

ZAX Magazine



ZAX Magazine



ZAX Magazine

Carta editorial

En esta edición viajamos del caos, a los bellos instantes, a los proyectos que nos hacen mejores personas, conocimos más de van Gogh, de Yuri, quien les va a sorprender, de los guepardos, Carlos Santana, las lagunas de Zempoala y algunas cosas mas.

Abordamos dos temas de gran importancia, las desigualdades sociales y su impacto directo en la educación, sobre todo en estos momentos de vulnerabilidad y la violencia, sus características e importancia de reconocer como todos la ejecutamos de manera normal.

Este mes tuve el placer de dialogar con Victor Oliveira y Alfonso Aguirre, quienes compartieron conmigo reflexiones de gran relevancia y profundidad, que nos inspiran sin duda alguna.

Gracias a todos lo que contribuyeron y enriquecieron la edición de este mes y la moraleja es: hay que avanzar aunque sea lento, pero seguir avanzando; pero sobre todo, debemos asegurarnos que estemos enfocados en lo que realmente es importante.

Director editorial 
Alejandra Gil Neri

Colaboradores

Juan Arredondo • Juan Martínez • Axel Gil • Michelle Ponce de León
Patricia Escobedo • Rogelio Sandoval

www.zaxmagazine.com
editorial@zaxmagazine.com

ZAX Magazine

Apertura

Imagen

Apertura

ZAXPedia

Apertura

Poema

Tu mirada

Apertura

Premios Ariel

62 entrega

Apertura

**El caos como parte
fundamental de la vida misma**

Apertura

Te deseo instantes

Apertura

Vincent van Gogh

Un pintor atormentado por
su mente

ZAX Magazine

23

Apertura

**Los secretos de L.
Salazar**

26

Apertura

Yuri

27

Apertura

**Desigualdad social en la
educación**

33

Entrevista

Victor Oliveira

43

Entrevista

Alfonso Aguirre

53

Reportaje

No violencia

ZAX Magazine

Reportaje

Carlos Santana

Reportaje

Guepardo

Diversidad

¿Que hacer estos días?

Diversidad ZAX Explore
Lagunas de Zempoala

Sumario

LeBron

Sumario

Rogelio Sandoval
Caricias para amarla



Fotografía: Robert Collins

La vida esta llena de colores, algunos de tonalidades brillantes y otros son mas bien oscuros, pero observar estas tonalidades opacas no deben desmotivarnos, porque es parte de la esencia de la vida, porque es como el clima, si diario tuviéramos un sol radiante, brillando, entonces no podríamos disfrutar de los días nublados, lluviosos, la vegetación sería diferente, menos pasto, menos flores, sería como un extenso desierto, y aunque los desiertos son bellos, no cabe duda que disfrutar de las extensiones verdes, llenas de flores, mariposas, insectos y un clima cálido, es grandioso.

No debemos asustarnos por tener unos días más nublados que otros, mas bien necesitamos aprender a disfrutarlos y comprender que es parte de la vida, que nos brindará color en otros momentos o que esta germinando cosas distintas dentro de nosotros, tener días apagados esta bien, no hay porque huir de ellos.

Debemos recordar la esencia lúdica que llevamos dentro, recuperando nuestra capacidad de juego, de sorprendernos y sobre todo de encontrar la parte proactiva en aquello que vivimos y experimentamos, si llueve, salgamos a brincar en los charcos y a jugar en ellos mientras bailamos!!



ZAX

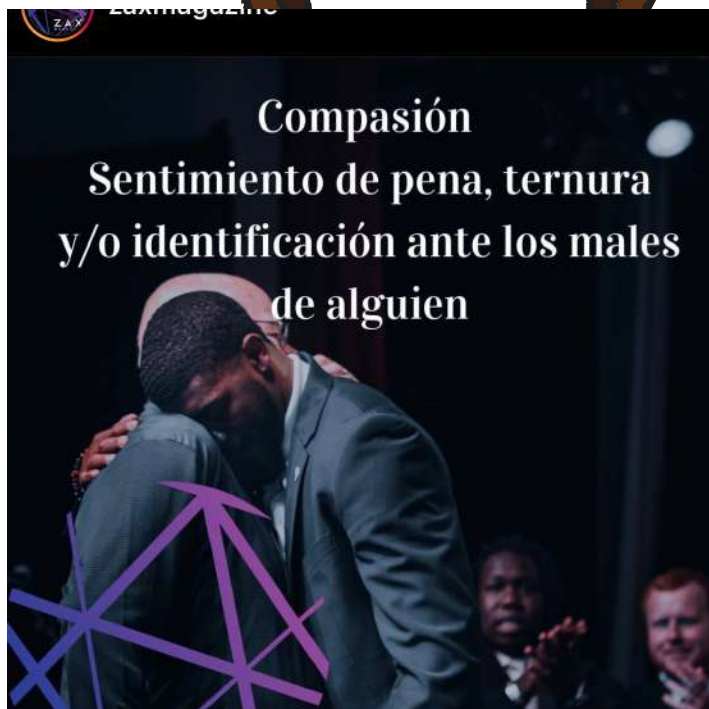
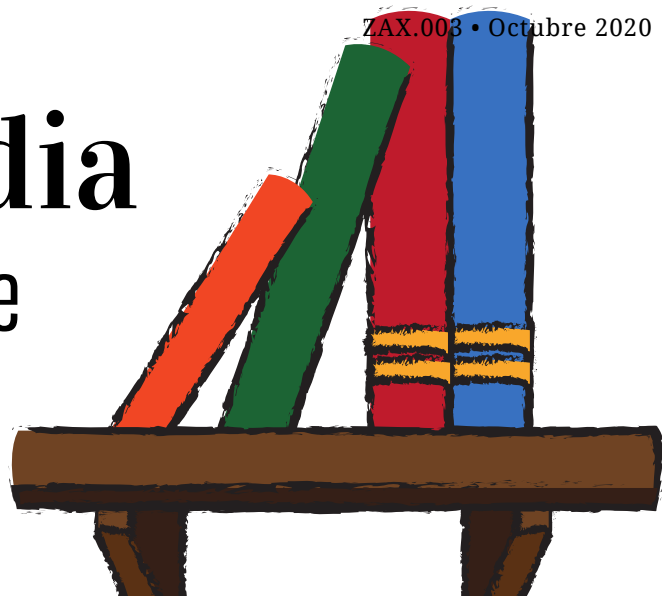
Magazine

Cuida tus pensamientos,
porque se convertirán en tus
palabras. Cuida tus palabras,
porque se convertirán en tus
actos. Cuida tus actos, porque
se convertirán en tus hábitos.
Cuida tus hábitos, porque se
convertirán en tu destino.

Mahatma Gandhi

ZAXPedia

Septiembre



Tu mirada

Por Juan Arredondo

En mi noche más oscura
Donde las salidas no existen
Donde mi caja de pandora
No pudo contener la fe.

Donde todo el mal
de mi universo se desata
Una luz...
Tan solo un reflejo.

Tu mirada,
Y es que, ¿Cómo escapar
De tus ojos que son luz
Entre penumbras?
Son alivió a mi dolor.

Es esperanza...
Es esa estrella en el
Vacío universo.

Solo abre esa mirada una vez más
Dirigiéndola hacia mí
Solo déjame ver mi reflejo en ella
Solo alumbra mis pasos una vez más.

Ganadores del premio Ariel 2020



Por si no tuviste la oportunidad de ver la premiación de los premios Ariel de este año, a continuación te compartimos la lista de los ganadores, en donde la película "Ya no estoy aquí" fue la gran ganadora.

Ya no estoy aquí

Película - Fernando Frías
 Dirección - Fernando Frías
 Revelación actoral - Juan Daniel Garcia Treviño
 Guión original - Fernando Frías de la Parra
 Diseño de Arte - Gino Fortebueono y Taísa Malouf
 Rodrigues
 Maquillaje - María Elena López e Itzel Peña García
 Edición - YibránAsuad y Fernando Frías de la Parra
 Sonido - Javier Umpierrez (Diseño sonoro), Yuri Laguna y Olaitan Agueh (Sonido directo), Michelle Couttolenc y Jaime Baksht (Mezcla de sonido)
 Vestuario: Malena de la Riva y Gabriela Fernández
 Fotografía: Damián García

Belzebuth

Mejores efectos especiales - Ricardo Arvizu
 Mejores efectos visuales - Othón Reynoso, Thomas Boda, Jonatan Guzmán, Ricardo Robles, Pau Siqueira, Juan Lazzarini, Amilcar Herrera, Cris Cruz, Eddie Mendoza y Cyntia Navarro.

Asfixia

Coactuación masculina - Raúl Briones
 Coactuación Femenina - Mónica del Carmen

Sonora

Guión adaptado - John Sayles y Guillermo Munro
 Palacio
 Música original - Jacobo Lieberman

Mano de obra

Ópera prima - David Zonana
 Mejor actor - Luis Alberti

Luciérnagas

Actriz - Flor Edwarda Gurrola

Sanctorum

Música Original - Galo Durán

Las desaparecidas

Cortometraje ficción - Astrid Dominguez Ortega

El guardián de la memoria

Largometraje documental - Marcela Arteaga

Lorena, la de pies ligeros

Cortometraje documental - Juan Carlos Rulfo

Dalia sigue aquí

Mejor cortometraje animación - Nuria Menchaca

Dolor y gloria

Mejor película iberoamericana - Pedro Almodóvar

Olimpia

Largometraje de animación - José Manuel Craviotto

Ariel de Oro

María Rojo
 Lucía Álvarez

El caos como parte fundamental de la vida misma

Juan Arredondo

¿Como podemos entender el hecho de nuestra existencia?, si comprendemos que el caos está en todo lo que nos rodea y para eso es necesario entender que “caos” es todo lo que no podemos predecir.

Y es que somos afortunados al estar en un planeta que nos provee de todo lo necesario para la vida o ¿Es el azar quien dirige nuestra vida? y puso todo en su lugar, o una forma más de pensarlo podría ser; como una predestinación programada que hace que todo esté en su lugar e incluso tú, si tú estas leyendo esto, en este momento preciso.

Y es que el caos es fundamental para la vida, los griegos pensaban en él como el padre fundamental del todo y del cual surgieron la oscuridad, el hado y la materia.

Por otra parte, un ejemplo muy claro de ello es lo que muchos conocen como el efecto mariposa en donde un pequeño cambio en las condiciones iniciales de un suceso puede tener grandes repercusiones en el resultado final.

La vida funciona con pequeñas acciones que generan cambios impresionantes en nuestro entorno.



¡Te deseo instantes!

Profra. Patricia Escobedo Guzmán

Facebook: El espacio de Miss Paty

Twitter e Instagram: @paty_escobedo

Hoy pensé en darte un regalo que sea eterno y fascinante. Algo que sin duda te atrape y te contagie para seguir adelante en tu vida.

Un regalo que no es material ni costoso y que en este año atípico es muy necesario y entrañable.

Y me refiero a TUS INSTANTES; a esos que te apasionan, que te hacen sentir vivo y prodigioso; que te llenan el alma; que no se compran ni se canjean por nada y que son eternos.

