tomar las decisiones correctas que marcarían mi futuro, y él me dijo la siguiente reflexión, “no te preocupes, mejor ocúpate” debo confesar que en aquel momento no lo entendí con exactitud, fue necesario el paso del tiempo para que estas palabras cobraran sentido por completo,



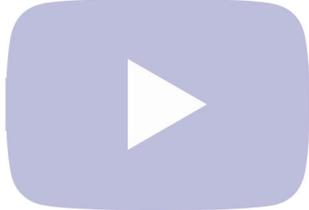
para finalmente, forma parte de aquellas frases que me permiten retomar el foco en aquello que es lo importante en el momento de caos.

Quitarle el “Pre” a la “ocupación” implica deshacerte del pensar de mas, porque cuando algo nos preocupa lo mas doloroso del proceso es que nos angustian todas las hipótesis, tenemos muchas preguntas sin responder, nos falta información, y esto, en mi caso me genera una sensación de indefensión, es decir, tengo esta angustia de sentir que no puedo hacer nada, que no tengo control sobre nada (y sí, esto último tiene mucho de cierto) pero hay algo de lo que si puedo tener mas gestión, y esto es, como decido responder y que decido hacer ante las circunstancias que me enfrento, la verdad, es que este proceso puede ser doloroso, cuesta cambiar la perspectiva y es cansado, pero cuando empiezo a enfocarme en que si puedo hacer, que es mi responsabilidad y actuó sobre eso, entonces todo cambia, mi humor cambia, me siento útil, encuentro mas respuestas, avanzó, el estrés disminuye y me permite pensar mejor y cuando tengo un ataque de angustia y preocupación, me recuerdo a mi misma que ya estoy haciendo lo que tengo que hacer para solucionar el problema y cada paso que doy vuelvo a evaluar, ahora, en este momento que “sí” puedo hacer, y me enfoco en el si y la solución, mas que el problema, buscando avanzar aunque sea lento, pero por lo regular ejecutando acciones poco a poco la cosas van tomando su propio lugar.

Así que la moraleja es, ocúpate, no te preocupes.



AMyCU

 YouTube



SUSCRÍBETE

¡Sumando energías!

Por: Patricia Escobedo Guzmán

  paty_escobedo

 El espacio de Miss Paty

Después de pasar un tiempo pandémico del que aún no hemos terminado de salir y continuamos transitando, con mayores elementos, vacunas y aprendizajes, sin duda alguna, el bagaje de enseñanzas que hemos recolectado nos permite adquirir bases firmes para seguir sumando energías.

Y es que sólo, sumando energías, es como se puede lograr salir adelante en un mundo que nos ha puesto a prueba y nos permite reinventarnos cada mañana de manera presencial y vívida.

Si sumamos energías, todo lo que hagamos alcanzará espacios inusitados pues estará permeado por amor consciente y único.

Te invito pues, a dilucidar esta magnífica suma de energías como tu plato perfecto en este banquete de la vida.

¿Cómo lograrlo?

Pues, muy fácilmente, aquí te comparto algunos pequeños secretos para alcanzar tu suma de energía:

1 **Al levantarte,** agradece por todo lo que tienes y por lo que no tienes, pues de esta manera formas una espiral perfecta de amor y reciprocidad con tu propia gratitud.

2 **Con tus cercanos,** con tu familia de sangre, con tu familia añadida y con tus conocidos, crea un campo energético de Amor, complicidad y coincidencia, que beneficié a todos con una derrama inusual de Amor en contexto.

3 **En tu trabajo,** en tu calle, en el Centro Comercial, en tu casa, en tu entorno, procura ser luz y crear ambientes cálidos de convivencia y Magia de Amor sin proponértelo como meta; sólo haz tu arte y, créeme, todo lo demás fluirá como por arte de Magia.

4 **Ayuda y apoya a cuantos puedas,** las veces que puedas y cuando puedas, sin apegos, sin aferrarte, sin agobios, con la convicción de que lo que haces, dices, expresas, sientes y generas; servirá para inspirar a otros y acompañar cuando así se pueda a quién lo necesite o te vibre necesitado de conexión y coincidencia.

5 **Ámate a ti mismo,** primero para poder generar la energía necesaria de correspondencia con otros; así, verás que como un maravilloso efecto dominó; los resultados llegarán a borbotones primero para ti y después en consecuencia para todos los demás.

Toda esta suma de energía positiva, creará increíbles escenarios de Amor y te permitirá poner tu granito de arena en estos tiempos pandémicos de reinvención y creación de nuevos escenarios donde tú, eres el protagonista central de esta historia de Amor.

Todo esto, claro está, sumando energía. Tu energía de Amor.

Pláticas con mi perro

Nos estamos quedando sin agua

Por: Ana Lilia Romero

 AnaLiliaRomer10

Estoy preocupada, Teo. Hay mucha gente sufriendo por la falta de agua y casi no ha llovido. Es extraño, las ciudades principales están asentadas en donde no hay tanta agua y en el sur, en donde llueve a cántaros, se inunda y hay devastaciones muy considerables, hay menos gente. Nosotros, Teo, vivimos en un desierto, y el agua que tenemos se extrae de pozos. Muchos de ellos se están secando.

El conjunto de los recursos hídricos subterráneos de la Tierra representa una reserva enorme de agua dulce. En un mundo con una demanda creciente, en el que los recursos hídricos de superficie a menudo son escasos y están sometidos cada vez a más estrés, el agua subterránea está destinada a ser reconocida como un recurso que ha permitido a las sociedades humanas prosperar desde hace milenios. Sin embargo, a pesar de su abundancia general, las aguas subterráneas siguen siendo vulnerables a la sobreexplotación y a la contaminación, factores que pueden tener efectos devastadores sobre este recurso y su disponibilidad. Desplegar el pleno potencial de las aguas subterráneas requerirá esfuerzos importantes y conjuntos para gestionarlas y utilizarlas de forma sostenible. Todo esto empieza por hacer visible el recurso invisible. Es esencial que los países se comprometan a desarrollar un marco adecuado y eficaz de gobernanza de las aguas subterráneas.

Cuando salgo a regar el jardín, mucha gente me dice que desperdicio agua, yo no lo creo. El otro día observamos a un bichito muy interesante; se llama colibrí esfinge y no es un ave, es una polilla originaria del sur de Europa y Asia. ¿Qué anda haciendo por estos lares? Quién sabe. Mi jardín alberga pájaros, colibríes, mariposas y un sinnúmero de animalitos más. Es todo un ecosistema que perecería si no lo mantuviera vivo con riegos frecuentes (todos los días, cuando la temperatura está a 40 grados).

Las ciudades están cada vez más cubiertas con asfalto. ¿Cómo afecta a la temperatura de las calles? Y más importante aún: ¿y a tu salud? Cuando las temperaturas aumentan y el sol reblandece la calzada, la contaminación empeora. Respiramos un aire más tóxico. Hasta un 300% más. El asfalto absorbe más calor que otras superficies, liberando más aerosoles orgánicos secundarios dañinos para la salud. Durante la elaboración de un estudio*, los autores expusieron a distintos pedazos de asfalto a temperaturas superiores a los 40° C. Su conclusión es clara: si computáramos las emisiones de aerosol derivadas al calentamiento del asfalto, en especial en verano, superarían con mucho a las asociadas a los motores de combustión. El asfalto provoca que la temperatura sea muy superior durante el verano en hasta 12° grados más.





En lugar de tener más asfalto, deberíamos tener menos. ¿Qué tal si en los centros comerciales cada dos metros ponemos un árbol? ¿Qué tal que todas las personas sembraran un árbol frente a su casa y en los parques? Podríamos bajar la temperatura algunos grados.

Una ciudad con una infraestructura verde bien planificada y bien administrada se vuelve más sostenible, mejora la calidad de vida, se adapta mejor al cambio climático, reduce el riesgo de desastres y conserva los ecosistemas.

En conclusión, Teo, vamos a seguir cuidando nuestro pedacito de paraíso. Estos enormes árboles que nos dan sombra y nos protegen del Sol abrazador, que sirven de casa y refugio para incontables pajaritos que con sus trinos nos despiertan cada mañana. Que afortunados somos de tener estos árboles que exhalan para que nosotros podamos inhalar y que nos llenan de vida y felicidad. Al plantar un árbol, también plantamos esperanza.

“Cuando los árboles se queman, dejan un olor a corazón roto en el aire”.

Jodi Thomas





TIEMPO

Por: Cecilia Colombo

  cesocerezo



- “¿Qué tanto tiempo te dedicas? ¿Cuánto tiempo inviertes en ti?”

Esas fueron las preguntas de la psicóloga al iniciar la sesión, y casi sin pensar le dije, - “mucho, me dedico mucho tiempo”, y me insistió, -“¿Qué tanto?” en ese momento fue cuando hice una recapitulación de mis últimas semanas y me di cuenta de que mi libro seguía en el buró, aun en la página 14. También recordé que a pesar de la casa estaba limpia, mi cita cancelada en la estética no había sido reprogramada. Intenté recordar cuando fue la más reciente vez que salí contigo a desayunar o había reído hasta las lágrimas y lo único que conseguí fue precisamente un dolor agudo en el estómago al ver que efectivamente no estaba dedicando ni un ápice de tiempo para mí.

Así inicio la plática con mi mejor amiga, esa mañana en nuestra reunión después de muchas semanas de no vernos y al escucharla, me dolió casi tanto como a ella, porque si somos honestas, nos dedicamos más, a muchas otras cosas y personas que a nosotras.

Terminamos nuestro desayuno y me fui a casa más apesadumbrada que de costumbre, porque además de todo, me di cuenta de que lejos de reír y divertirnos, nuestros desayunos se convierten en sesiones grupales de terapia para sacar lo que nos callamos en el día a día y solo tenemos el valor de comentarlo si alguna del grupo platica sus problemas.

A pesar de que nuestros hijos son adultos jóvenes, o ya están por cumplir la mayoría de edad, seguimos en el rol de la casa limpia, de dedicar el día a mantener todo en “orden” mientras nuestras necesidades personales están esperando ser atendidas, están silenciosamente en espera de que las escuchemos.

Satisfacer las necesidades de una mismo no es tarea fácil, de hecho, nadie nos enseña normalmente a hacerlo. Incluso, es más fácil dejarse guiar por los mandatos familiares y sociales que parar a escuchar lo que realmente queremos. Tendemos a satisfacer las expectativas de los demás antes que las nuestras sin darnos cuenta, por eso aquí algunas claves para que puedas empezar a satisfacer las necesidades propias que te pueden ir viniendo en tu día a día.

- **Conócete, inténtalo, si te conoces bien, sabrás escucharte mejor;**
- **Toma tus propias decisiones, escucha lo que tú quieres hacer;**
- **Realiza actividades que te hagan sentir bien, te toca hacer cosas para ti;**
- **Ocúpate de ti, piensa en aquello que puedes hacer por ti, que no dependa de nadie más;**
- **Trata de reconocer tu vacío: Puede ser que estés cubriendo la necesidad del otro por no escuchar la tuya;**
- **Para estar contigo mismo, guarda silencio y escúchate, eso significa apaga tu piloto automático;**
- **Piensa en ti, respetando a los demás, pero sin olvidarte de ti.**



Un tema que no podemos dejar de lado al hablar de dedicarnos tiempo es el sexual, para muchas mujeres, en particular quienes rebasamos los 40 años o que estamos atravesado la menopausia, el deseo físico no es la motivación principal para tener sexo. Una mujer puede estar motivada a tener sexo para sentirse cerca de su pareja o para mostrar sus sentimientos. La satisfacción sexual es diferente para cada una, pero es básico ponerle atención y saber si estamos bien en ese aspecto, o también necesitamos darle inmediata atención.