¡Sí!, Te deseo un montón de instantes, desde los que son simples y llanos como saborear en tu paladar tu helado favorito o sentarte en una banca del parque y ver pasar a las personas en una tarde soleada, o hablar por video llamada y allegarte a la persona que quieres con solo mirarla y escucharla; o pedir un café y sentarte a saborearlo con la calma que da un corazón en paz.

Instantes, como una simple mirada; un abrazo que acomode el alma; saborear unas albóndigas y un vaso con agua de Jamaica; deleitarse con una margarita fresca y fría en una tarde calurosa; platicar hasta la madrugada de todo y nada apasionándote con la grata compañía, ver una puesta de Sol así sin más, llenando tu vista de colores y momentos.

Instantes, como hacer tu examen profesional desde la sala de tu casa y recibir tu título a través de la pantalla del Zoom con tus profesores a la distancia celebrando tu triunfo y tu determinación en ese espléndido examen profesional; cómo la sonrisa de tus hijos después de haber terminado sus clases virtuales y ver que recibieron un regalo tuyo por todo el esfuerzo que están haciendo desde casa con sus maestros y contigo como madre acompañante y cómplice;

Fotografía: Wikipedia







instantes, así, juntos en la cocina haciendo una receta que viste en un tutorial y que siempre habías querido hacer pero nunca habías tenido tiempo de juntar ingredientes, esfuerzos, familia y vida; así como abrir una botella de vino y disfrutar esa paella que les quedó buenísima después de que tenían miedo de equivocarse y echar a perder la cocción del arroz.

Instantes, esos que son entrañables, cómo reencontrarse con amigos e historias que hacía mucho no recordabas y que te hacen sonreír de nuevo al volver a vivir momentos y lugares que se quedaron en tu ADN y hacía mucho no te volvían a hacer volver la vista atrás y dar las gracias por todos los regalos de vida que has tenido en tu camino.

Instantes, sólo instantes, buenos y reconfortantes; amplios y eternos, simples y emotivos, que a veces se escapan como agua entre los dedos por no saber apreciarlos.

Eso te deseo, construye los propios, los mutuos y los ajenos; pero, ¡por favor!

Vive tus instantes, no los dejes pasar inadvertidos, visualízalos, como si estuvieras viendo a un bicho en un microscopio.

Recrea tu vida, tu espacio, tus pensamientos, tus anhelos, tus sueños, tu diario andar y ahí, seguro habrá un instante memorable, algo que haga que el día haya valido la pena, que haga la diferencia entre pasar desapercibido y recordarlo para siempre.

Instantes, eso te deseo hoy; algo tangible y eterno ¡Vívelos! ¡Disfrútalos! ¡Valóralos! Yo sé lo que te digo, no te vas a arrepentir; el que disfruta y acepta sus instantes, tiene la plena convicción de que su vida ha valido la pena.

Experimenta con esta consigna y ya luego tú me dirás, por lo pronto, hoy ¡Te deseo instantes!





BÁLSAMO PARA EL CORAZÓN

TRUCOS Y CLAVES PARA LEER, ENSEÑAR Y VIVIR
TODOS LOS MIÉRCOLES



5:00PM HORA REPÚBLICA DOMINICANA
4:00 PM HORA MÉXICO



MODERADO POR:
Profesora Patricia Escobedo
País: México



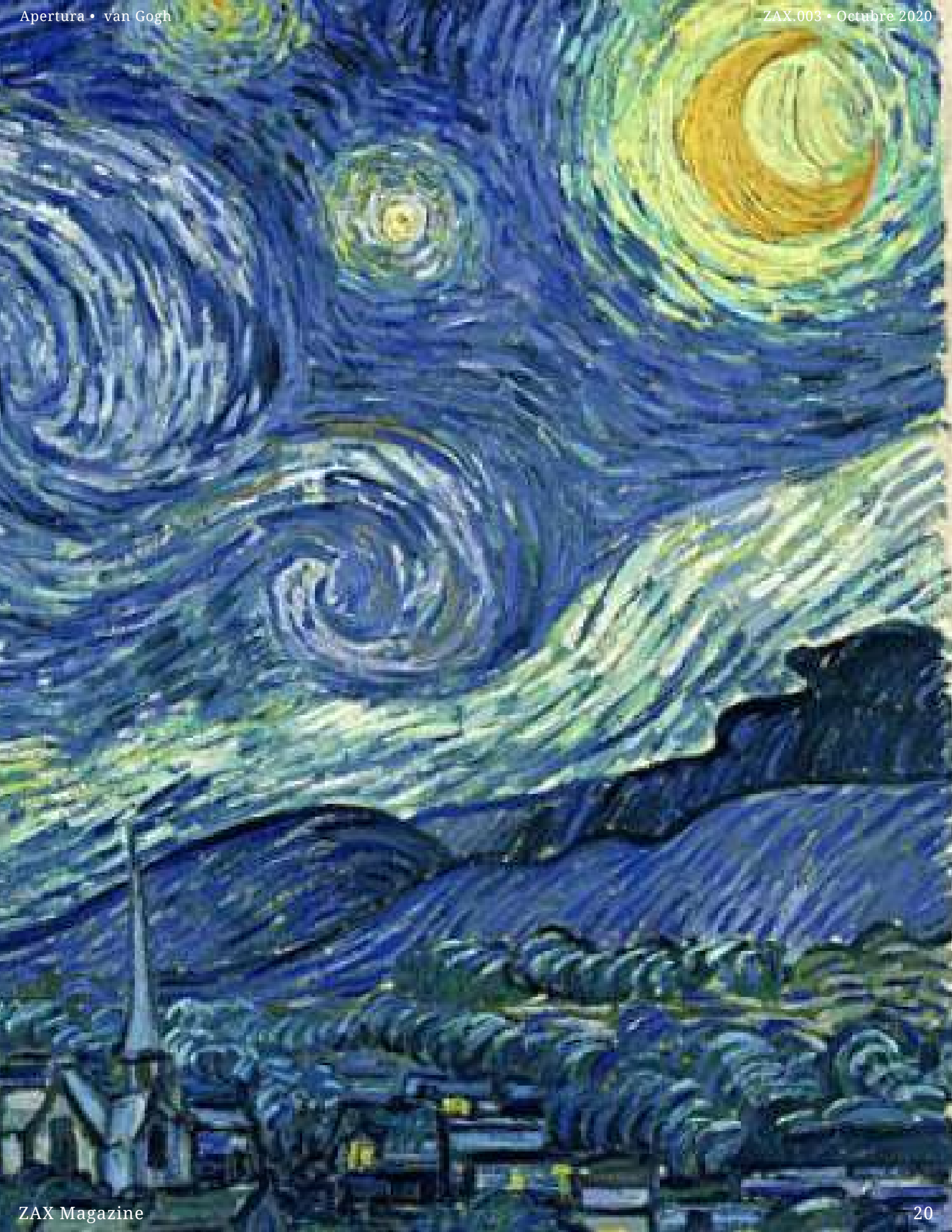
[organizacionmet2het2](https://www.facebook.com/organizacionmet2het2)

Fotografía: Wikipedia

Vincent Van Gogh

Un pintor atormentado por su mente

Juan Arredondo



Vincent Willem van Gogh, quien es reconocido por sus pinturas como uno de los principales exponentes del postimpresionismo (estilo que él y pintores como Gauguin, Cezanne crearon) en el cual se jugaba con colores vivos, además, de formas que parecieran tener movimiento y figuras con esa pérdida de naturalidad que fueron características en sus pinturas.

Nacido un 30 de Marzo de 1853 y falleció el 29 de Julio de 1890, proveniente de una familia religiosa, Vincent se caracterizó por ser una persona emocional y con dificultades de autoestima, trabajó como vendedor de arte y en una librería, antes de estudiar arte en Bélgica, en donde comprendió que para él como para sus obras el color sería el símbolo principal de la expresión.

Por sorprendente que pudiera parecer durante su carrera solo vendió una pintura, esto dado más por su personalidad que por su talento, ya adentrándonos más en sus pensamientos y sus problemas mentales nos encontramos a una persona llena de problemas desde autoestima hasta problemas de epilepsia, esquizofrenia, psicopatía y trastornos de bipolaridad, esto diagnosticado a lo largo de su vida, aun hoy en día se pretende conseguir una respuesta a sus padecimientos y entender de que forma veía el mundo van Gogh.

Y es que su enfermedad mental lo llevó a pasar sus últimos meses de vida en el hospital psiquiátrico de Saint Paul de Mausole.

Es difícil, el comprender como una mente tan perturbada pueda habernos regalado cuadros con ese tipo de arte que parece tan en control, algunos piensan que esas crisis lo hacían pintar de esa manera y viendo el mundo en movimiento y con colores más brillantes de lo común aunque por otro lado se tendrá siempre la incógnita de su inspiración, tal vez, fue el escape que su mente tenía para todos sus problemas.



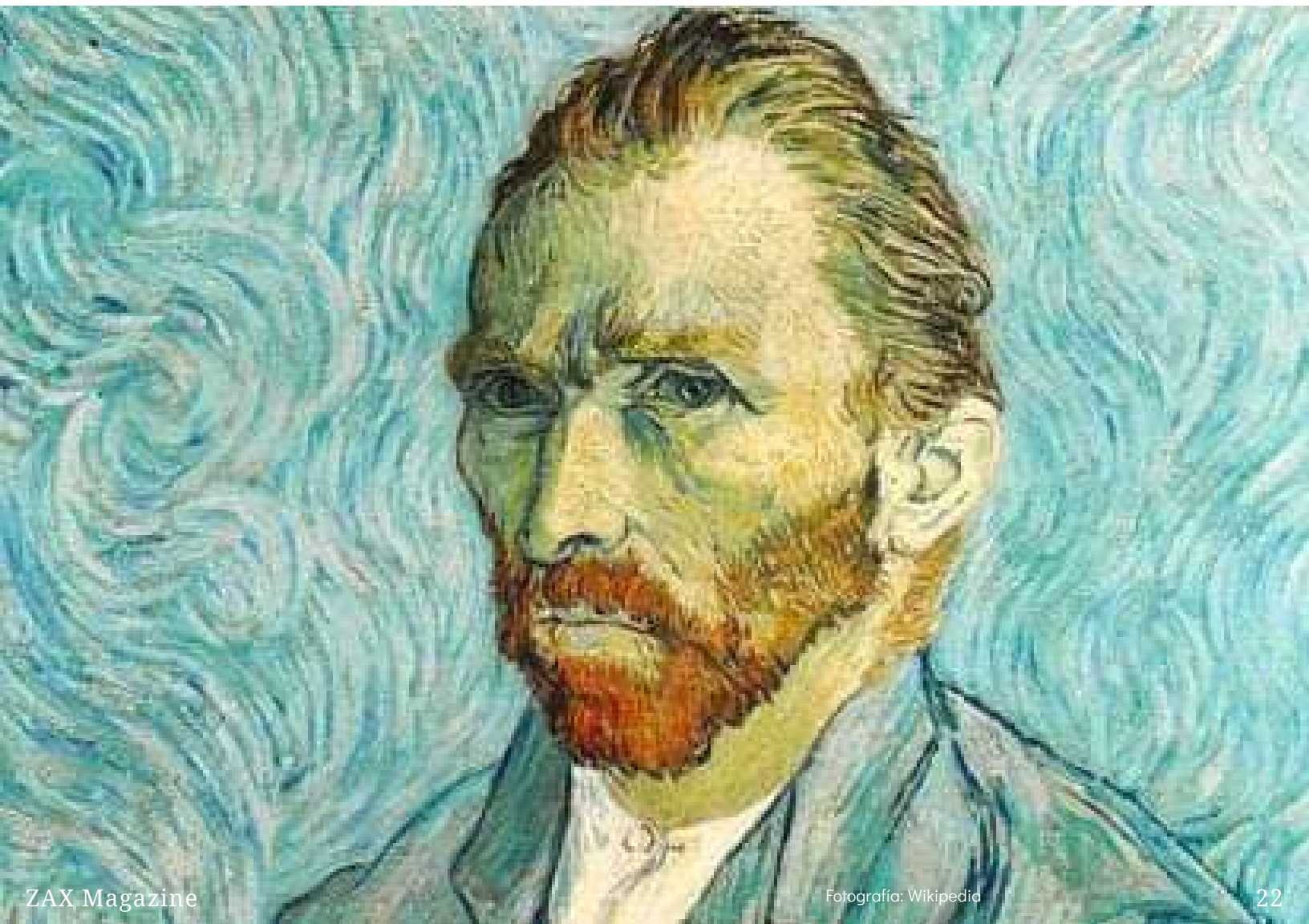
Existen sucesos marcados para su historia como el relato llamado la oreja de van Gogh, donde nos narran la historia de como al tener un enfrentamiento con uno de sus amigos por causa aparente de una mujer, él decide cortar una parte de su oreja además de enviársela, suceso que llevó a la policía a detenerlo, dicho suceso fue uno de los detonantes para el deterioro de su vida ya que fue recluido en el hospital por un año y medio, para después quitarse la vida de un disparo mientras escribía una carta a su hermano en la cual decía: "He arriesgado mi vida por mi propio trabajo y mi razón se ha medio hundido en ello" carta que no fue terminada y que se encontró con salpicaduras de sangre en ella pues con el tiro de un revolver terminó con su vida, vida que estuvo llena de crisis emocional pero también de arte.