Cada una de nosotros somos imperfectamente perfectos, y nada vale la pena más que nuestro estar bien, si, nuestro bienestar, no lo antepongas a los demás, es tiempo de ponerte atención y darte cuenta que eres, a partir de este momento, lo más importante, porque si tú estás bien, todo tu entorno estará bien. Para cerrar no sin antes agradecer el honor de tu lectura, te dejo una reflexión tomada de la web, nos leemos en la que sigue.



“El libro está en el librero, con el separador en la hoja 20 desde hace 6 meses, la serie no ha pasado del primer capítulo, la cita para las uñas y depilación la has reagendado ciento de veces, la reunión para tomar un café y ponerse al día jamás se concreta en días, la llamada a tu amiga la harás, tal vez mañana y así, el tiempo de cuidados y limpieza se percibe como algo voraz y veloz que nunca acaba y siempre va tan rápido, pero el tiempo para ti se congela y va siempre lento, tan lento que se vuelven meses y después años.

Y al final sabremos que el pelo siempre se vuelve blanco, la piel se arruga y los libros quedan intactos, las canciones detenidas, pero eso sí, la casa siempre limpia y los niños bañados.

Date tiempo para ti mujer bella que el tiempo no perdona ni se detiene, y los hijos tarde o temprano se van y en algunos casos puede ser que el marido podría ser que también.”

Autor desconocido



¿Cuánta alegría tienes en tu vida?

*"No existe nada en el mundo tan
irresistiblemente contagioso como la
risa y el buen humor"*
Charles Dickens



Por: Juan Carlos Arredondo

© salinas_juancarl

f Juan Arredondo

El poder coexistir con nuestros sentimientos y el estar en contacto con nuestras emociones es en gran medida lo que nos define como personas, pero en muchas ocasiones lo dejamos de lado y no nos permitimos esta convivencia con nuestras emociones, por eso se buscó instaurar el día primero de agosto como el Día Mundial de la Alegría por el colombiano Alfonso Becerra durante el Congreso de Gestión Cultural celebrado en Chile en el año de 2010.

Iniciativa que tuvo una gran aceptación y que cada año toma mayor relevancia en más países, pues sin duda, el tener momentos de alegría es indispensable en la vida de todo ser humano. Este día busca que las personas se tomen un tiempo y lo dediquen a encontrar aquello que los hace sentir felices, además de poder expresarlo sin ningún tipo de pena.

Cada momento que dedicamos a encontrarnos con nuestras emociones nos permite el conocernos mejor lo que facilita el destacar aquello que amamos y nos produce alegría, pero calma, si no sabes por dónde empezar, aquí te compartimos algunas ideas:

- Escuchar esa canción que tanto te gusta y te mueve por dentro y mucho mejor si te permites bailar mientras la escuchas;
- Cambia tu camino a casa después del trabajo;
- Camina por algún lugar que te guste;
- Pasa por ese café que siempre quieres y tómallo con calma, olvídate de todo;
- Respirar profundo;
- Regala un abrazo;
- Regala una sonrisa a alguien;
- Mirar al cielo, mucho mejor si puedes recostarte y averiguar que animales encuentras en las nubes.

Como podrás ver muchas de las cosas que puedes hacer no requieren de una inversión financiera, solo de tiempo, y tampoco se requiere que te tomes 3 días, en ocasiones con 10 minutos que podamos disfrutar de estos placeres nos ayudan a crear más alegría en nuestro día a día, además, cuando tu identifiques tus propias actividades será aún más placentero, por último contempla que la alegría es contagiosa y eso permite que más personas puedan disfrutar de un día lleno de emociones positivas, así como una mejor convivencia.

Es entendible que tengas que correr todo el día porque tienes muchos compromisos y obligaciones, pero no pierdas de vista lo importante que es disfrutar de la vida, llenarla de actividades o momentos que nos hagan sentir plenos, en paz y alegres, de momentos que nos llenen de vitalidad y energía para enfrentar todos esos retos que tenemos cada día, pero sobre todo, no permitas que la vida se diluya sin haberle sacado toda la alegría que tenía para darte.

CON DECISIÓN

Por: Cecilia Colombo

  cesocerezo

*“Que tus decisiones
reflejen tus
esperanzas, no tus
miedos”*

Nelson Mandela.

Una de las decisiones más complicadas de la vida, es precisamente eso: tomar o no tomar decisiones, porque si las cosas salen mal, generalmente es más fácil culpar a alguien más que hacernos cargo de nuestros errores, pocas son las personas que asumen las responsabilidades de sus actos, de sus decisiones o de tomar las riendas de un proyecto, de una relación.

La toma de decisiones es un proceso que atravesamos las personas cuando deben elegir entre diversas opciones. A diario cada uno de nosotros estamos ante situaciones en las que debemos optar por algo, y a veces, la toma de decisiones no siempre resulta simple, porque se presentan conflictos o intereses contrarios en diversos ámbitos de la vida a los que hay que encontrarles la mejor solución posible.

Todos respondemos de distinta forma a una misma situación, a una problemática específica, y esto es debido a diversos elementos, tales como la estructura de personalidad, el desarrollo, la madurez y la etapa de la vida en la que estemos, entre otros. Según las diferentes características, el proceso de toma de decisiones puede ser: racionales, intuitivas, personales, de rutina, de emergencia, de riesgo, grupales, individual, operativas u organizacionales.



A la hora de la toma de decisiones en la universidad me enseñaron que hay una serie de pasos:

1. **Debemos definir el problema:** que desde aquí ya empieza una toma de decisiones, pues debemos saber y determinar cuál es la situación prioritaria;
2. **Detectar las alternativas posibles:** es decir, en palabras coloquiales, cuáles serán las diferentes rutas para abordar problema, para así dar paso a la prevención de resultados, que nos hace conscientes de las posibles consecuencias de cada una de las posibles alternativas. Ya que tenemos planeados, previstos y analizados todos los escenarios posibles, viene la primera acción importante:
3. **Seleccionar y optar por la mejor alternativa:** Se debe elegir aquella opción que tenga mayor probabilidad de darnos el resultado esperado;
4. **El control:** que no es más que monitorear los resultados de la opción elegida, es importante ser responsable y tener una actitud participativa en el proceso;
5. **Evaluación:** aquí vemos si lo que hicimos realmente sirvió para obtener el resultado esperado o reiniciaremos todo para abordar la siguiente opción.

Como podemos observar, pese a que tenemos “la receta de cocina” para tomar decisiones, nada garantiza que saldremos “avante” es más, casi podría asegurar que daremos o tendremos un par de fracasos antes de encontrar la decisión adecuada; pues en la universidad también me indicaron que existen factores que dificultan el proceso de toma de decisiones, tales como:

- **Disonancia cognitiva:** que es cuando lo que se quiere hacer y lo que se hace no coincide;
- **Efecto halo:** que es cuando nos basamos en la sombra de otras experiencias;
- **Pensamiento de grupo:** el cual ocurre cuando un grupo de personas decide por otras, a pesar de estas últimas estar en desacuerdo;
- **Adaptación hedonista:** que es cuando bajo el efecto de alguna emoción nos dejamos llevar y tomamos decisiones poco objetivas;
- **Sesgo de confirmación:** pues a veces nos aferramos sin abrirnos a entender razones u otros criterios.



Por mencionar solo algunas, pues en realidad al hablar de toma de decisiones existen un sin fin de vertientes, dentro de la carrera de administración nos llevó un semestre leer, analizar, conocer y demás de esta clase y creo que nos faltó ampliar el tema; ahora imaginemos el mismo tema desde la psicología o antropología y/o historia, todos llenos de razón y cada uno visto desde diferentes ángulos.

La toma de decisiones es uno de los procesos más importantes en la vida de un ser humano, pues a través de nuestras decisiones es que nos vamos forjando, adquirimos experiencia y marcamos nuestro camino personal y profesional. La vida me ha enseñado a tener claro que quiero y con eso como base, las decisiones son más provechosas, pero a ese saber de qué queremos, no olvidemos que algunos ingredientes de repente nos hacen la receta desabrida o muy condimentada, sí, ingredientes como el miedo, la frustración y/o la incertidumbre pueden interferir, pero solo tú, tienes el poder para lograr hacer de tu vida la mejor de las elecciones.

Dicen que la vida es un ciclo, que si no aprendes, te repite la lección, pero de ti depende si y pasas a la lección que sigue o te estancas; no dejes de creer en ti, porque a veces tomas decisiones acertadas, otras haces que las decisiones sean acertadas y muchas otras aprendes de las que no salieron muy bien, pero el dueño de tu vida eres tú. Agradezco el honor de tu lectura, nos leemos en la que sigue.



POK TA POK

El juego de pelota maya

Por: Juan Carlos Sánchez Tapia

📷 jc_santa71

👤 JC SanTa

Blog: letras-francas.blogspot.com

El tradicional juego de pelota maya, deporte ritual prehispánico, es conocido como **Pok ta pok**; ese nombre deriva de la onomatopeya al sonido que produce al rebotar la bola de caucho que se utiliza en las paredes de la cancha. Hoy en día, es una de las grandes tradiciones que sobreviven en la península de **Yucatán**. Además de su carácter ritual, se ha convertido en un atractivo turístico que cuenta de manera viva la historia de la cultura maya y ha evolucionado en un espectáculo y una oportunidad de diversión en distintas plataformas electrónicas. Otras versiones dicen que el nombre de este juego se debe al sonido que producía la pelota en cada golpe: contra el antebrazo **-pok-**, la pared **-ta** - y vuelta al antebrazo **-pok-**. Que también se utilizaba la cadera para lanzar la bola, que tenía un peso entre 3 a 4 kilos, la cual debía pasar a través de un aro de piedra afijo a un muro. Se cree que los vencedores eran sacrificados y esto representaba un honor para ellos.

Si bien tenía un propósito su realización, algunos cronistas coinciden que poco antes de la conquista española, se realizaba con un carácter secular, donde se llegaba a apostar jade, textiles de gran valor, esclavos y tesoros con oro. Les voy a platicar, si me permiten.

Los más antiguos testimonios del juego, más allá de los vestigios arqueológicos que revelan el espacio donde se practicaba, se hallan en el célebre libro sagrado de la cultura maya, el *Popol Vuh*, donde se cuenta que los hermanos divinos retan a los dioses de la muerte y bajan al inframundo para celebrar el **Pok ta Pok**, el juego solemne de orden astral en el que se enfrentan los elementos contrarios del cosmos como *la luz y oscuridad, bien y mal, noche y día* de manera maniquea, por lo que a veces los jugadores poseen un rol de cuerpos estelares o deidades específicas: el enfrentamiento entre **Tezcatlipoca** - la oscuridad - y **Quetzalcóatl** - la sabiduría - se había convertido ya en un clásico.