Entre sus obras mas destacadas se encuentra La Noche Estrellada, que se encuentra en el Museo de arte de Nueva York la cual fue creada de la vista de su ventana en el hospital, una de las cartas de van Gogh dirigida a su hermano Theo describe:

Esta mañana vi el campo desde mi ventana mucho antes del amanecer, sin nada mas que la estrella de la mañana, que se veía muy grande.

Un hombre lleno de arte en sus pinceladas pero con grandes fantasmas en su mente, Vincent van Gogh.

“He arriesgado mi vida por mi propio trabajo y mi razón se ha medio hundido en ello”



Los secretos de L. Salazar

vida cotidiana. Así que el mensaje que tomará cada persona, quizá sea el que más conecte con su experiencia de vida, ya que "LSLS" es una Antología, cada historia es diferente a la otra, por lo que podemos determinar que estas historias tienen como objetivo entretener, pasarán un tiempo ameno y divertido pero también tiene la intención de incitar al espectador, ósea ustedes, el uso del su pensamiento crítico.

El equipo de crottismovies comenzarán a rodar a principios de 2021 para lanzar las primeras 3 historias a partir de Abril del mismo año. Y han aprovechado muy bien el tiempo de cuarentena puesto que no han dejado de escribir y reescribir, de planificar y mas allá de eso; decidieron crear una especie de "Introducción" Un cortometraje "0" Lanzado en Mayo de éste año llamado: "La bala Mágica. Con el que querían contextualizar a la audiencia sobre lo que será (o es) "Los Secretos de L. Salazar", este cortometraje que ya esta disponible en su canal de YouTube para que disfruten de el, pone sobre la mesa el carácter insólito que tendrá cada historia, sobretodo con los giros al final, tomando gran Influencia de la Legendaria Serie: "La Dimensión desconocida" (The Twilight Zone Serie 1959-1964).

Me complace presentar a ustedes el lanzamiento de "Los Secretos de L. Salazar" (LSLS) este cortometraje es un proyecto impulsado y dirigido por "crottismovies", que tienen el objetivo de "inspirar" tanto sus realizadores y espectadores. Inspirar a las personas de manera positiva en que los sueños pueden materializarse. Con empeño, dedicación y sobretodo con convicción. Puedes crear cualquier cosa que tu mente y corazón imaginen y sientan.

La mejor forma de lograr esto, es con el ejemplo.

LSLS son historias sacadas de un Libro, (o mejor dicho de un "Diario") el Diario de Louis Salazar. Él escribió ahí 25 Secretos que le fueron confiados a lo largo de su extensa vida, ya que en alguna de las historias se denota (de manera implícita) que llegó a vivir poco más de 100 años.

Son historias de todo tipo. Se sitúan en diferentes periodos de tiempo pero conservando un carácter contemporáneo que los adecua en toda tipo de audiencia. Hay historias sobre la Familia, sobre los Amigos, sobre la curiosidad de los niños, incluso hay historias mas apegadas al terror que, irónicamente, son sobre esos monstruos que existen en nuestra







Fotografía: Wikipedia

Yuri

Juan Martínez Reyes

Instagram: Yorchí_23

Esa noche, al llegar a casa, no lo encontré por ningún lado. Este bandido, seguro ya se fue a vagar, pensé. Solía escaparse a veces, pero siempre regresaba. Supuse que en cualquier momento aparecería. Después de cenar, avancé unos documentos del trabajo. Más tarde, cuando el sueño comenzó a vencerme, escuché unos ruidos. Era un murmullo casi imperceptible, pero lo reconocía. Mi reloj marcaba medianoche. En el umbral de mi habitación, sus ojos brillaban como dos astros en la penumbra. Se acercó y comenzó a ronronear en mis piernas. Al fin vuelves a casa, pequeño andariego, le dije, acariciando su cabeza. Apagué mi lámpara y nos dormimos envueltos en la frazada de lana que tanto le gustaba.

Cuando desperté, ya no estaba Yuri. ¿A dónde habrá ido? Vi la hora y, me alisté con prisa para ir al trabajo. Al salir y caminar unas cuadras, miré algo espantoso. No podía creerlo. Allí cerca al parque estaba su cuerpo triturado. Caramba, otra vez este animal aparece aquí. Desde ayer en la tarde que lo enterré y sigue apareciendo en el mismo lugar. Algún niño debe estar jugando con el cadáver de este gato, dijo el jardinero, levantándolo.

Redacción: Michelle Ponce de León

Twitter e instagram: mich_poncdleon



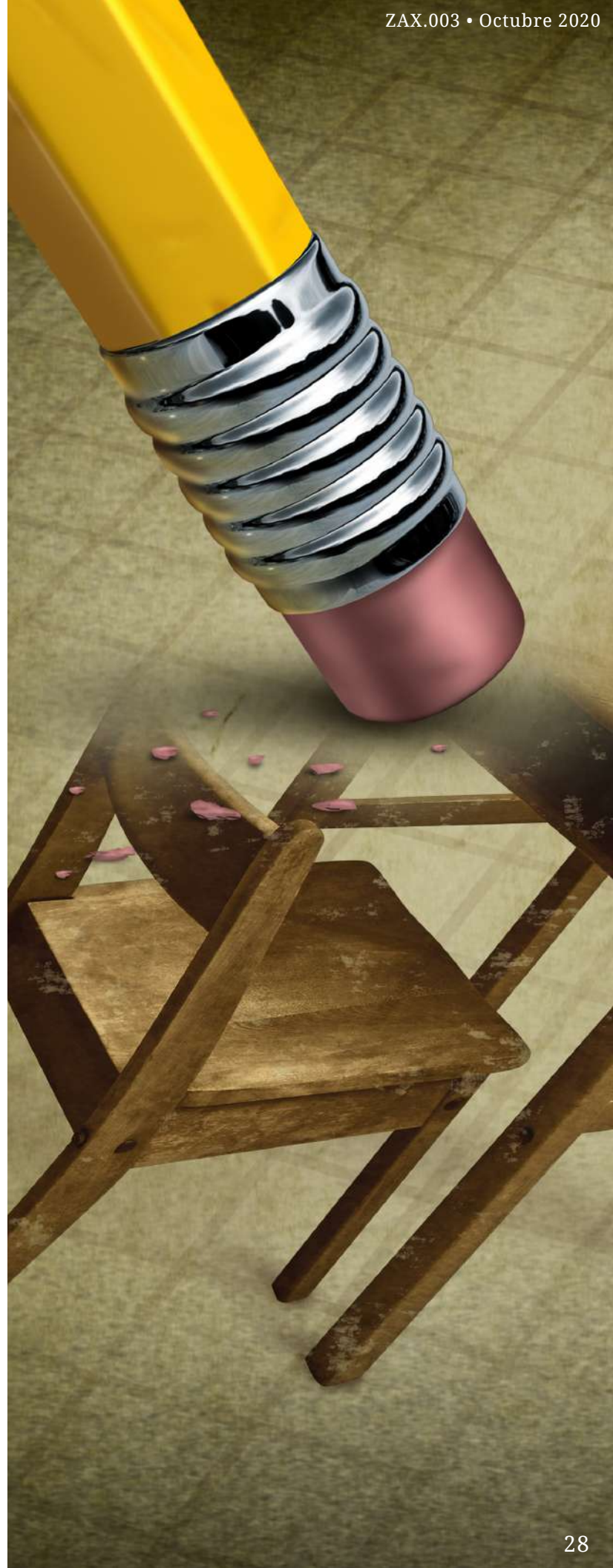
Desigualdad social en la educación

Recientemente escuché (no es la primera vez) la frase más común en muchas personas y que tal vez ustedes al leerla se les venga a la mente, algún familiar la haya dicho o tal vez en algún momento la han dicho: “el pobre es pobre porque quiere”, esto desde mi punto sería la forma más sencilla para poder solucionar el problema de la pobreza, sería excelente que bastara con querer poder para que la situación fuera diferente. Inmediatamente recordé a las personas de distintas comunidades de los diferentes estados de la república mexicana que viven en comunidades rurales que no siempre tienen una mayor comodidad comparados con los infantes que viven en la zona metropolitana, tanto en los recursos que les da su escuela, así como las dificultades en las que se encuentran para acudir a recibir su educación.

Hoy en día con la pandemia que estamos viviendo, el acceso de la niñez o adolescentes es aún más complicado por diferentes circunstancias: sin luz en sus casas, desempleo de sus padres, el mismo confinamiento, etcétera; pocos son los que tienen computadoras o dispositivos y mucho menos acceso a internet.

Por poner un ejemplo de muchos que están sufriendo esta situación están los alumnos de la Telesecundaria “Genaro Vázquez Rojas” en el municipio de Acatepec localizado en la región de la montaña en el este de Chilpancingo que a pesar que no cuentan con docentes o padres que coordinen el plan escolar se integran en pequeños grupos para realizar ejercicios que vienen en su guía, estas reuniones llevándose a cabo sentados en tablas y bancas de madera esto según lo que comenta un amigo que viajó para poder entregar un poco de víveres en algunas localidades de Guerrero.

Por lo que comenté anteriormente, hay muchas personas que quieren continuar con su desarrollo educativo, sin embargo,



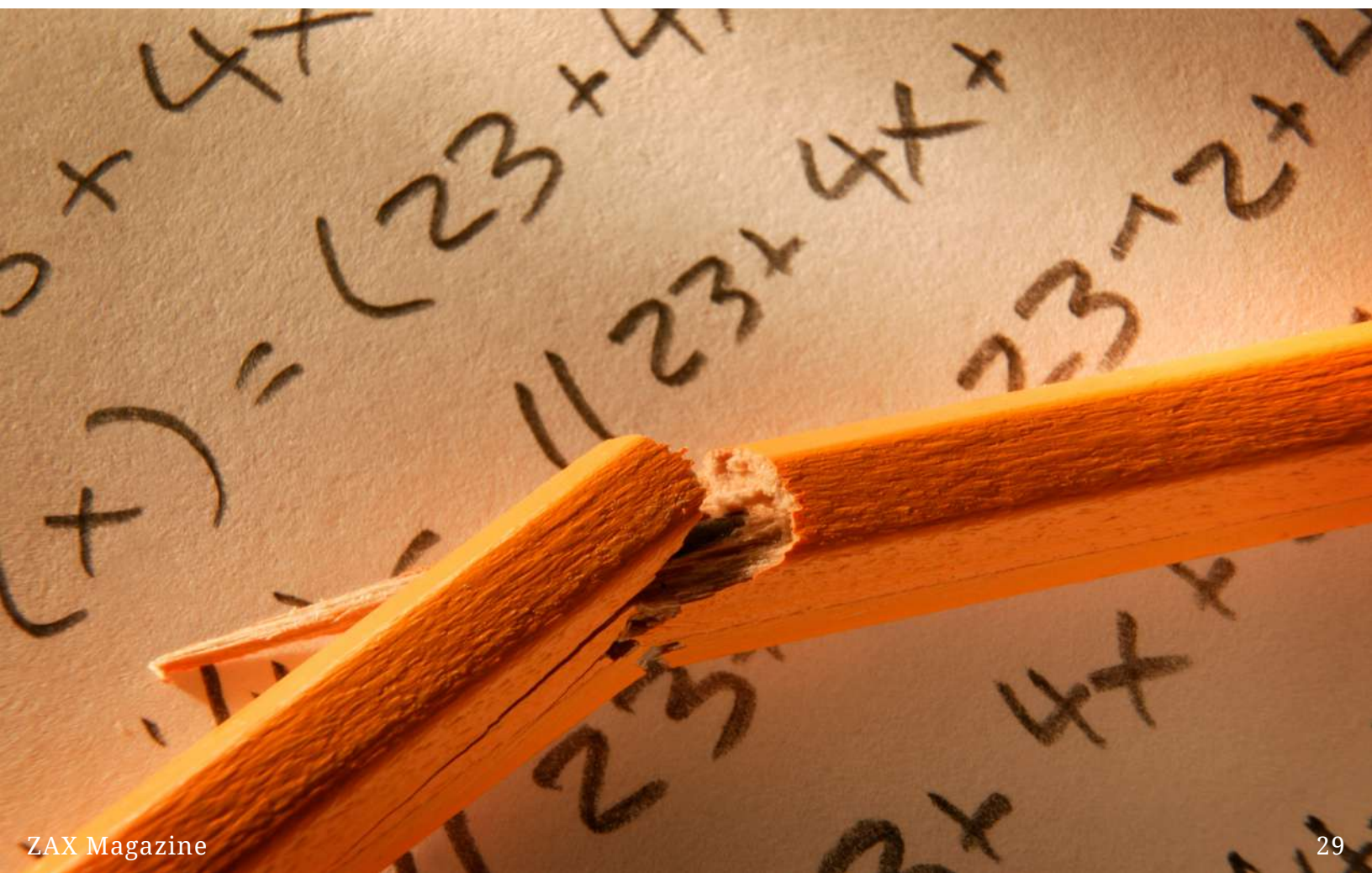
desde su inicio van en desventaja para poder obtener una oportunidad laboral en cierto sector fuera de su comunidad, es fácil decir que todo es cuestión de decisión, de voluntad o de empeño, pocos de nosotros llegamos a caminar más de 30 minutos a lo mucho para acudir a la secundaria, no 5 horas y mucho menos de subida a una montaña que en épocas de lluvias se complica aún más.

Tal vez si estuviéramos en su lugar no diríamos lo mismo, creo que la sociedad debe de ser más empática y el gobierno federal como del estado de Guerrero, Chiapas, Campeche entre muchos otros deben puntualizar el tema educativo para todas y todos creando una estrategia para un mejor aprovechamiento durante esta fase de la pandemia y de forma permanente, por años y sexenios anteriores han acostumbrado a ir a estas comunidades solo a realizar propaganda han demostrado resultados bastante escasos, muy por encima del problema, no de forma más profunda.

Han abusado al marginizarlos y aislarlos, lo que conlleva a tener menor retribución económica mientras otros se ven beneficiados sin un mayor esfuerzo.

El conocimiento, la información y las nuevas tecnologías son elementos de suma importancia para el desarrollo, pero si este solo lo obtiene solo un porcentaje de todo el país, no avanzamos de forma homologada.

Para concluir, considero que el que es pobre no es porque quiere, están en desventaja y toda la niñez desde pre escolar, primaria, adolescentes de secundaria, preparatoria y universidad deberían contar con los recursos necesarios y que les corresponde de forma obligatoria, no es cuestión de optimismo ni de propia voluntad, necesitan también apoyo, que sean tomados en cuenta y dentro del renglón haciéndose presentes, fuerza y muy orgulloso de todas y todos ustedes.



ZAX

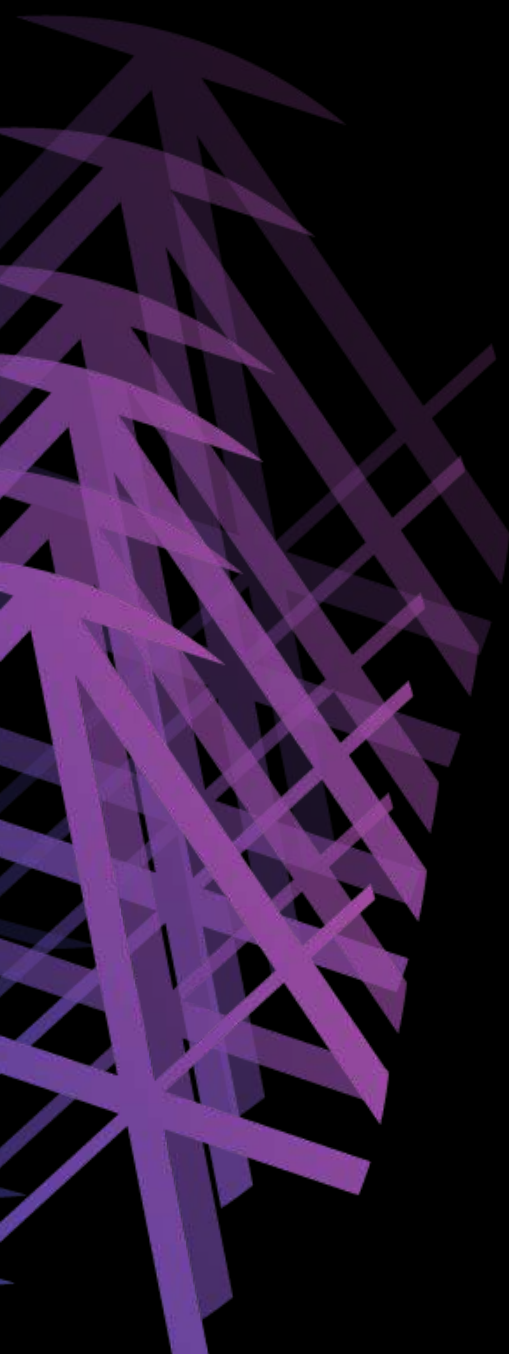
Kea



ZAX Interview Podcast



Un espacio para tu VOZ



Yel
Victor Oliveira

@soyvicoliveira



Victor Oliveira, de origen Venezolano y Portugués, profesionalmente es actor de teatro, cine y televisión, en su tiempo libre filosofo y pintor, pero sobre todo, una persona que destaca por su personalidad cálida y sencillez. Ha trabajado en las obras de teatro: Encuentro de amor, Puros Cuentos; en Televisión: Dolores, El Cesar, Paquita la del Barrio, Run Coyote Run, Sobrevivi, La Guzman, Hernan, El Hombre y actualmente transmiten la serie La Bandida en Azteca donde pueden disfrutar de su interpretación del Señor Wells.

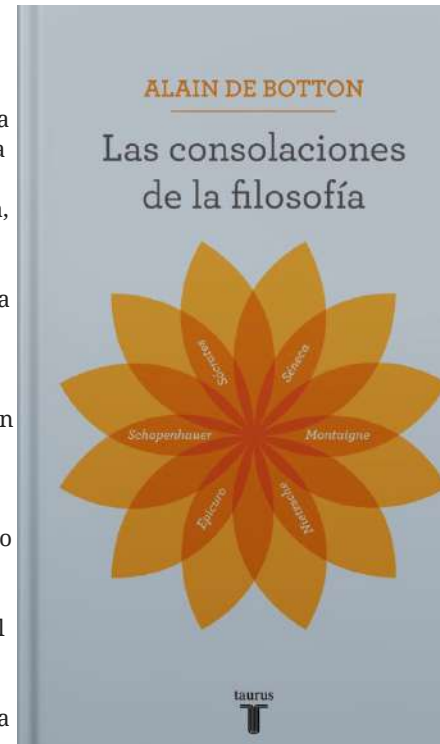
¿Cómo llegas a la actuación?

Estaba yo por irme de los Ángeles había ya vivido yo un buen tiempo allí, y dije que es lo más LA, que es lo mas Los Ángeles que puedo hacer, dije pues tengo que hacer un taller de actuación, y casualmente estaba dando un taller en la escuela de Stella Adler, que esta sobre Hollywood frente al teatro chino en Los Ángeles estaba dando un taller que en paz descansase Elia Schneider mi sensei de la actuación y me enamoré, me enamoré perdidamente, yo no podía entender esto, porque bueno todos vemos películas, todos vemos series, vemos cine, etcétera, pero realmente es totalmente diferente sentir todas estas emociones, justificar todo eso que te pasa cuando estas en una escena y quede flechado, quede flechado y me encanta lo que hago en ese momento yo trabajaba ya en producción de cine, trabajaba en varias cosas, y dije lo mío es actuar y cuando me vine a Ciudad de México, fue un poco la transición perfecta por qué el primer año fue mucho de sobrevivir, conseguir chamba para pagar la renta y para pagarle a mi buen amigo José Antonio Rabelo que me ofreció el sofá de su departamento en aquel entonces, pero fue como te digo una transición perfecta, por qué mientras hacía mi trabajo de producción empecé a hacer castings de comerciales, y luego eventualmente llegué a mi primer papel en una serie, qué fue o qué es policía cuatro en Dolores ese fue mi crédito y de ahí ha sido un viaje como maravilloso.