El **Pok ta Pok** no sólo fue jugado por los mayas; la cultura náhuatl lo conocía como **Tlachtli** y los zapotecas le llamaron **Taladzi**, aunque de modo general se le conoce como **Ulama** y desde hace dos mil años se jugó desde Centroamérica hasta lo que hoy es Sinaloa -, se trata de una práctica sagrada y cotidiana. Con esta actividad, en el juego se pretendía conocer la voluntad de los dioses y la muerte era el premio; con el tiempo, se volvió profano pero no por ello desapareció su significación religiosa. Por supuesto, los españoles lo prohibieron porque creían que era propicio para la adoración de las deidades “*paganas*”.

En su momento, el juego gana cierta popularidad es porque representa una suerte de oráculo en el que las interpretaciones se vinculan al movimiento de la pelota, a la que se golpea - con la cadera, pero dependiendo de la zona del país puede ser también con el hombro, el antebrazo u otras partes del cuerpo que no sean las manos - hasta que uno de los jugadores la deja caer por error; así, la leyenda cuenta que el vencedor es decapitado y su sacrificio persigue evitar la destrucción del universo.

De acuerdo con las anotaciones de misioneros cronistas como Fray Bernardino de Sahagún, Diego Durán, Alonso de Molina o Gonzalo Fernández de Oviedo, la noche anterior al encuentro los jugadores hacían “penitencia”; horas después, con su público en lo alto de las murallas, se dividían en dos equipos y, al jugar, la clave era mantener la pelota en constante movimiento, sin rebasar ciertas marcas, golpeando la bola con el codo y la cadera, las rodillas y los hombros, aunque cada religioso difiere en su registro. Definitivamente, cada quién da su versión de una actividad que, hasta ese momento, era completamente desconocida para los españoles. El tiempo se encargaría de hacer permanecer este juego ritual, ya que no se permitió que se perdieran en las sombras de la destrucción.

De igual manera, en lo que respecta al sistema de puntuación existieron diferentes puntos de vista; los campos reconstruidos donde se celebraba indican que la bola debía pasar por un aro dispuesto en los muros laterales, aunque también era considerado “negativo” golpear la bola con una parte del cuerpo no permitida, pues quien lo hacía, perdía un punto. A pesar de las diferentes apreciaciones en el marcaje, el triunfo definitivo era para quien lograra pasar la pelota por el aro.

Hoy día, como ha sucedido con otras danzas o eventos rituales del México prehispánico, el **Pok ta Pok** se ha tornado atracción turística y no pocos grupos lo llevan a cabo como una escenificación en diferentes escenarios en Yucatán o Quintana Roo, desde parques hasta campos móviles que han sido llevados de gira para que el juego se lleve a cabo en otras partes del país o el extranjero. Los elementos básicos del juego, con todo, se mantienen: puede variar el número de participantes y los campos o áreas de práctica se “decoran” y no, al igual que sucede con la indumentaria de los jugadores. El aumento de la práctica tiene un doble cometido: dar a conocer las bases de la tradición y entusiasmar a los espectadores, de manera que perviva el conocimiento del ritual por medio de una representación. Mantener viva una tradición que es parte de la vida, de la cultura maya.

Por fortuna y para beneplácito de muchos, el **Pok ta Pok** no sólo se ha convertido en una atracción y espectáculo. También se ha vuelto un juego electrónico que puede practicarse en diferentes plataformas; así, por ejemplo, en internet se puede acceder a un sitio completo www.poktapokgames.com que tiene diferentes opciones para elegir, desde escenarios hasta participantes. Si bien es cierto que la calidad no es la mejor, es una excelente manera para unir la tecnología contemporánea con tradiciones prehispánicas, pues se incluye información



básica en la plataforma. Eso no es todo: desarrollado y producido por Roberto Rochín — director de la película “Ulama, el juego de la vida y la muerte” de 1986, en la que se documenta cómo sobrevivió el juego en Oaxaca y Sinaloa —, existe desde fines de 2012 un videojuego basado en el Pok ta Pok, diseñado para teléfonos móviles en sistema iOS de Apple, y con versión en Kinect para Microsoft, además de adaptarse a consolas de distinto tipo. Por lo visto, algunas tradiciones pueden asegurar su permanencia en la memoria colectiva de modos insospechados.

Si bien tuvo su origen durante la dinastía de los mayas en México, con la construcción de una impresionante cancha de juego en Chichén Itzá,



Fotografía: arthehistoria.com

que de acuerdo con los arqueólogos, corresponde al final del periodo Clásico, el **Pok ta pok** fue adoptado por otras culturas precolombinas, también con simbolismo religioso, de vida y muerte. Hay ideas y pensamientos universales.

En la actualidad, el juego se sigue realizando cada sábado en punto de las 20:00 horas, en la explanada de la Catedral de San Ildefonso, en Mérida, Yucatán, donde los espectadores de forma gratuita pueden ver el ritual que se lleva previo al encuentro, para luego pasar a la disputa. Hace unos años, en la comunidad de San Pedro Chimay, Yucatán, se inauguró una escuela de **Pok Ta Pok** para dar continuidad a esta tradición.

El **Pok ta Pok** puede durar algunos minutos o varias horas, puesto que se termina hasta que uno de los equipos no sea capaz de regresar la pelota al campo rival, o se puede acabar cuando la bola sale del terreno de juego o bien, como es de todos sabido, al atravesar la pelota de hule el aro colocado al centro de la cancha. El objetivo es golpear la pelota con la cadera, hombros, codos y rodillas hacia la mitad de campo del rival hasta que el contrincante no sea capaz de devolverla. Gana el equipo que siempre logre regresar la pelota a la mitad de campo de su oponente y siempre hay un ganador y un perdedor, no existiendo el empate. No se permite utilizar las piernas y manos para golpear la bola, no puedes agredir a tu rival, ni cruzar tu mitad de campo.

Lo que debes **hacer** como jugador de Pok Ta Pok:

- **Golpear la pelota con cadera, codos, hombro y/o rodilla.**
- **Pasar la pelota a la mitad del campo rival.**
- **Moverte con rapidez y destreza para ser capaz de regresar la pelota al terreno de tu rival.**
- **Tratar de lanzar la pelota a una zona estratégica para que el rival no pueda regresar la misma.**
- **Distribuir a tus compañeros de equipo en toda tu mitad de cancha para que cubran los espacios.**
- **Lograr que tu rival no regrese la pelota a tu mitad.**





Lo que debes evitar como jugador de Pok Ta Pok:

- Evitar a toda costa que la pelota salga del terreno de juego.
- Conectar la pelota con hombros, cadera, rodillas y codos.
- Correr libremente para alcanzar la pelota.
- Hablar con tus compañeros para que decidan quien le pegará a la pelota.
- Distribuir a tu equipo en la mitad de cancha que te pertenece.
- Utilizar los muros para pasar la pelota.

***Lo que no puedes hacer como jugador de Pok Ta Pok:**

- Golpear la pelota con manos, cabeza y/o pies.
- Invadir la mitad de cancha de tu oponente.
- Jugar con más de 5 personas por equipo.
- Agredir a tu rival físicamente.
- Golpear la pelota con tu lado izquierdo.
- Tocar a algún miembro del equipo rival.

Sanciones en el Pok ta Pok:

- Invasión de cancha: Se anula la jugada
- Golpe a la pelota con partes del cuerpo no permitidas: Se anula la jugada
- Si la pelota sale del terreno de juego, se pierde el partido.
- Rebasar la cancha para golpear la pelota: Se anula la jugada.
- Así se juega el **Pok ta Pok:**

Se trata de una partida entre dos equipos que pueden estar conformados por dos y hasta cinco jugadores, que golpearán la pelota con el fin de mandarla a la mitad de campo de su rival. Estos impactos se pueden dar con la cadera, rodilla y codos, el objetivo es lograr que tu contrincante no sea capaz de devolver la pelota, si consigues esto, serás el ganador. El terreno de juego está colocado de manera subterránea, la superficie puede ser pasto natural o inclusive piso empedrado, en medio de la cancha se colocan dos muros cubiertos por una gruesa mezcla de cal que servirán para que la pelota regrese y se desarrolle el juego. De acuerdo con las versiones de este, que aún tiene vida en nuestros días,

la pelota puede estar hecha de caucho, pero también de cuero y con un peso de 4 kg; además, el campo de juego tiene medidas de 60 metros de largo por 4 de ancho y tendrá una línea divisoria para delimitar el área de juego de cada escuadra.

Solamente se puede usar el costado derecho del cuerpo cuando se conecta la pelota con la cadera, esto no aplica para las rodillas y codos, ahí sí se pueden usar los del lado izquierdo del cuerpo de cada jugador. Los jugadores pueden hacer cualquier clase de movimiento con el fin de que contacten la pelota, siempre y cuando lo hagan con las partes del cuerpo que están permitidas - codos, cadera y rodillas-.

Tips para ver un juego de Pok Ta Pok:

- Observa el golpeo de los jugadores. Esto es muy importante, pues recuerda que si un jugador invade la mitad de campo de su rival, la jugada será anulada y la pelota se le otorgará al rival.
- No hagas planes: Este juego es muy entretenido, pero, así como puede durar horas, también puede durar pocos minutos, por lo que el tiempo que lo estarás presenciando es impredecible.
- Preservemos nuestras tradiciones sin importar el estado de la república o el país del mundo en que vivamos. Nuestras raíces son estas, nuestro pasado se escribe todos los días. Aprendamos siempre y disfrutemos la belleza de nuestros tesoros nacionales.



La belleza viene de tu interior

Por: Zaci
zaci@amycu.com
hola@amycu.com



AMyCU

En la actualidad con los bombardeos en redes sociales, estereotipos de belleza y rapidez con la que vivimos, muchas veces dejamos de lado lo sencillo de la vida. Buscamos una belleza externa, cuando lo principal lo tenemos en casa, muy cerca de nosotros, es más; ¡está dentro de nosotros!

Con esto no quiero decir que no hay que hacer ejercicio, alimentarse bien u olvidar las rutinas de belleza que son muy importantes, pero si quiero enfatizar el hecho de que la belleza viene desde adentro y sí; podrá sonar muy trillado, pero es algo que muchas veces olvidamos o que pasamos a segundo plano cuando es lo principal.

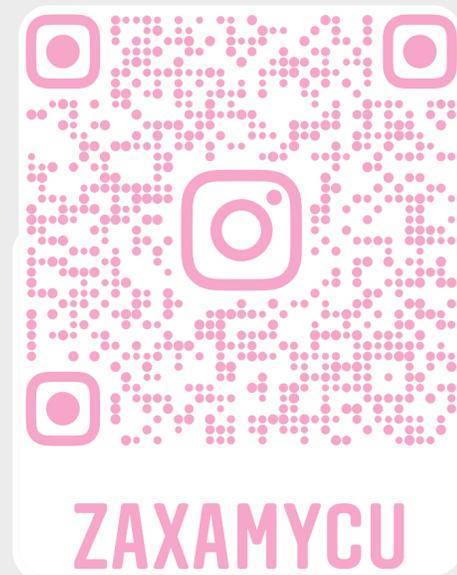
Es increíble lo que nuestro sentir refleja en nuestro exterior, porque como dije antes, podemos hacer todas las rutinas de belleza de forma correcta y constante, pero si en nuestro interior algo no está bien, se verá reflejado en el brillo de nuestro cabello, en la mirada, la lozanía de la piel, en todo; aunque no parezca lógico.