Tendemos un poco el simplismo, la verdad no fue fácil tampoco, esos inicios porque yo quería ser actor, pero la chamba de actor era muy escasa para mi por qué no tenía además la experiencia suficiente, entonces, tiende uno a la desesperación, hay que mantener la calma, digo, lo digo esto después de haber de haber vivido en ese momento había mucha ansiedad, mucho nervio, mucha cosa, pero tomarnos el tiempo para disfrutar cada una de las etapas, no sería hoy tan feliz, si no hubiese sentido yo aquella frustración de no quedar en un casting o de no poder ir a un casting, porque bueno la chamba de producción o de asistente de dirección no me lo permitía, hay que aprender a vivir con la tranquilidad de que las cosas van a suceder, si así lo queremos, si así lo quiere el universo también, porque no todo depende de nosotros, pero si

y mas en estos tiempos como bien decías de pandemia, hay que aprender a adaptarnos a las circunstancias, por ahí fíjate que yo me refugio mucho en la filosofía en estos tiempos de pandemia, y hay una cita de Marco Aurelio que a mi me fascina que es “El obstáculo es el camino, no podemos cambiar lo que nos sucede, lo que sucede esta y eso no lo podemos controlar, lo que podemos controlar es como reaccionamos ante ese obstáculo”, entonces, yo invito a todos a que lean a Marco Aurelio porque creo que nos enseña mucho y a que efectivamente busquemos la mejor manera de adaptarnos a las situaciones.

Yo ultimamente me he quejado mucho de que no vi o leí de filosofía cuando era niño, pero como dice Marco Aurelio, “el obstáculo es el camino” y es ahora cuando estoy aprendiendo de filosofía y yo invito a todos, a todos y a todas, que se tomen ahí un tiempito para leer de filosofía, digo además de esto aprovecho y les recomiendo un libro que me parece es una buena introducción a la filosofía que se llama, “las consolaciones de la filosofía” de un autor que se llama Alain de Botton el tiene un canal en Youtube que se llama la escuela de la vida o Scholl of Live, y es una manera un poco mas contemporánea de leer sobre filosofía, porque bueno ya no estamos pensando en el año tal antes de cristo, no aprovechen ese libro porque, porque creo que es una buena forma de introducirse en el mundo de la filosofía porque ahí esta la respuesta a todo lo que nos esta pasando.



¿Qué consejo le darías a alguien que quiere dedicarse a la actuación?

El consejo que les daría es:

1. Tengan paciencia;
2. Disfruten cuando les dan un casting, porque lo se, lo se de primera mano, cuando vamos a un casting al inicio de la carrera estamos pensando en como pagar la renta o ver si nos descubren o vamos a ver que cosas maravillosas suceden, mas bien, aunque sea muy difícil tomémosnos el tiempo de disfrutar el momento porque te están dando la oportunidad, de hacer lo que tanto amas, entonces si vienes con una idea de lo que puede suceder después de que te vean, le estas poniendo mucho peso a tu actuación, mas bien disfruta el momento;
3. Se analítico, cuando termine un casting o cuando termine una chamba, no solamente veas lo negativo, ve lo positivo, seguramente algo bueno hiciste por muy pequeño que sea, aferrarnos también a esas cosas positivas, enfocarnos en lo que tenemos que trabajar;
4. Entender que el trabajo no nos hace mejores personas, el tener una chamba no significa, “a entonces eres un buen

4. actor o una buena persona o eres mas trabajador que otro o que otra” el trabajo es una circunstancia y hay momentos en los que llega y hay momentos en los que no están, entonces más bien se trata de disfrutar un poco el camino, entiendo esto también como actor, que disfrutar cuando tengo que pagar la renta o no hay dinero, es difícil pero hay que buscar el balance.

¿Cómo se maneja el rechazo en tu carrera?

Es lo que la gente de pronto no sabe, si tu me ves a mi haciendo un personaje en una serie, ten por seguro que me rechazaron de otros 7, 8 castings sobre todo yo que soy muy carácter, soy pelirrojo, soy barba larga, no soy el mexicano tradicional, yo hago personajes que son muy específicos, entonces el rechazo es parte de esto y el rechazo es crecimiento, lo que hoy yo veo con muchísima mas tranquilidad, hace poco tiempo no lo veía, pero que bueno que me rechazaron en aquel casting que era casi que de co protagonista porque digo yo no estaba preparado para hacer tantas escenas en un día para tener cansancio del rodaje, hoy si, hoy si me tocan 15 escenas en un día y yo digo bueno tengo que ir una por una, vamos a tener que leerlas una por una, vamos a tener que hacer nuestras notas una por una y nos tocará vivir cada momento como si fuera único y diferente, pero me hubiesen hecho eso hace 2 años y bueno mi carrera estaría ahorita en el foso, ósea porque no hubiese estado preparado, entonces hay que vivir como el momento y disfrutarlo.

¿Qué es el fracaso para ti?

El fracaso es la mejor manera de educarnos, la verdad, no significa, que no nos va a doler, no significa que no vamos a llorar, no significa que no nos vamos a angustiar, pero tenemos que ver el fracaso, como una parte fundamental del camino, justamente leía yo hace poco un libro, que es que el fracaso esta visto como algo tan negativo, por ejemplo, si nos vamos ya como al mundo empresarial, esta gente que de pronto fabrica productos sucede mucho que en estas compañías, que productos que fracasan, tiempo después ese mismo equipo tiende a crear un producto que es muy parecido o igual a ese que fracasó y eso sucede porque nos olvidamos completamente del fracaso, queremos obviar el fracaso, queremos distanciarnos de el lo más que se pueda y creo que es importante ver el fracaso un poco como a los ojos y decir eres parte de mi vida, es ilógico pensar que el fracaso no va a existir en nuestra vida, cuando nos equivocamos, claro que te vas a equivocar, eres un ser humano, es una persona además tan frágil, creo que una pandemia nos tiene que dar a entender lo frágiles que somos, hay una cosita ahí que esta en el aire que nos puede hacer muchísimo daño y somos no se cuantas veces mas grande que el virus somos, pero una cosita así que ni siquiera vemos nos puede hacer daño, entonces seamos vulnerables, evitemos el perfeccionismo, yo ahorita estoy en un track anti perfeccionismo o imperfeccionismo, que lo invito a todo el mundo que practique porque, yo invito a todo el mundo a que sea imperfecto o imperfecta y que practiquemos también un poco el pesimismo, vivimos en una cultura muy positiva, todo el tiempo, tu puedes alcanzar lo que tu quieres, tu puedes lograr ese sueño, tu, a lo mejor no, a lo mejor no se puede, a lo mejor hay cosas en esta vida que no se pueden, y ser pesimista no es lo negativo a ser positivo, o lo negativo a lo bueno, es tener una visión en la que entendamos que todo es posible y en

la que, si cosas malas nos pueden pasar y esta bien, porque es parte de la vida.

¿Qué consejo le darías a Victor de hace 10 años?

Por favor, pobre Victor, pobre Victor de hace 5 años, yo le diría se mas empático contigo, se mas empático, por favor, se mas imperfecto, equivócate, equivócate muchísimo, porque de eso se trata la vida, la vida es una acumulación de errores, eso es lo que es la vida, la verdad, estoy sonando yo muy gurú pero en realidad, eso es lo que es, equivócate, no tengas miedo a no pertenecer, somos seres que queremos estar todo el tiempo perteneciendo pero creo que es mucho mas bonito cuando levantas la voz si algo no te gusta, cuando te das el tiempo a probar cosas nuevas, la actuación me ha regalado eso, como bien sabes cada actor tiene su proceso, tiene su formula y justamente este imperfeccionismo me ha permitido probar cosas nuevas que me sirven, esto es una tremenda herramienta para mi arte para mi forma de expresión, si equivócate muchísimo Victor, por favor.

¿Cómo despiertas la creatividad en tu vida?

Cada día voy añadiendo cosas nuevas a mi rutina, tengo una rutina que dura como unas 2 o 3 horas y empieza desde muy temprano en la mañana, yo me despierto como 6:30 de la mañana todos los días y me duermo también muy temprano, por eso me puedo despertar tan temprano, y justo en la mañana yo hago varios ejercicios, uno como te digo me refugio en la filosofía entonces tengo una agenda estoica de un autor que se llama Ryan Holiday que te invita a escribir una reflexión en la mañana como lo hacia Marco Aurelio y una reflexión en la noche como lo hacia Séneca, eso lo hago, también escribo tres paginas diarias, sobre como me siento, como estoy, que tengo que hacer hoy, que tal esta el café, lo que sea que se me ocurra, pinto, pinto acuarela, son dibujos muy sencillos, hago ejercicios vocales como de canto, eso fue algo que descubrí hace muy poco, trato de no ver el teléfono los primeros 45 minutos de toda esa rutina, porque si algo me he dado cuenta es que el celular es una distracción para la creatividad, el celular mata la creatividad, pinto, canto, leo, ahorita estoy mucho con audio libros, entonces leo, y esas son mis tres primeras horas del día, me tomo mi café, comparto con mi perrita, con Olivia, entonces es como una mañana como super así, etérea, la verdad, y ya luego después me dedico a hacer las cosas que tengo que hacer, si tengo que preparar escena la preparo, si tengo que, estoy haciendo unos lives en Instagram, preparo esas entrevistas, entonces es un poco como mi rutina para mantener la musa por ahí como encendida.

¿En qué consiste el proyecto que iniciaste de los live de Instagram?

Justo porque nació, cuando llego la pandemia, digo yo soy de diagnosticado de ansiedad de hace mucho tiempo, pero he abandonado mis medicinas, porque así somos de tercicos algunos, y fue un shock muy fuerte el inicio de la pandemia y la gente debe saber que es normal que haya sido un shock muy fuerte, porque, se nos acabo el mundo que conocíamos, el mundo que conocíamos de alguna manera u otra se nos terminó, entonces todos estábamos en el mundo de lo colectivo no sabíamos, decidí de hecho retomar como mis terapias, retomar mi medicina y en ese proceso ya con un poco mas de,

“Creo que en este momento sobre todo la empatía es el antídoto a muchos de nuestros males”



calma, me di cuenta que yo era esta persona muy perfeccionista, y lo pero de esto del perfeccionismo es que socialmente es muy bien visto, socialmente es muy bien visto que uno diga: “es que yo soy perfeccionista”, “a mi no se me escapa una”, y en realidad, hice un post de Instagram que refleja mucho eso, que el perfeccionismo es una barrera muy dolorosa que nos ponemos al frente de manera muy inconsciente que no nos permite reflejar nuestras inseguridades, nuestros vulnerabilidades, nuestros defectos, y como bien puedes ver, por ejemplo en esa pintura que te mostré que es a base de acuarela, creo que el arte o lo que se puede rescatar del arte es que es en las imperfecciones donde realmente esta la belleza, del arte de la cultura, de los seres humanos, entonces me planteo: “que puedo hacer para practicar mi imperfeccionismo, como un lugar donde yo me pueda equivocar, que sea publico además, que quede grabado para la posteridad, para yo poder verlo y sentirme cómodo con mi errores, dije: bueno aprovechemos la pandemia, aprovechemos además para hacer unos lives donde destaco a muchas de las personas con las que me toca trabajar y que aportan algo positivo no solamente a través de su arte, lo que hacen, que son muy buenos en su trabajo, si no, porque a demás son seres muy empáticos, que cuando llegan a un llamado, esto lo repito siempre, saludan desde el director, productor ejecutivo, hasta los asistentes de producción con nombre y apellido, con saludo, con respeto, no están allí ya sabes siendo divos o divas eso es algo que yo rescato mucho, yo rescato mucho la humanidad de la gente, porque creo que es este momento sobre todo la empatía es el antídoto a muchos de nuestros males.