Debemos acostumbrarnos a tener charlas largas y sinceras con nosotros, siempre estamos conscientes de lo que sucede en nuestro interior, pero regularmente preferimos callarlo e ignorarlo y eso, a largo plazo se convierte en un bloqueo, que nos afecta tanto física como emocionalmente. Entonces, para no desviarnos más, vayamos a tres puntos que considero te pueden ayudar para recuperar tu equilibrio emocional y por ende tu máxima belleza.

Es muy complejo desarrollar un equilibrio emocional porque, además, es un trabajo constante y un camino que debe ser recorrido de forma cíclica, a continuación, te comento tres acciones que para mí han sido de gran ayuda:

- **Escucharte:** Sin miedo, sin prejuicio, sin atacarte y con la mente abierta, ya que, aunque parezca extraño, a veces escondemos cosas de las cuales no estamos conscientes y nos pueden sorprender.
- **Aceptar:** Es necesario que después de que te escuches, comprendas lo que descubriste, analices y abracés todo sin importar que es. Aceptar para que puedas avanzar.
- **Ejecutar:** Este punto es necesario para continuar con el proceso. Después de reencontrarte y aceptar todo lo que eres, lo que tienes y necesitas, es momento de elaborar y ejecutar estrategias que te ayudaran a crecer y salir avante de la batalla interna que vivimos a diario.

Entiendo que es más fácil escribirlo que llevarlo a cabo, pero es un ejercicio que conforme lo vayas poniendo en práctica día a día, poco a poco, y a tu ritmo, obtendrás los resultados necesarios para una mejor convivencia con tu yo interior, entonces veras que el brillo de tus ojos será diferente y entonces todo se tornará más agradable, aunque sea un día nublado.





VIDEOJUEGOS, ALIADOS O ENEMIGOS

Por: Juan Carlos Arredondo

© salinas_juancarl

👤 Juan Arredondo



La industria de los videojuegos llegó para quedarse y es que, con pocos años relativamente formando parte de nuestra vida se han posicionado de una manera impresionante, si bien para muchos esto era solo una moda pasajera y pensaron que pronto terminaría, hoy en día se han adaptado y han evolucionado al punto de ser más que solo un pasatiempo, para convertirse en una manera de generar ingreso y vivir.

Pero, existen fuertes retractoros de los mismos y hay muchas personas que los consideran un riesgo para el desarrollo de los niños y de los jóvenes, que cuestionan su influencia negativa en su desarrollo, e incluso argumentan que ponen en riesgo su futuro, para poder ayudar en este debate, hoy platicaremos de los puntos positivos y negativos que tienen los videojuegos para ofrecernos.



COSAS POSITIVAS

Sin duda, entre los puntos a destacar que tienen los videojuegos encontramos que ayudan a mejorar la coordinación visual y manual, además de estimular la memoria.

Hay fuentes que consideran que son un aliado de la creatividad, que ayudan a los niños a desarrollar nuevas ideas, a expandir su modo de ver las cosas y porque no, hasta a lidiar con la frustración.

Además, elevan el sentido de competencia y ayudan a mejorar la lógica de las personas haciéndolas con un criterio un poco más amplio en cuenta a las consecuencias de algunas decisiones.

Existe un porcentaje de los jugadores que toman los videojuegos como un medio de entretenimiento personal en que se sienten cómodos al jugar solo por diversión, pero también, hoy en día existen personas que se ganan la vida jugando, a través de la demanda en el contenido de streaming, que es el poder ver a otros jugadores en tiempo real e interactuar con ellos, lo que aceleró el crecimiento de esta industria, que les permite generar ingresos mediante redes sociales e internet, además hay que considerar que esta industria les abre las puertas a de todos los extractos económicos, porque no se requiere de mucha inversión, pero eso sí, de gran destreza y muchas horas de práctica, es tal la capacidad financiera de esta profesión que hoy en día hay equipos de alto desempeño que están forjado carreras profesionales y que se toman los tiempos de calidad en practicar, comer saludable y descansar, por lo que quizá en algunos años no debería sorprendernos que las aspiraciones de muchos jóvenes de hoy en día se conviertan en profesiones con salarios y prestaciones.

COSAS NEGATIVAS

Como todas las cosas, el abusar de su uso puede generar un tipo de adicción, pues para los que no tienen un control sobre su uso, suelen ser obsesivos al punto de perder la noción del tiempo.

Pueden producirse problemas tempranos de la vista, porque las personas suelen pasar mucho tiempo sentados frente a un monitor o una pantalla de televisión que puede generar problemas de la vista.

Al pasar largas jornadas de tiempo jugando, se aumenta el sedentarismo, los malos hábitos alimenticios y del sueño, lo que puede provocar daños a la salud, sobre todo cuando los niños no respetan sus requerimientos de desarrollo, además pueden sufrirse desconexión social por estar tan enfocados en su desempeño en el juego.

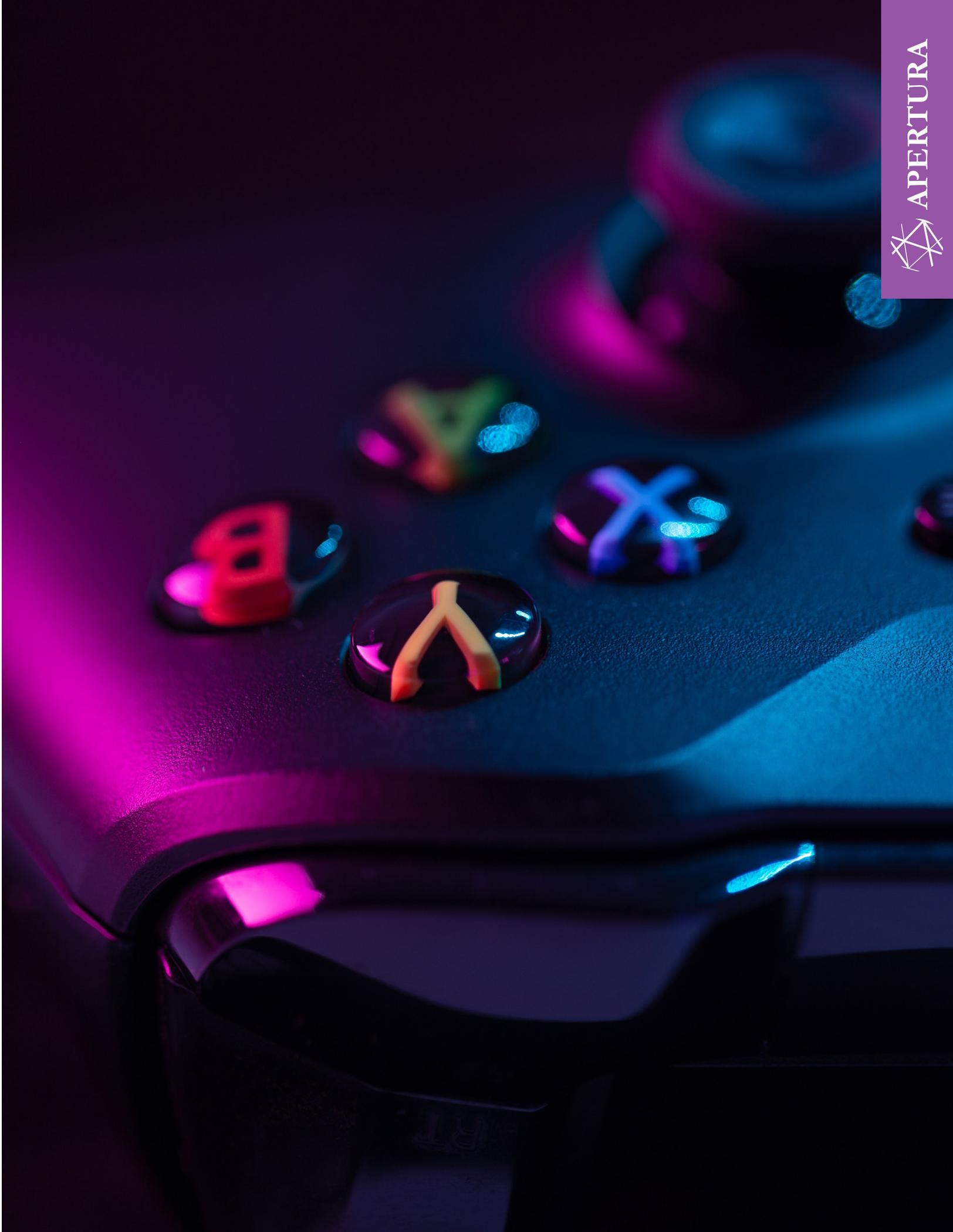
Hay algunos estudios que demuestran que cuando los niños juegan por más de dos horas diarias pueden sufrir problemas de concentración, pero no sólo los video juegos, este efecto también ocurre con la televisión.

Muchos han culpado a los videojuegos de inculcar conductas inapropiadas, tendientes a la violencia y crear expectativas fuera de la realidad sobre las cosas, pero como lo explica de manera sencilla y muy elocuente el artículo “los videojuegos violentos, ¿nos hacen más agresivos?” de la revista “Muy interesante”, es un debate que está lejos de tener conclusiones concretas, porque la violencia y nuestra predisposición a la misma es difícil de medir, pero este artículo cita la investigación de A. Drummond al decir: “... que los estudios de mejor calidad tienen una menor probabilidad de encontrar pruebas que relacionen causalmente la violencia de los juegos con la violencia real” lo que nos hace pensar que la fuente de la violencia de nuestros niños tendría otros orígenes más allá de los videojuegos.

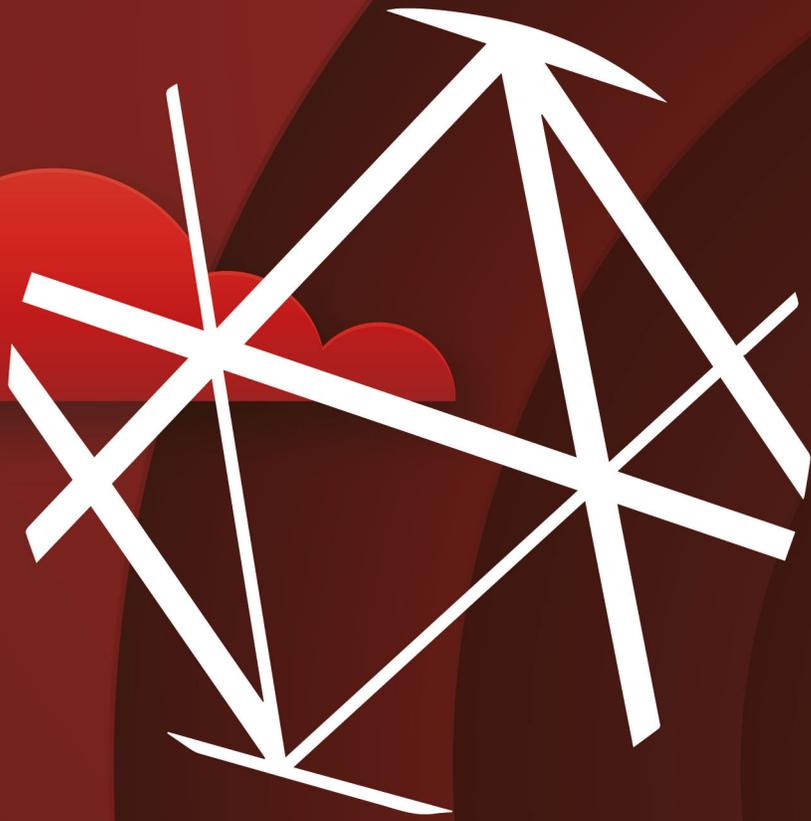
COMO SACAR LO MEJOR DE LOS VIDEOJUEGOS

Los videojuegos son una industria con mucho por ofrecer, en nuestras manos está el darles la importancia y los límites necesarios para que sacar lo mejor de ellos, comprendiendo que el problema no es la herramienta, si no, el uso que se da a la herramienta, por lo que el objetivo es que sirvan a cumplir los sueños de los gamers, más que convertirse en una adicción. Y en el caso de los más pequeños en casa que les sirva como un método de aprendizaje y desarrollo de habilidades, más que un problema que pueda salirse de control, por lo que siempre será necesario el acompañamiento de los adultos para ayudarles a aprender cómo gestionar sus horarios, respetar sus necesidades físicas, el tener contacto con otros niños de manera respetuosa, no desconectarse de los demás niños y adultos, además de diferenciar entre la competencia justa, entre muchas otras cosas que serán de gran utilidad para su adultez.





RT



ZAX

MAGAZINE



YouTube



SUSCRÍBETE



Escamish

@escamish

Por: Alejandra Gil

Escamish

un cúmulo de juventud y talento, quien a través de su música y de sus composiciones busca conectar con la gente.

AG: Oye andas con todo, vi que acabas de sacar una nueva canción en estos últimos días.

ESC: Si, de hecho salió hoy, hace unas horas a las doce de la noche, es un nuevo sencillo se llama Gone, los invito a que la escuchen está en todas las plataformas digitales y pues si, estamos trabajando para seguir sacando más música en estos meses y lo que sigue.

AG: Perfecto, pláticame un poquito por que tu venías trabajando en español y hubo una dinámica de cambio de idioma, ¿por qué te pasas al inglés?

ESC: No en realidad si he estado manejando todas las canciones en inglés, entonces Sober si tiene un pedazo en español, pero hasta el momento las tres canciones o sencillos han sido en inglés, porque así fue como fluyó la composición, fue como la manera en que salieron las palabras, como se fueron armando las historias de una manera más natural, entonces no quise hacer la traducción porque creo que la letra tenía exactamente lo que quería transmitir, entonces decidí dejarlo así, pero si les puedo decir que van a escuchar muy pronto sencillos de Escamish en español.

AG: Perfecto, tocas varios instrumentos, pláticanos ¿cuántos instrumentos tocas y cuáles son tus favoritos?

ESC: Toco el piano, el ukulele y estoy aprendiendo a tocar la guitarra, mi favorito es el piano, la verdad es que me encanta se me hace un sonido muy muy bonito y delicado; la guitarra también me gusta muchísimo ojalá y la pudiera dominar pero todavía no estamos ahí, me gusta mucho aprender, tengo la intención de aprender a tocar el bajo porque en realidad mi instrumento favorito es el bajo pero ya veremos más adelante, espero que me dé tiempo.

AG: Estuve viendo algunos videos y me di cuenta de que tocas muy bien el piano y creo que, parte de lo que me llamó la atención de ti, es que eres un artista mucho más completo, porque por lo regular estamos acostumbrados

a que nada más canten e interpreten, pero tú tocas varios instrumentos, tú compones, ¿cómo haces este núcleo de creatividad que generas o que creas? ¿cuál es la parte que más te gusta: componer o interpretar? ¿cómo llevas esta secuencia?

ESC: Pues la verdad creo que me gusta mucho parte de la creación, ósea la parte creativa la disfruto muchísimo, porque es donde me puedo desenvolver más, así lo siento yo, en la parte de la composición, porque todas las letras son completamente mías, yo las hago todas, entonces uso ese momento de composición para hablar de lo que más me gusta, de lo que me rodea, de lo que me está pasando de cualquier cosa, me gusta usar ese momento y en la cuestión de la producción la hacemos en conjunto el equipo con mis productores, entonces sí, creo que lo que más disfruto es ese proceso de introspección de saber bien qué es lo que quiero transmitir y lograr ponerlo en palabras, el poder lograr que suene con una base de instrumentos, es lo que me gusta, me gusta mucho.

AG: Piensas que este proceso de comunicación, como tu dijiste, “hago una introspección de lo que quiero compartir”, este proceso de comunicación interna para comunicarte con los demás, ¿es importante para ti como artista?

ESC: Claro que es muy importante, osea yo sé que es lo que me gustaría transmitir, se de lo que hablan las letras de porque estoy hablando de eso, pero creo que al final espero que cada persona le dé una interpretación o que se sienta identificado o identificada de alguna manera con su vida o con su historia o con lo que ellos puedan encontrar y que la puedan hacer suya, lo que a mí me gusta es que al final de cuentas, la gente que escucha mi música puede agarrar esa música y hacerla suya, que puedan hacer y sentir lo que ellos quieran con eso.

AG: Se tiene mucho la idea de que los artistas dependen de la musa, tu ¿cómo haces para mantener tu creatividad despierta?

“ ”

Espero que cada persona le dé una interpretación o que se sienta identificado o identificada de alguna manera con su vida o con su historia o con lo que ellos puedan encontrar y que la puedan hacer suya...

ESC: Soy una persona como muy sentimental, muy emocional, entonces si tengo a lo mejor un poco de inestabilidad si le quieres llamar así, le pongo mucha atención a lo que siento, entonces eso me ayuda mucho, el saber cómo procesarlo, si en algún momento estoy pasando por una cuestión que no es muy bonita, pues mi manera de sacarlo es a través de la escritura, empiezo a escribir, empiezo a cantar y es como lo sano, entonces pues sí, es eso, le doy importancia a lo que quiero decir y me parece una parte también muy honesta, por así decirlo.

AG: Tu carrera es una carrera de muchos retos y tienes que aceptar muchos altibajos a lo largo del camino para llegar a donde estas y al ser tú una persona tan sensible ¿cómo le haces para protegerte y no caer en esos momentos?

ESC: Pues a veces si es difícil, porque tienes que saber bien a que vas, tienes que creer en lo fuerte que eres como persona y lo que es tu proyecto, tienes que creer en tu proyecto ante cualquier otra cosa, entonces creo que esa es la base y no te voy a negar que he tenido momentos en que dudo, osea me han llegado momentos de ¿si debería de dedicarme a la música?, hace mucho tiempo me pasaba y tardé en empezar en la música, por esos mismos pensamientos de no saber si en realidad



“ ”

Soy una persona como muy sentimental, muy emocional...



“ ”

Le doy importancia
a lo que quiero
decir y me parece
una parte también
muy honesta...

esto es lo que tenía que hacer, más que si lo quería porque yo sabía lo que quería, pero no sabía si lo tenía, entonces es también esa parte de que pasaron diferentes sucesos en mi vida que me llevaron a tomar la decisión de hacerlo, de aventarme y de dedicarme a la música, pero siempre he sentido muy importante que te sepas rodear también de la gente, osea la gente que tengas alrededor tuyo que sepa que es lo que te apasiona, por que tener apoyo en otras personas y que te digan “órale vas, te apoyo” hazle así o hazle acá, no sé, creó que podrías hacer esto para mejorar, creo que tener a esa gente alrededor de ti, también es importante, pero sí, a final de cuentas, ese trabajo lo tienes que hacer solito y tienes que confiar en ti y en tu proyecto antes que cualquier otra cosa.

AG: ¿Ese sería el consejo que le darías a cualquier persona que quiere dedicarse a lo que tu estás haciendo?

ESC: Si, en cualquier cosa yo creo, que es un lema; tienes que creer ti, en lo que estás haciendo, en tu proyecto antes de cualquier otra cosa, tienes que priorizarlo, tienes que saber que lo puedes hacer y es lo único que te va a llevar a realizarlo, a aventarte, no a como dar ese primer paso importante, pero si saberlo mantener y tener la cabeza fría en cuanto a las emociones, cuando a veces te sientes débil o que no te sientes con mucho ánimo, tienes que saber siempre que las cosas que estás haciendo, las estás haciendo por algo, entonces no perder la cabeza en cuál es el fin y seguir creyendo en tu proyecto.

AG: ¿Tienes algún sueño que tu veas a futuro y que digas quiero estar aquí?

ESC: Tengo muchísimos, me encantaría tener presentaciones en lugares que digo uff, osea en festivales que empezaron a ser mi sueño por bandas que admiro mucho y que sé que tocan ahí, quiero y tengo que estar ahí, uno de mis sueños es estar en el festival del Glastonbury por ejemplo, pero si tengo muchísimos, la verdad, es que soy una persona muy soñadora todo el tiempo, estoy como muy despierta en ese sentido, entonces pues sí, espero que todo lo que venga de **Escamish** lo puedan ver pronto.

AG: Gracias, y retomando tus proyectos futuros, me dices que vas a sacar otras canciones ¿tienes algún adelanto que quieras compartir con nosotros?

ESC: Bueno, les puedo compartir que ya todo lo que venga a partir de esta canción que salió hoy, de Gone, los próximos sencillos van a venir en español y para finales o principios de año van a tener en plataformas mi LP.

AG: Perfecto, estaremos en espera de verlo y escucharlo, ¿algo más que quieras compartir con nosotros, comentar o decirnos? invítanos a escuchar tu nueva canción.

ESC: Si pues los invito a que me sigan en todas mis redes sociales y que me sigan en todas las plataformas digitales como Escamish, @escamish y los invito a escuchar mi nuevo sencillo Gone que salió hoy y que viene el video en YouTube.







““””

Tienes que confiar en ti y
en tu proyecto antes que
cualquier otra cosa.



ZAX

MAGAZINE



TECNOLOGÍA

Fotografía: altonivel.com.mx

Autódromo Hermanos Rodríguez

Por: Juan Carlos Arredondo

© salinas_juancarl

f Juan Arredondo







Fotografía: wegow.com

Teniendo como primer nombre Autódromo de la Magdalena Mixhuca, es un complejo creado a partir de la combinación; de la necesidad de tener un autódromo y de una tesis por parte del estudiante de la Universidad Nacional Autónoma de México, Oscar Fernández Gómez Daza, quien diseñó el trazado original de la pista en el año de 1955 y quien se convertiría en el creador del proyecto.

Siendo inaugurada a finales de 1961 con una longitud de cinco kilómetros y contando con 14 curvas y la peraltada, que fue petición de los hermanos Rodríguez para tener la posibilidad de correr en un ovalo al estilo Nascar. Esta peraltada fue incluida en el trazado final al ser aprobada por el ingeniero Fernández, además tomó mucho del diseño de la pista ubicada en Monza, Italia, en donde tienen su famosa parabólica.

El circuito tuvo un trágico inicio, pues al poco tiempo de ser terminada su construcción consiguió, en 1962 alojar su primera carrera de Fórmula Uno que recibió el nombre de Gran Premio de México, pero contrario al entusiasmo de este suceso, se vivió uno de los incidentes más tristes del automovilismo en nuestro país.