Como eliges tus personajes

Esto esta siendo un poco nueva esta parte, porque cuando uno, la realidad que mucha gente no habla es que al principio uno no le dice que no a nada, ¿tú que quieres que sea?, ¿a qué hora quieres que este en el llamado, estoy? Entonces al principio era decir que si a todo, y ahora si me he dado la oportunidad de decir que no a un par de cosas, la verdad, es que no digo que no mucho, porque estoy en una etapa de crecimiento y de educación para mi, ciertamente, bueno digo que no evidentemente a todo lo que sea ofensivo, violento hacia una minoría, hacia un grupo de personas, y digo que si sobre todo a los personajes que más estén alejados de mi, como puedes ver soy persona como muy tranquila, muy honesta, alegre hasta cierto punto, ósea me gusta un poco como la tranquilidad de las cosas, me gustan los personajes que son muy lejanos a mi, ósea tipo sociopatas uff me fascina, en el caso por ejemplo, siempre, siempre esta este personaje que te llena el alma, Botello en Hernán, bueno no hay cosa mas alejada de mi, que Botello que era un tipo que tenia visiones y que se las comunicaba al ejército español en la época de la conquista, ósea, ese tipo de personajes o donde tengo que hacer un acento, o donde tengo que hacer algo en especial, esos son los personajes que mas me llaman la atención, porque me permiten, además generar empatía, me permiten entender muchas cosas, de personas que viven en mi vida, entonces esos son para mi los más interesantes.

El proyecto de la Bandida

Se esta transmitiendo en Azteca, fue un personaje que grabamos, de hecho lo que pasa es que tuvo un estreno muy aquí, allá truncado, en fin, pero bueno me da gusto que haya llegado a la televisión nacional mexicana, que ese fue de hecho mi primer personaje recurrente en una serie, entonces,




lo grabamos fue hace como 2 años y medio o 3 años, entonces, era Victor ahí con los nervios de punta llegando al set, para no quedar mal con el director y el resto de los actores, fue una cosa muy enriquecedora, la verdad, fue mi primer experiencia en un set grande, grabamos, sobre mis escenas se grabaron el club de periodistas que esta en el centro de la Ciudad de México que es un lugar precioso, además, entonces, y bueno me encontré con un cast maravilloso, Julieta Grajales, Adrian Morales, Antonio Fortier, y es un personaje muy bonito, es un personaje migrante, es un americano que tiene una fabrica de lápices acá en México, en tiempo de revolución, se enamora perdidamente de Adela el personaje que interpreta Adria Morales, entonces fue mi primera historia de amor en la televisión y la guardo con mucho cariño y además con esta nota especial de que se hizo muy famosa la serie en Polonia, entonces, gente de Polonia ahora me escribe, como agradeciendo el trabajo, y es como muy raro, muy bonito, entonces en verdad, en verdad estoy muy contento con esa chamba de la Bandida.

¿Hacia dónde va en el futuro Victor?

¿Hacia dónde va Victor del futuro? No lo se, y no me gusta de pronto hacer como muchos planes, no me gusta como crear, porque creo que, se crea una expectativa y si no se cumple esa expectativa hijole como somos muy dramáticos nosotros los actores y las actrices lo llevamos muy mal, mira por lo pronto ahorita estoy concentrado en esto, en tener entrevistas sobre mi proyecto, en hacer los lives en Instagram, estoy en espera ahí de un par de castings, a ver si se da algo, pero la enseñanza que me ha dado la filosofía y esta pandemia es: vamos a disfrutar lo que tenemos ahorita” no sabemos hasta cuando va a llegar, a lo mejor yo empiezo a trabajar muchísimo y ya no tengo tiempo para mi perrita o para mi chica o no, a lo mejor tengo yo mucho tiempo libre, por lo pronto disfrutar, disfrutar ser felices y tratemos de ayudar a quien lo necesite en estos momentos de pandemia.





“Se mas empático, por favor, se mas imperfecto, equivocáte, equivocáte muchísimo, porque de eso se trata la vida, la vida es una acumulación de errores,”





Los secretos de L. Salazar

Crottismovies

*Alfonso
Aguirre*

@aguirrealfonso



Escritor, empresario, tik toker, podcaster, proactivo, políticamente consciente y activo, solidario, optimista, de carácter afable, creyente del potencial humano y de las acciones, sin duda alguna, un claro ejemplo de su definición de "persona de alto desempeño"

De las actividades que realizas, ¿disfrutas alguna mas?

Desde que me gradué tuve que empezar a tratar cosas diferentes para poder saber a qué dedicarle el tiempo completo ya que dedicarle toda tu energía creativa hay un autor que se llama Derek Sivers, que me encanta porque él tiene la filosofía de que si no dices que si súper emocionado un proyecto mejor dile que no, porque aún no a medias o un no es lo mismo, entonces justamente los proyectos en los que estoy involucrado ahorita son un si completamente súper emocionado, desde mi contenido en Tik Tok, que bueno me encanta jamás creí que fuéramos a hacer una comunidad de más de medio millón de personas y aparte tan rápido y con una propuesta que es un poquito diferente el contenido de Tik Tok, al que a lo mejor estamos como muy acostumbrados, el podcast me encanta hacerlo porque yo quería platicar un poquito más a detalle todos los temas de emprender, de organización y productividad, de inspiración también un poco y me ha encantado, el libro pues también le dedique toda mi energía en ese momento y ya estoy esperando el momento para empezar escribir el siguiente pero todavía estoy en ese inter.

En que consiste tu club de las 5 de la mañana

Si mi club de las cinco de la mañana es una de las cosas más padres que también pasaron después de la pandemia, yo antes de la pandemia tenía una muy buena rutina en la que me levantaba a las cinco iba a yoga a las seis de la mañana obviamente en un estudio de yoga ya después me iba a mi oficina, y pues todo eso cambió con la pandemia radicalmente, como tú sabes, después traté de retomar la rutina ya después de que había empezado la pandemia y no podía y no podía y no podía, yo creo que la mayoría hemos batallado un poco o llegamos a batallar en los primeros meses y lo que se me vino a la cabeza, fue tienes que hacerlo con un grupo de personas porque ya trataste una semana o dos semanas y no pudiste solo entonces gracias a eso se armo este grupo de las cinco de la mañana y bueno, es otra cosa que no se ha cambiado el día durante todos estos meses porque no nada más nos levantamos a las cinco para ver qué hacemos sino que ya traemos una planeación, hacemos 20 minutos de ejercicio como para despertar nada más la mente y el cuerpo, después 20 minutos de reflexión y 20 minutos de crecimiento en donde aprendemos algo nuevo, entonces está increíble porque en los primeros 60 minutos del día ya hiciste algo completamente que en una rutina normal no haces, es como un tiempo para ti.

¿Cómo llegas a las ideas para escribir tu libro, durante tu viaje?

Si fíjate que es algo interesante Ale, porque siempre que una persona sale de su círculo cercano, sale de su círculo habitual

es cuando se nos empiezan a ocurrir las ideas o cuando vemos como ideas diferentes y eso es justo lo que me pasó en ese intercambio tanto en Polonia, en Europa y también uno que tuve en Corea en ambos conocí personas que a mi edad, en ese entonces que tenía como 23 o 24 años ya eran personas de alto rendimiento y todos los jóvenes les encantaba lo que hacían, todos de platicaban maravillas de sus carreras, hacían ejercicio, estaban involucrados en emprendimientos, leían y aparte pues tenían tiempo para divertirse también, y yo decía; porque en México falta este tipo energía, porque aquí un poquito a veces se siente que no le encanta todo el mundo lo que hace, porque allá Ale, si yo te encontraba en la calle y te preguntaba a qué te dedicas todos te platicaban con demasiada energía todo lo que hacían como si fuera lo mejor del mundo, porque para ellos, obviamente si lo es, entonces yo decía quiero ese mismo tipo de energía en México y pues es un poquito lo que estoy tratando de transmitir, que si podemos ser personas de alto desempeño, que podemos dedicarnos en estos dos proyectos y que vale completamente la pena como yo lo he hecho desde el día uno después de mi graduación.

¿Cómo es una persona de alto desempeño?

Es justamente cuando empiezas organizarte no significa ser Workaholics porque a veces está un poco mal entendido entendido, no es ser Workaholics porque justamente yo para poder estar involucrados en tantas cosas tengo que hacer también mucho trabajo personal, mucho trabajo como dicen ahora de amor propio, entonces es justamente encontrar el balance entre quién eres lo que quieres, lo que quieres y hacer que suceda, yo creo que en esas tres cosas se resume perfecto.

Si nos hundimos en el trabajo como tú dices no va a haber espacio para nuevas ideas, yo siempre digo que las nuevas ideas siempre salen de observar de poder ver que están platicando las otras personas, de poder ver qué piensan otras personas fuera de nuestro círculo afuera de nuestro país y pues esos tiempos se dan cuando puedes desconectarte un poco el trabajo, es por eso es contrario hacer Workaholics, más como conectar todas tus ambiciones tus pasiones y bueno a mí también algo que me encanta es poder transmitir tres cosas bien simples, que yo lo resumo también todo en energía, ambición y resiliencia, si logras las tres cosas ya le hiciste porque vas a estar siempre buscando más, siempre buscando cómo puedes trabajar más tus proyectos, como trabajar más en ti y resiliencia puedes aprender a recuperarte más rápido de los fracasos que es lo que para mí es la clave.

¿Qué es un fracaso, para ti?

Un aprendizaje totalmente, mira yo no tengo idea cuando todos tenemos un proyecto, nada más hay dos posibilidades o que sea un éxito rotundo o que le vaya muy mal y en ambos casos si es un éxito siempre vas a tener que estar trabajando para saber cómo puedes lograr más o por ejemplo en el caso de negocio como puedes vender más, como puedes tener más alcance, si haces contenido y en el caso de que sea un fracaso, también vas a tener que buscar la manera de qué funcione, la manera de llegar a más personas, entonces yo digo si en los dos casos vas a tener que hacer un esfuerzo muy parecido, pues de todas maneras arriésgate y hazlo por qué todas maneras vas a tener que dar ese esfuerzo extra sea un éxito o sea un fracaso.

¿Cuándo empezaste a tomar decisiones y cambios, sentiste miedo?