El mexicano Ricardo Rodríguez, quien tenía poco de haber firmado con la Scuderia Ferrari, siendo el piloto más joven en firmar para dicho equipo con tan solo 19 años, título que conserva aún hoy en día, Ricardo, al enterarse de la competencia en México no quería perderse la oportunidad de competir en su país, pero como dicha competencia no contabilizaba en puntos para el campeonato, la Scuderia decidió no mandar sus autos a México y no formar parte de la carrera, pero este joven corredor quería participar, por lo que, se incorporó (para esta carrera) al Rod Walker Racing y competiría en un Lotus 24.

En el primer día de las prácticas todo parecía ir bien, pues Ricardo estaba en gran ritmo y con la motivación a tope, pero desafortunadamente



cuando iba a toda velocidad sobre la Peralta, la suspensión de su auto se rompió, proyectándolo contra las barreras mismas que le provocaron graves heridas, las cuales le causaron la muerte a sus tempranos 20 años.

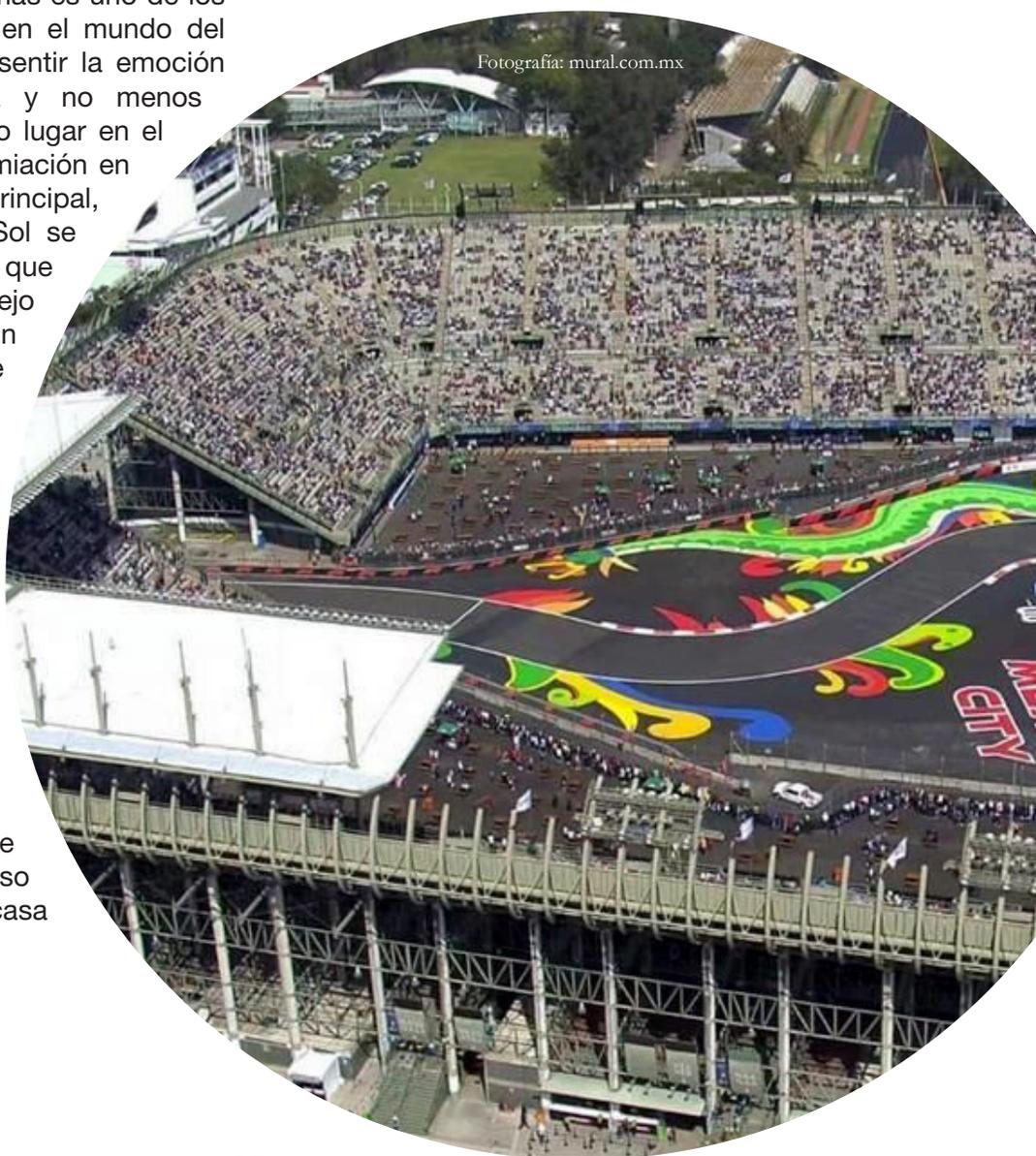
Las trágicas muertes de los hermanos Ricardo y Pedro Rodríguez, hizo que el autódromo fuera rebautizado como Autódromo Hermanos Rodríguez quienes fueron grandes referentes del automovilismo en nuestro país.

El autódromo ha tenido varias remodelaciones, entre las que destaca la creación del Foro Sol, el hecho de que en la pista de Fórmula Uno este un estadio le hace único, además es uno de los lugares con mayor ambiente en el mundo del automovilismo, pues permite sentir la emoción del público en cada vuelta y no menos importante es que, es el único lugar en el que se permite realizar la premiación en otra zona que no sea la recta principal, pues al contar con el Foro Sol se aprovecha la capacidad para que más personas se sumen al festejo y crear de la premiación un momento fenomenal que no se puede replicar en ningún otro circuito.

Dentro de la configuración del circuito se encuentra un ovalo de una milla de extensión gracias a las curvas que van desde la mitad de la recta principal hasta el comienzo de la recta trasera, este circuito recorre en sentido anti horario como en los óvalos de Norteamérica, esta parte del circuito lo hace posiblemente el más peligroso de México pues tiene una escasa visibilidad en las curvas 3 y 4.

En el año de 2006 tuvieron lugar dos terribles accidentes durante la NASCAR México, esto provoco que varios pilotos abandonaran la carrera e incluso algunos de ellos fueron llevados al hospital.

El Gran Premio de México ha sido reconocido con, el premio del Gran Premio del año de Fórmula Uno, siendo el único con cuatro títulos consecutivos, siendo considerado por el gran ambiente que se vive durante toda la competencia, sin duda un evento que se ha convertido en una de las fechas preferidas del campeonato y haciendo del Autódromo una de las pistas más emblemáticas en el mundo y la mejor en nuestro país.



TIBURÓN BLANCO

Por: Juan Carlos Arredondo

📷 salinas_juancarl

👤 Juan Arredondo

Viviendo en aguas cálidas y templadas de casi todos los océanos, podemos encontrar al gran tiburón blanco, que ha recibido este nombre pues con el paso del tiempo su color oscuro se ha ido aclarando hasta tener un tono gris y junto con el color blanco de su vientre les da un aspecto de ser de un color blanco en su mayoría.

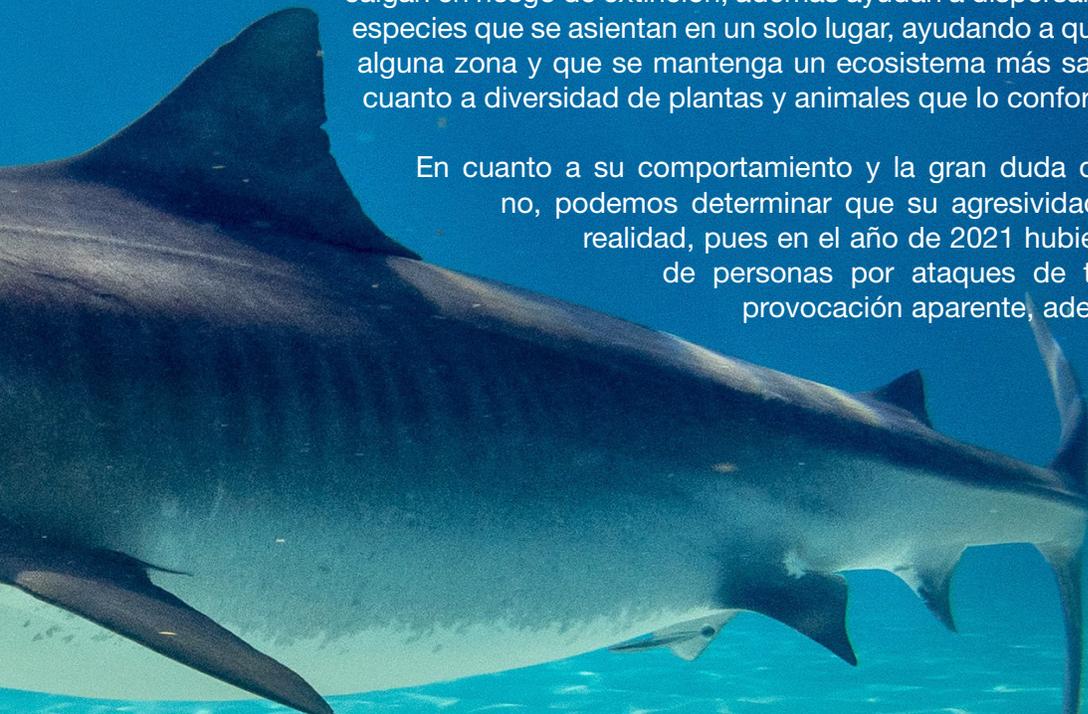
Dentro de los animales marinos el tiburón blanco destaca por su gran tamaño, forma y agilidad, que lo hacen ser uno de los cazadores más temidos, pues son grandes y depredadores en su habiudad, además de que se han creado muchas historias, pues el cine lo llevo a la pantalla grande presentándolo como un animal hostil, que tiende a atacar a la menor provocación, pero, ¿Qué tanto es un mito y que es verdad sobre el tiburón y su comportamiento? Además, ¿Qué tan importante es para su entorno?

Sabemos que todas las especies juegan un papel importante, pero para mantener el equilibrio entre todas las especies marinas, el tiburón toma una importancia fundamental pues al alimentarse de todo tipo de peces incluyendo a los que son depredadores de otras especies, lo que ayuda a que los peces depredados no caigan en riesgo de extinción, además ayudan a dispersar a las multitudes de especies que se asientan en un solo lugar, ayudando a que no se sobrepoble alguna zona y que se mantenga un ecosistema más sano y abundante en cuanto a diversidad de plantas y animales que lo conforman.

En cuanto a su comportamiento y la gran duda de si es agresivo o no, podemos determinar que su agresividad está lejos de ser realidad, pues en el año de 2021 hubieron nueve muertes de personas por ataques de tiburón, sin alguna provocación aparente, además cabe destacar que en años pasados se había mantenido en un

número aún menor, ya que se perdieron cinco personas al año, estos datos son de acuerdo a los números de la ISAF (International Shark Attack File) que es El Archivo Internacional de Ataques de Tiburón, es importante señalar que en gran medida los ataques se deben a la interacción que los humanos buscan con los tiburones, pues muchas ocasiones los humanos tratan de nadar cerca de ellos y quieren tocarlos, lo que puede ser considerado como una provocación por parte de los tiburones, y esto no se puede tomar como un comportamiento agresivo sino, que es solo su instinto de defensa.

Por otra parte, se calcula que la caza de diferentes especies de tiburones, entre ellas el tiburón blanco, ronda en promedio los 100 millones de ejemplares que son atrapados para el comercio de sus aletas, pues en países principalmente



asiáticos son utilizadas las aletas de tiburón para el consumo humano y a pesar de ser una especie protegida en diversos países como, Estados Unidos, México, y parte de Australia, los pescadores suelen entrar a aguas internacionales en donde no existe una regulación clara sobre este tema y aún más cruel de lo que pudiera parecer este tema, algunos son capturados y regresados al mar después de cortarles las aletas, lo que los destina a la muerte.

El comercio de aletas de tiburón está siendo cada vez más grave, pues países como Ecuador y Perú se han sumado al comercio ilegal, ya que cada platillo hecho con aletas de tiburón puede llegar a costar hasta 200 dólares, lo cual, al tener una regulación pobre en estos países se ha visto exponencialmente incrementada la pesca, llegando al punto de poner muchas especies en peligro de extinción y afectando a los ecosistemas de estos lugares.

EN MÁS CURIOSIDADES SOBRE ESTOS ANIMALES:

Su cuerpo no tiene huesos, pues estos son formados por cartílagos que los hace mucho más flexibles y por lo tanto más ágiles pudiendo nadar hasta velocidades de

74

kilómetros por hora;



Son grandes **rastreadores**

y tienen un olfato que les ayuda a detectar una gota de sangre hasta una distancia de

100

metros;

No pueden dejar de moverse, pues no flotarían de una manera natural, al no contar con una vejiga natatoria que es un órgano lleno de gas que permite a algunos peces flotar sin tener que estar en movimiento, por eso el tiburón tiene que usar otros métodos para dormir, por ejemplo, controlan que parte de su cerebro este activa todo el tiempo, además de regular sus movimientos para utilizar menos energía;



EN MÁS CURIOSIDADES SOBRE ESTOS ANIMALES:

El tiburón blanco se encuentra entre **los más grandes de su especie**, pues se estima que en promedio llega a medir de

5 a 6
metros y medio

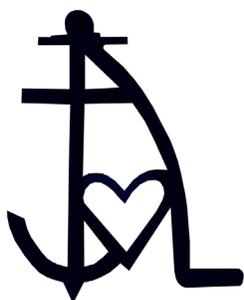
teniendo en cuenta que las hembras son más grandes que los machos además, de ser considerado pariente del extinto megalodon aunque esto no es del todo claro.





MEZCAL ARTESANAL

Navajero



LAS 3 VIRTUDES

Lienzo Charro del Peñon

GRAN CHARREADA NOCTURNA

- Regionales Oro
- Las Tres Virtudes
- Dorados de Villa
- Tradición Charra

**Sábado 10 de septiembre
19:00 horas**





El Tajín

Por: J. Rogelio Sandoval Téllez

📷 roysan60

👤 José Rogelio Sandoval

El Tajín, valiosa herencia de nuestros antepasados nos permite conocer una parte de la vasta herencia cultural que tenemos en nuestro país.

El fin de semana pasado me di una escapada a una de las playas más cercanas a la CDMX. Existen varias, pero me decidí por Tecolutla Veracruz, y como todo centro turístico de México, cuenta con diversas actividades recreativas, culturales y gastronómicas.

De regreso a la CDMX, me dispuse a dar un paseo cultural y visité la zona arqueológica del Tajín, construida y llamada por los Totonacas “el lugar de trueno”. El Tajín se ubica a 47 kilómetros de Tecolutla y a 273 de la Ciudad de México. El día de mi visita fue domingo y como lo esperaba se encontraba muy concurrido de turistas, tanto nacionales como extranjeros y ni hablar, con todo y esto, me dispuse a realizar algunas tomas y como era el medio día, ya sabrán, muchos paseantes.

El calor oscilaba alrededor de los 30 °C, como ya les comenté era domingo, así que, los boletos de entrada eran gratuitos y había que recogerlos antes, para luego formarse en otra fila y cubrir el protocolo COVID, y así poder ingresar al complejo prehispánico.

De lo primero que te podrás percatar cuando visites este lugar, es que esta ciudad Totonaca está rodeada de selva y exuberante vegetación, su ubicación esta al norte del estado de Veracruz y fue la capital del mundo totonaco, conforme pises el suelo de esta antigua urbe que perteneció a nuestros antepasados te iras maravillando de sus portentosos edificios, que hablan del grado y la capacidad de los habitantes de esta cultura para construir pirámides de gran belleza arquitectónica. La pirámide de los nichos es una de las más interesantes en cuanto a su diseño, tiene una altura de 18 metros y sus fachadas están decoradas con 365 nichos que le dan un carácter tanto solar como calendárico, ésta es la pirámide más importante entre las 17 encontradas.

El Tajín, es el segundo sitio prehispánico con mayor número de canchas. El juego de pelota se celebraba con el objeto de propiciar la continuidad de la vida, su dios principal fue Quetzalcóatl. Para



realizar el juego se contaba con un árbitro y los jugadores utilizaban una paleta plana en la mano, que les servía para el rebote de la dura pelota.

Se sacrificaba a los dioses al jugador más destacado o ganador, ya que era lo mejor que tenían, ofrecer la vida misma, dichos sacrificios se efectuaban para obtener de los dioses bienestar, fertilidad, la buena cosecha de maíz y la abundancia de pulque.

A diferencia de otras ciudades del periodo clásico, la ciudad del Tajín, no vivió su ocaso al final de este periodo. La ciudad prospero hasta el siglo XIII y fue totalmente abandonada a la llegada de los españoles en el siglo XV.

El Tajín, valiosa herencia de nuestros antepasados nos permite conocer una parte de la basta herencia cultural que tenemos en nuestro país.

Si visitas este hermoso lugar te recomiendo utilizar zapato cómodo, gorra o sombrero y suficiente agua para el recorrido.

Videografía: Zona Arqueológica del Tajín, Veracruz INAHTV.







¿Qué leer?

Mentalidad Mamba

Kobe Bryant

Cuando pienso en los atletas de alto desempeño siempre me despiertan admiración y asombro, puesto que, para hacer lo que logran ejecutar con su cuerpo se requiere llevarlo más allá de los límites que podemos imaginar y la verdad es que es indiscutible el hecho de que para llevar tu cuerpo al límite necesitas poseer una mentalidad excepcional también, y es que, en mi entendimiento del mundo deportivo y por mi propia experiencia, no imagino la parte física sin que el carácter y la mentalidad de la persona crezcan, quizá incluso, más allá del desarrollo de su cuerpo, porque fortalecer el cuerpo duele y obviamente cuando hablamos de niveles de alto desempeño el dolor se convierte en un compañero constante, sistemático y permanente, con estas características, ¿Cómo podría un atleta tolerar tanto dolor si su mentalidad no fuese quien lo soporta?. Pero una mentalidad con alta tolerancia al dolor no es la única característica que debe desarrollar un atleta, la lista es larga, quizá aquí radica la relevancia de este libro, leer a través de la mente e interpretación de Kobe Bryant y que él explique en sus propias palabras y experiencia el coctel de actitudes, aptitudes, emociones, mentalidad, carácter, disciplina y desarrollo que debe tener un atleta de alto rendimiento, de aquellos, que su nombre estará escrito en la historia, como uno de los mejores.

Obsesión, sin duda alguna es la palabra que llegó y llegó a mi mente mientras devoré este libro, es decir el desarrollo de la pasión a tal grado que se convierte en obsesión y en la única forma de ver el mundo y de vivir, en estas letras Kobe es transparente al respecto de lo mucho que amaba el baloncesto y de la pasión que sentía competir y demostrar que

**Sentía - sabía-
que mi futuro era
innegable y que
nada ni nadie ni
una persona, ni
un partido podía
desbaratarlo.**

DIVERSIDAD



**KOBE
BRYANT**

**MENTALIDAD
MAMBA**

**LOS SECRETOS
DE MI ÉXITO**

PRÓLOGO DE PAU GASOL

INTRODUCCIÓN DE PHIL JACKSON

FOTOGRAFÍAS DE ANDREW D. BERNSTEIN

era el mejor, que su equipo era el mejor cuando lograban ganar, él vivía con hambre de jugar cada ocasión que llegaba a la cancha, porque para él, no existía otra opción.

Mentalidad mamba es una radiografía de los 20 años de carrera de Kobe, y es muy interesante leer el análisis que él hacía de su juego, de sus compañeros, de los contrincantes y como en base a esto desarrollaba estrategias para contrarrestar los talentos de sus competidores, como usaba sus deficiencias en la cancha y además, buscaba adelantarse a sus probables evoluciones en el juego, para esto, Kobe invertía horas tras horas y más horas para observar diferentes partidos que le permitieron adelantarse a las posibles reacciones de aquellos que enfrentaba, lo que expone una vez más, que el ganar o perder un partido no está únicamente ligado a quien corre más tiempo, quien mete más puntos o quien se cansa menos, existen situaciones de competencia donde el carácter y la mentalidad cobran su verdadera importancia.

Durante todos los años de carrera Kobe tuvo que entrenar y entrenar y volver a entrenar, más las

horas de gimnasio, más las horas de análisis, tuvo que soportar cansancio extenuante, incluso en ocasiones llegó a jugar con lesiones o con un dedo roto, soportando el dolor, pero con la convicción de que lo importante era ganar, entonces se tenía que estar listo física y mentalmente. Hay una sección que me pareció fenomenal en donde él explica que para poder equilibrar sus tiempos con sus obligaciones personales, comenzaba con un entrenamiento en la madrugada, para después poder dedicar tiempo de calidad a quienes amaba, más tarde entrenaba con todos y más tarde volvía a entrenar, como es visible, para él, lo más importante era su preparación (pero sin olvidar a las personas importantes) y comprendo que cuando tu competencia es con gente de excelencia, la única forma de ganar es siendo más extenuante y exigente.

Para los amantes de este deporte Mentalidad mamba es un cúmulo de consejos, trucos, estrategias y buenas prácticas, pero sobre todo de un ejemplo inigualable de lo que se requiere y de lo que se tiene que hacer para poder mejorar y ganar, y una herramienta que Kobe utilizó, fue su curiosidad y búsqueda constante de información a través de cuestionar a sus compañeros, para



después hacer pruebas y cambios en su juego que le permitieron mejorar, pero además, Kobe comenzó a compartir dicha información que él había acumulado y que le permitía ayudar a aquella nueva generación de talentos que estaba creciendo, así que no queda ninguna duda que este libro y todo el conocimiento que él vierte aquí, es parte de su legado y de dos décadas de dolor, sacrificio, pasión, amor y éxito.

El libro es genial, porque es también muy visual, ya que contiene fotografías tomadas por Andrew D. Bernstein, lo que permite reconocer a Kobe en cada una de las etapas que él va narrando en el libro, esto le da un toque espectacular al poder ver las caras, expresiones y pasión dibujada en cada uno de esos rostros que lucharon de manera incesante por ser los mejores.