Si hubo algún momento en el que me dio miedo porque soy una persona que le gustan muchas cosas, pero cada vez que lo platico me toco con más personas que lo aceptan y me dicen sabes que, yo pasé por lo mismo a mi también me gustan muchas cosas diferentes, entonces, por ahí voy descubriendo que somos muchos y que no soy el único y lo que he tratado de trabajar muchísimo, es ir conectando todas las cosas que me gustan yo creo que eso es un muy buen consejo que me gustaría dejar porque creo que todos tenemos pasiones diferentes yo creo que a ti también te ha pasado Ale y a los que no se están viendo y escuchando también, que por ejemplo cuando yo estaba en prepa me encantaba el tema de animación digital, pero también me llamaba demasiado la atención la carrera de economía, también la carrera de derecho, porque siempre he querido incursionar en el cambio para bien en el país, pero también me encantaba negocios internacionales, me encanta escribir, me considero como una persona también algo introvertida en esa aspecto en el que me encanta pasar tiempo conmigo mismo, viendo ideas, leyendo, etcétera, y yo creo que al final siempre todo se va a conectando aunque en tu en un punto creas o te hagan creer que tienes que elegir una sola cosa, no es así, porque al final se trata de ir juntando todas tus pasiones poco a poco, porque no se van a unir de de un día para otro yo creo que es eso ir juntando las cosas y se van juntando en el camino.

El Ikigai me encanta porque es algo que cuando vas completando, que vas trabajando en diferentes años siempre respuestas diferentes y eso habla de cómo nos tenemos que estar siempre reinventando, no quedarnos siempre con el mismo plan, no quedarnos siempre con el mismo gusto y por eso la necesidad de estar como explorando nuevas personas, nuevas ideas porque si nos quedamos siempre con el mismo plan, todos perderíamos la motivación, porque entramos en una monotonía que para mí la vida es también como reinventarte.

¿Cómo te reinventas?

Darte los espacios para poder:

1. Aprender cosas nuevas
2. Para encontrarte también ahora que es muy común rodearnos de personas en el mundo digital porque seguimos cuentas y yo creo que ya pasamos más tiempo con las personas que seguimos en Instagram y en Tik Tok, que con los que pasamos en la vida real porque no podemos convivir con tantas personas al mismo tiempo en la vida real, entonces es es mucho de seguir nuevas personas, encontrar nuevas ideas y
3. Saber detectar que si te aporta, porque yo tengo la filosofía de que si te porta algo negativo y te quita algo de paz, adiós, ya sea una persona, ya gustos, cuentas, música que también te puede quitar la energía, adiós a todo eso y yo creo que es ese procesó que siempre trato de cuidar mucho lo que me rodea, siempre eso si lo hago constantemente y trato de seguirlo porque lo que te rodea es lo que te conviertes.

¿Qué consejo le darías a Alfonso del pasado?

No me arrepiento de nada, sólo un consejo que me quede el

otro día pensando en ese consejo que me haría mi propio yo del pasado y hubiera sido empieza antes y confía antes en lo que ya estás pensando y en lo que ya estás planeando hacer, afortunadamente, Ale, me tocó vivir una vida de estudiante con miles de cosas, con el trabajo tiempo completo, con miles de cosas extracurriculares pero me hubiera encantado a lo mejor empezar todavía antes, porque antes ya traía muchas ideas y yo creo que a veces nada más falta una persona que crea en ti y por eso ahora con mi contenido trato de ser yo la persona que creen las personas que están escuchándonos y nos están viendo, porque es a veces lo que necesitas una palabra de confianza, un voto de confianza para que ahora si todos empiezan hacer las ideas que ya traen.

Yo tengo una frase, que realmente trato que todo lo que digo, todo lo que hago, todo lo que comparto en redes sociales, vaya conectada con esta frase que es: “cumple tus metas pero ayuda a los demás a cumplir las suyas” y eso es lo que yo trato de hacer por eso comparto como yo pude crear mi propia marca, cómo puedo crear mi propia empresa, como cree yo un libro, como puedo involucrarme en todas las cosas extracurriculares, como empecé a confiar en mí, como trabajo en la parte motivación, quiero compartir todo lo que a mí me ha funcionado y todo lo que no, porque creo que entre más empecemos escuchar las experiencias de otros, también más vamos a poder pues confía en nosotros mismos que a mi me pasó con los libros, gracias que a mi me encanta leer los los tipos de libros que son como memorias o biografías que el mismo autor te cuenta en primera persona lo que piensa, los problemas que tuvo, sus motivaciones, me encantan ese tipo de libros y ahí yo encontré como esa confianza, entonces, por eso yo trato también de contar mi propia historia, mi propia experiencia, porque sé que eso es base para que otros puedan confiar en su propia historia también.

Uno de los ejemplos a seguir que tengo es Hillary Clinton por la parte que jamás se ha rendido y siempre le ha ido como mal con las críticas y con la prensa y claro que lo más fácil sería decir saben que, ahí están todas sus cosas yo ya me voy a mi casa a hacer otras cosas y me encanta, porque, pues ese tipo de personas a veces como que las vemos inalcanzables o las vemos como Super humanos y y no nada mas ella, sino a cualquier persona que podemos mencionar como Steve Jobs, como el fundador de Tesla, Elon Musk, cualquier persona, si están como algo inalcanzable, así que, que los pongamos como en estandartes y me encantó que una vez Hillary Clinton, hace poquito vi un video en el que acepta, que sobre todo cuando estaba en su campaña a la presidencia, que todos los días le surgía la idea de rendirse, porque llega un momento, que a mí me ha pasado, Ale, en el que dices ¿qué necesidad de andar con tantos problemas? o ¿qué necesidad de estar corriendo todo el día o de un lado para otro?, ¿qué necesidad de una agenda tan apretada con tantas cosas? y me encantó, que Hillary Clinton lo aceptó también y que dijo: “todos los días tengo que tomar la decisión de que, si vale la pena todo lo que estoy haciendo” y me encantó que lo aceptara, porque yo creo que así está la mayoría de los líderes que todos admiramos, todos tienen esa batalla interna diario y todos la tenemos, nosotros también, entonces pues es como hacerlos más humanos y aceptar que es normal, porque a veces pues si tú te pones planes y tú te pones proyectos también van empezar esas dudas y a veces otra duda que salía, va a ser esas dudas, es decir, ¿porque yo estaré dudando? ¿porque para los demás es tan fácil pero no, la verdad es que todos somos humanos y todos estamos en esa lucha diaria también.

“Cumple tus metas, pero
ayuda a los demás a
cumplir las suyas”

¿Quién te inspira?

- Los Obama: se retiraron a los 50 años pero no siguieron el camino de la política para toda su vida, sino que ahora que, están publicando libros, Michelle Obama sacó un podcast en el platica cosas de su vida familiar y personal , Obama en lugar dedicarse más el tema político como a lo mejor era muy común que un expresidente diera su opinión o nada más a su fundación, ahora hizo una casa productora para hacer documentales y películas en Netflix, de conectar cosas que parece nada más para jóvenes y ahora ellos lo convirtieron en su propia casa productora.
- Trump: estemos de acuerdo o no y en lo personal no estoy de acuerdo con muchas cosas, era alguien que venía del mundo de los negocios de Reality Show y a los 70 años se reinventó y pues ahora es presidente.
- Nancy Pelosi: me encanta que a los 77, 76 años, tiene un puesto de los más importantes en el país.
- Hillary Clinton: que ahora que perdió la elección presidencial se dedicó hacer libros, abrir su fundación y ahora estoy viendo que también ya va a abrir su podcast.

Entonces siempre como que veo en otros países es muy común estarse reinventando hasta los 70 y hasta los 80 años y pues con más razón los jóvenes tenemos que estarnos inventando también, todo el tiempo.

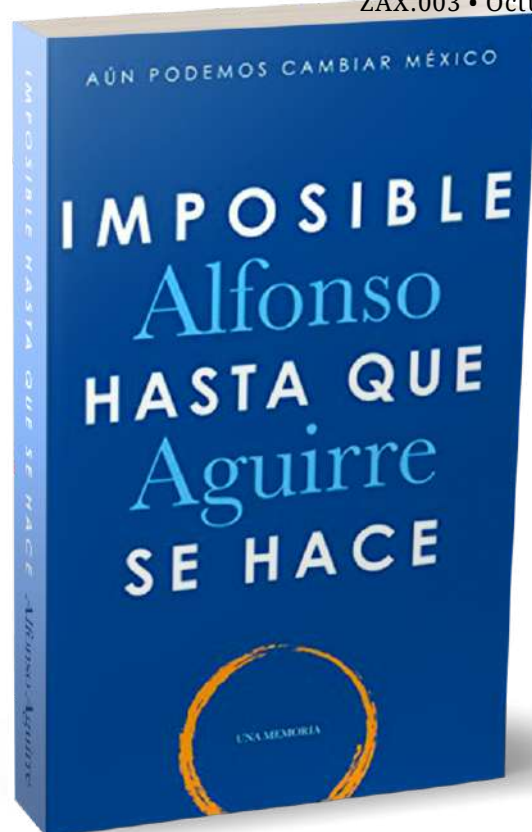
- Bob Tiger: el que más, más, más, me inspira, es el director, bueno era hasta hace unos meses el director de toda la compañía Disney, pues fue un ejemplo enorme, muy poco conocido de cómo empezó desde abajo en la compañía literal desde cargar cámaras, cargar cables, hasta ser el presidente de la compañía por más de 15 años y bueno también rescató la compañía, que a lo mejor creemos que siempre Disney es como el Top, pero en el 2005 tenían problemas creativos, problemas económicos y bueno el transformó toda la compañía y ahora pues tienen mucho con Disney plus que tiene Pixar, tiene poco que compraron Fox, compraron Marvel, produjeron Mulán, que es mas por el mercado asiático porque se internacionalizaron mucho, entonces rescató la compañía y la transformó también completamente y sabes que también, Ale, hablando de la reinención me encantó que en su libro que acaba de publicar hace poco después de haber pasado toda su vida en la compañía Disney, prácticamente toda su vida, ahora está considerando también lanzarse para presidente en las próximas elecciones, entonces son esas reinenciones que me encantan, que hacen las personas.

Cuál es tu parte favorita de tu libro

Es parte del mundo la responsabilidad de hacer que sucedan las cosas y yo creo que todo nació con la última parte porque es el mensaje que más quería transmitir, que la última parte se llama a resiliencia qué es, recuperarte más rápido de los fracasos y en esa parte del libro cuento muchos fracasos que yo tuve, cuento fracasos también de personas públicas que seguramente muchos van a reconocer y a la mejor van estar familiarizados y para mí era bien importante poner ahí frases, historias, todo lo que ayude a cualquiera quiera que lo lea para también poder empezar a recuperarse más rápido de todos los fracasos que si algo nos hace iguales a todos, a ti, a mí y a todos los que nos escuchan, es que todos vamos a tener fracasos y dificultades y decepciones eso es segurísimo, pero lo que importa es que nos levantemos todas esas veces y justamente esa es la parte más importante y más especial del libro y por eso esta hasta el final.

¿Tienes una rutina para fomentar la resiliencia en tu vida?