Kobe era una persona espectacular, las descripciones que contiene el libro sobre su persona de aquellos que convivieron con él de cerca, lo deja ver, pero que mayor ejemplo que todas estas páginas para explicar que era lo que él pensaba y sentía durante toda su carrera y es que, lo más sorprendente de este atleta para mí, era su seguridad al ir guiando

su carrera, Kobe explica que sus fracasos le servían para mejorar, así que el objetivo era identificar lo más rápido posible como mejorar y corregir el problema, incluso en sus lesiones físicas más fuertes su mayor preocupación fue, “como estar al 100 nuevamente” más que el incidente en sí, no dudaba, sabía que por eso entrenaba de manera extenuante para estar listo cuando se necesitara, por lo que, confiaba en su trabajo, confiaba en sí mismo, confiaba en su capacidad de cambiar, de crecer, de mejorar y por ende, confiaba en que el éxito sería algo que terminaría cosechando, pero como característica de su mentalidad, siempre buscó más, siempre quiso más y siempre terminó luchando más, viviendo, respirando, sudando, lo que terminaría siendo su sello, su legado y que lo colocó entre los nombres de aquellos que pasarán a la posteridad y que vemos con asombro, admiración y que incluso quizá, les creemos un poco divinos, una muestra de que los semidioses existen, pero con su ejemplo demuestran que son tan mortales como el resto de nosotros, la gran diferencia es que estuvieron dispuestos a pagar el precio mental y físico para demostrar que la excelencia está a la mano de un entrenamiento más.



¿Qué hacer?

AGOSTO 2022



Feria de la Torta 2022

Del 3 al 7 de agosto

En la explanada de la alcaldía ubicada en avenida Francisco del Paso y Troncoso 219, colonia Jardín Balbuena., CDMX

Entrada libre

¡Acá las tortas! Este platillo 'chilango' tendrá su propia celebración en la Feria de la Torta 2022. Se trata de un evento dentro de la Ciudad de México que pondrá a tu disposición una enorme variedad de tortas, desde jamón, tamal hasta exóticas como jabalí y cocodrilo.



Feria Internacional de la Tuna 2022

Del 4 al 7 de agosto

San Martín de las pirámides, Estado de México.

Entrada libre

Jugosa y de colores, la variedad de este fruto mexicano refresca este mes en la Feria Internacional de la Tuna 2022 al estado de Hidalgo, en la que podrás encontrar diversidad de preparaciones con este ingrediente. Inclusive podrás disfrutar la enorme cartelera de actividades que hallarás en San Martín de las Pirámides, Estado de México.



Sonora Santanera

6 de agosto

Teatro Metropolitán, CDMX
Desde \$300 hasta \$1,320

La única e internacional Sonora Santanera presentará un concierto en formato sinfónico con sus éxitos de música tropical. Además, habrá invitados especiales.



Feria del Elote 2022

Del 6 al 15 de agosto

San Juan Ixtayopán en Tláhuac, CDMX.
Entrada libre

Si eres amante de los esquites con 'chile del que pica' no te puedes perder la llegada de la Feria del Elote 2022 en la CDMX.



Feria del Dulce Cristalizado 2022

7 de agosto

Plaza Cívica Lázaro Cárdenas, en el pueblo de Santa Cruz Acapulco, alcaldía Xochimilco, CDMX
Entrada libre

El dulce cristalizado es una preparación de tradición conventual que tendrá su propia celebración en la Feria del Dulce Cristalizado en la alcaldía de Xochimilco de la Ciudad de México. En este evento encontrarás una enorme oferta de este platillo, desde dulce de limón hasta cocadas de nuez.



Napoleón

10 y 16 de agosto

Auditorio Nacional, CDMX.
Desde los \$300 hasta los \$2,370

El cantante mexicano se despide de los escenarios luego de cinco décadas de carrera, con la gira Hasta Siempre. Esta noche sonarán todos sus éxitos, como "Ella se llamaba Martha".



Los Caligaris

11, 12, 18 y 19 de agosto

Auditorio Nacional, CDMX.
Desde \$360 hasta \$1,560

La banda argentina de rock y ska vendrá a la CDMX a dar varios conciertos en agosto, como parte de sus festejos por 25 años de carrera, o como ellos dicen: Veinticirco. Será la celebración más grande de su historia, llena de clásicos.



DLD

13 de agosto

Palacio de los Deportes, CDMX.
Desde \$300 hasta \$1,680

La banda de rock mexa regresa al Domo del Cobre para volver a ver a sus fans chilangues y aventarse sus éxitos. Sonarán rolas de discos como Ventura, Primario y Trascender.



Rosalía

14 y 15 de agosto

Auditorio Nacional, CDMX.
Desde \$696 hasta \$3,096

La cantante española sensación viene a la CDMX con el Motomami World Tour. Será una buena oportunidad de perrear con ella y escuchar canciones como “Malamente”, “La fama” y “Saoko”.



Fiesta de las Culturas Indígenas 2022

21 de agosto

Explanada del Zócalo, CDMX.
Entrada libre

Fiesta de Las Culturas Indígenas, Pueblos y Barrios Originarios de la Ciudad de México también contará con una enorme exposición gastronómica de las distintas regiones y comunidades que visitarán el Zócalo, así que te recomendamos ir con hambre para que puedas degustar un poco de todo.



La Lupita

27 de agosto

Teatro Metropolitano, CDMX.
Desde \$336 hasta \$1,140

Héctor y Lino volverán a pisar este emblemático teatro capitalino con sus clásicos del rock mexicano. Ve afinando la garganta para celebrar sus 30 años con “Contrabando y traición”, “La Paquita disco”, y muchos más.



Jonas Brothers

29 y 30 de agosto

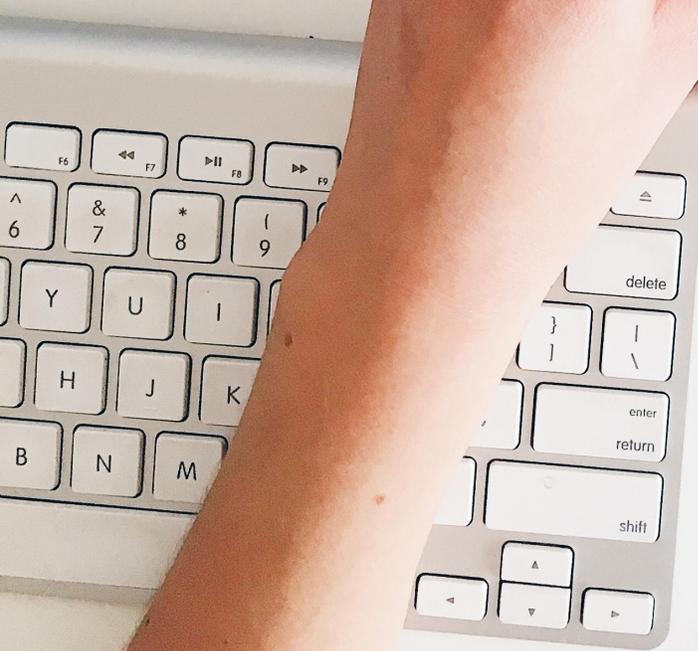
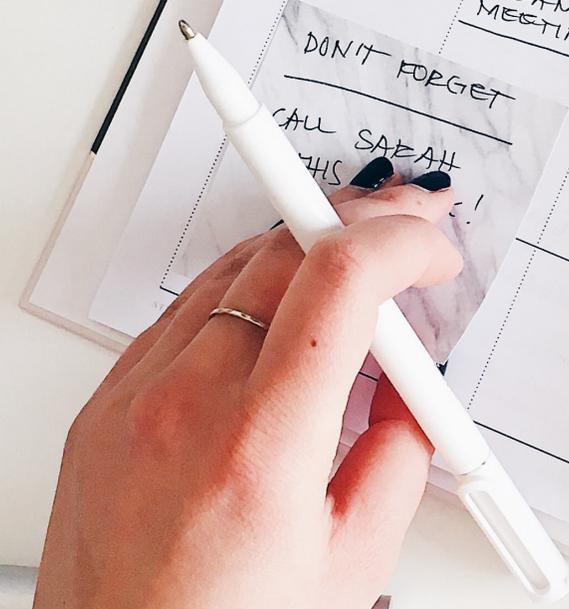
Arena de la CDMX
desde \$628 hasta \$4,314

Nick, Joe y Kevin volverán a pisar suelo capitalino, y ahora será con su Remember This Tour. Si de teen eras fan, no puedes faltar para escuchar en vivo sus hits y temas recientes como “Sucker” y “Who’s in your head”.

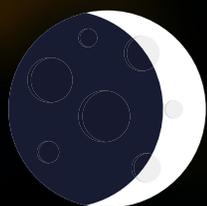


JANUARY 2018

MONDAY / 01	TUESDAY / 02	WEDNESDAY / 03	THURSDAY / 04
<p>MONDAY MEETING W/ KATIE @ 9AM</p>	<p>9:00 - 9:30 PICK UP FROM SANDRA</p>	<p>12:00 - 1:00 LUNCH TEAM MEETING</p>	<p>12PM - 2:PM LUNCH W/ ALLY @ NOSH</p>
<p>DON'T FORGET CALL SARA H THIS WEEK!</p>			<p>3:00 - 5:00 DRINKS W/ SARA H + RACHAEL</p>
			<p>6:00 - 8:00 DRINKS W/ ALEXA @ CHARMBAR</p>



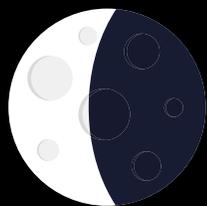
Fases lunares



Luna creciente
5 de agosto



Luna llena
12 de agosto



Luna menguante
19 de agosto



Luna nueva
27 de agosto





ZAX
MAGAZINE

PODCAST



Sopa de letras

Día mundial de la alegría

Por: Juan Carlos Arredondo

© salinas_juancarl

f Juan Arredondo

Q	R	A	T	S	E	N	E	I	B	L
Z	S	F	E	L	I	C	I	D	A	D
S	O	A	Q	E	M	P	A	T	I	A
N	T	M	Y	P	Q	W	N	Q	S	B
O	N	I	F	H	W	E	Z	I	D	R
I	E	L	R	O	M	A	R	H	A	A
C	M	I	X	D	P	N	Z	Ñ	T	Z
O	O	A	U	W	O	A	Q	A	S	O
M	M	L	Q	S	K	S	D	W	I	Q
E	A	L	E	G	R	I	A	Q	M	K
S	Q	W	X	Z	V	R	Q	Ñ	A	Ñ

- ALEGRÍA
- FELICIDAD
- RISA
- AMOR

- EMOCION
- PAZ
- SALUD MENTAL
- BIENESTAR

- FAMILIA
- SONRISA
- ABRAZO
- MOMENTOS

- VIDA
- AMISTAD
- EMPATIA







A un día de verano compararte...

¿A un día de verano compararte?
Más hermosura y suavidad posees.
Tiembla el brote de mayo bajo el viento
y el estío no dura casi nada.

A veces demasiado brilla el ojo solar
y otras su tez de oro se apaga;
toda belleza alguna vez declina,
ajada por la suerte o por el tiempo.

Pero eterno será el verano tuyo.
No perderás la gracia, ni la Muerte
se jactará de ensombrecer tus pasos
cuando crezcas en versos inmortales.
Vivirás mientras alguien vea y sienta
y esto pueda vivir y te dé vida.

William Shakespeare (—1616)
Dramaturgo, poeta y actor inglés.