Es algo de lo que hago en las cinco de la mañana, que es una rutina muy especial, que yo no lo inventé, el inventor es Robin Sharma, escritor del libro precisamente que se llama el club de las cinco de la mañana, en el que son tus 20 minutos de ejercicio, que es poquito tiempo para hacer ejercicio, pero es nada más para despertar y los siguientes 20 minutos son de reflexión y ahí, en la reflexión, Ale, van incluidas cosas como una meditación, puedes hacer un día una meditación, al siguiente día puedes escribir, que es lo que a mí más me sirve, poder escribir lo que está pasando por tu mente y que esta práctica se le llama a journaling que en español sería algo así o antes se le conocía como tener un diario, nada más que ahora todo mundo le dice Journalist, en el que escribes lo que estás pensando, entonces así, entiendes tus propios pensamientos que pasan por la cabeza, todas las ideas y todos los pensamientos, siempre están muy enredados o siempre parece muy difíciles o empiezas a sobre pensar y sobre pensar siempre trae pensamientos negativos, entonces escribirlos de claridad y te entiendes a ti mismo, lo que quieres, lo que tienes la intención de hacer, lo que te preocupa a veces, también, escribo mucho de lo que quiero dejar ir, esa parte del journaling para mí ha sido clave y es parte de la de la rutina de las cinco de la mañana, entonces, nunca me falla.



¿Cómo es tu proceso de creación?

Muchos esperan a que la inspiración te llegue pero hay una frase que dice: “Cuando la inspiración llega, te tiene que encontrar trabajando” entonces muchas de esas veces tomar acción es lo que te salva de que no puedas encontrar la inspiración, porque hay escritores que tienen bloqueos creativos y nada más están pensando en: tengo un bloqueo, tengo un bloqueo, creo que siempre estamos diciendo o muchas personas dicen no ser creativos o eso déjasele a los creativos o eso déjasele a los artistas, porque hay una confusión entre ser artista y ser creativos, yo estoy seguro que todos somos creativos, a lo mejor no todos somos artistas, a lo mejor no todos podemos pintar, a lo mejor no todos podemos elegir los colores de una marca, no sé, pero si todos podemos ser creativos en nuestro ámbito y en lo que nos apasiona y en lo que ya estamos haciendo, nada más, pues en primer lugar necesitamos quitarnos esa idea de qué no nos somos creativos. Y mi proceso si depende mucho de lo que vaya hacer, por ejemplo, si voy a escribir a mi me encanta primero salirme a caminar a los parques que están aquí afuera de mi casa y después, me voy a un café que ya se que siempre fluye todo lo que quiero escribir, pero para encontrar esa rutina de salirme a caminar tuve que tratar muchas otras cosas diferentes, entonces, para mí se reduce a tratar muchas cosas, a ver cuál te funciona.

¿Cuál es la importancia del activismo y consciencia política?

Es una de las cosas que vi en otros países, Ale, que además de todas las ocupaciones que traen los jóvenes y que traen los adultos también, siempre: número uno van a votar, que eso es como lo básico, pero también, están involucrados en muchas Organizaciones No Gubernamentales (ONGs) eso también, es un indicador bien importante, porque los países con mejores índices de democracia pues sorprendentemente, son los que más tienen ONGs y son los países que mas participantes tienen en las ONGs y México, es de los que menos tiene y pues ahí está un resultado de cómo está un poco nuestra democracia, entonces no significa

“Entonces es justamente encontrar el balance entre quién eres, lo que quieres y hacer que suceda”

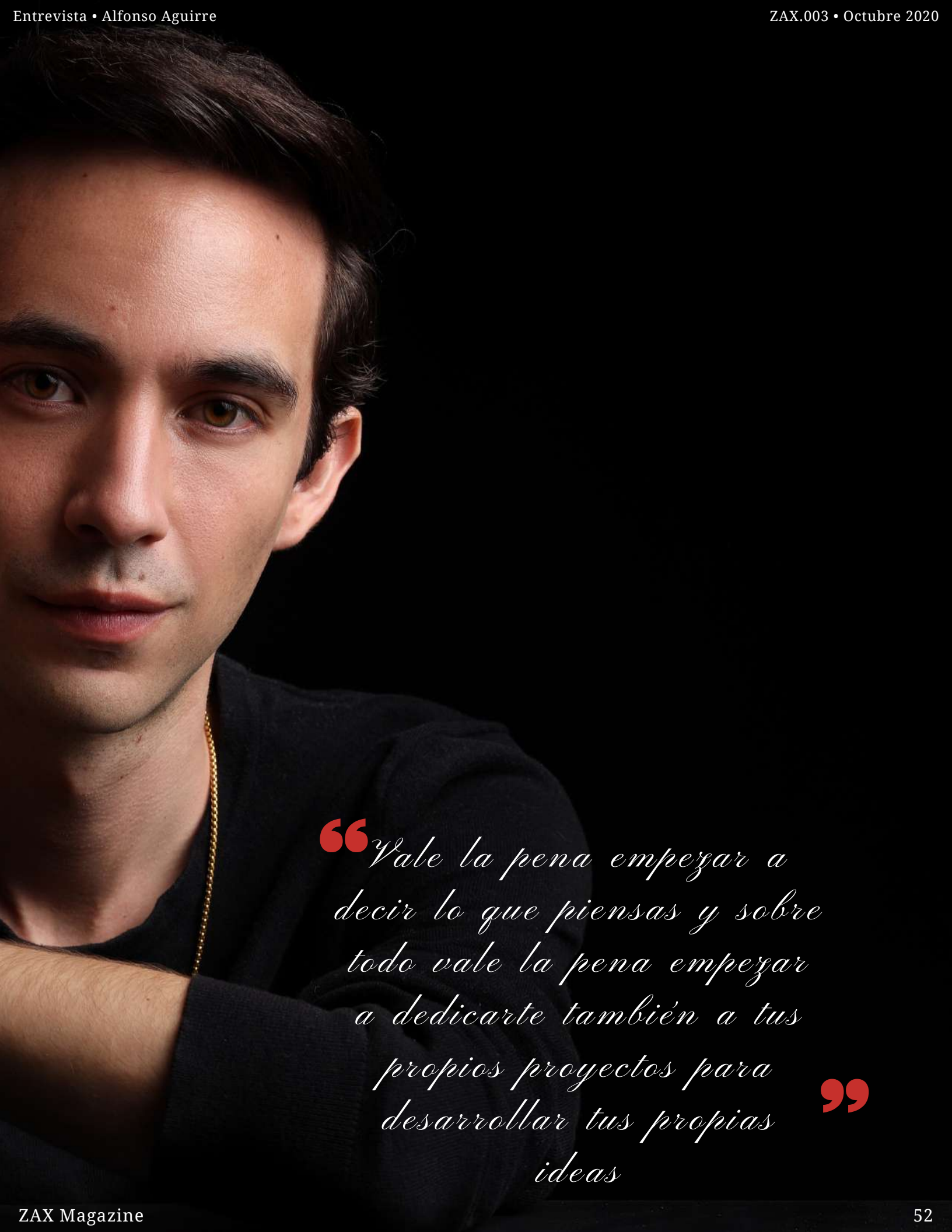
participar a fuerzas en el gobierno, no significa estar peleándote todo el tiempo, no significa estar marchando todo el tiempo, que claro que sirve, pero no se trata nada más de esto, se trata de si estar en un cambio organizado, a mi me encanta esa parte “cambio organizado” y se logra, mucho a partir de las ONGs, haciendo donativos, participando en iniciativas legislativas, por ejemplo, en otros países he visto mucho que si una organización está a favor de una ley o quiere proponer un cambio de ley se organizan increíblemente y hasta pone a tu disposición el número de tu congresista, de tu senador o tu diputado, entonces, la gente manda cartas, hace llamadas, les pone tweets diciéndole a los representantes que, por favor, apoyen esa ley o que por favor la aprueben o que, por favor, voten en contra y eso es bien importante, porque ese es el trabajo en sus representantes, pero si no les decimos que hacer pues tampoco los podemos culpar, porque estamos muy alejados y ellos no saben que queremos.

¿Porque la acción es lo más importante?

Por qué, como dice una frase que dijo Obama, en sus últimos meses como presidente, “no nada más puedes estar enojado o por un cambio o no puedes estar reclamando nada más, o marchando, que como repito, Ale, si importa, porque si marca una diferencia, pero no te puedes quedar así, un cambio tiene que ser muy organizado y tiene que haber mucha acción, pero de los ciudadanos, porque, como podemos exigir, si para empezar no nos organizamos para saber que exigir, cómo nos vamos a poder cambiar como país, si no sabemos qué cambio queremos, hay un libro también de Salvador Alva que estuvo mucho tiempo al frente de toda la institución del Tec de Monterrey, que menciona en el libro que los países que han logrado el cambio, son los países que todos se han puesto una sola meta, tanto los ciudadanos, como las empresas, como los gobiernos y se pusieron, por ejemplo, en el caso de Corea llegar a ser el país más innovador, de llegar a ser el país con mayor índice de tecnología de mayor participación ciudadana, entonces cuando tú tienes una sola meta en todos lados, claro que todo se alinea y todos empiezan a trabajar por esa, meta pero por ejemplo aquí en México si yo te pregunto, Ale, ¿cuál es la meta que todos tenemos como país? pues claro que no hay ninguna, porque no nos han dicho ninguna, no hemos propuesto ninguna, entonces eso también es mucho lo que vi en Corea, hace más de 30 años era uno de los países más pobres incluso que algunos países de África y ahora son de las mejores economías, porque en la época de los 80’s, 70’s, todos se pusieron la meta de ser un país con los mayores índices de educación y lo lograron, porque los papás, los alumnos, los políticos, las empresas, todos empezaron con esa meta, entonces, todo el apoyo se fue hacia la educación, porque todos querían llegar a alcanzar esa meta, pero pues tenemos que ponernos una meta porque si no vamos a estar sin ella.







“Vale la pena empezar a decir lo que piensas y sobre todo vale la pena empezar a dedicarte también a tus propios proyectos para desarrollar tus propias ideas”

No violencia

La Organización Mundial de la Salud define la violencia como: El uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.

Cuando la leemos como una definición en un documento en internet, suena sin mucha relevancia, es decir, es un dato frío sin la carga emocional y no representa la magnitud y el tamaño de la transgresión que puede provocar, lo siguiente, es llevar este término o definición a la vida, por lo regular cuando ejecutamos esta acción para humanizar este término (o al menos antes en mi era así) pienso directamente en los grandes genocidios, en las imágenes violentas que la humanidad puede crear, todas ellas basadas en ideales de superioridad de una raza sobre otra, alemanes sobre judíos, blancos sobre negros, una religión sobre otra, una ideología sobre otra, los ejemplos, son muchos, los resultados, atroces, entonces, nos es más entendible el término violencia, pero surge otro problema, cuando hacemos esto, en ocasiones corremos el riesgo de pensar que la violencia solo surge o se ejerce en condiciones así, macro, afectando de manera directa a razas, religiones, ideologías completas y pensamos que es un tema histórico y lejano a nuestra vida cotidiana.

Y justo esto es lo que quiero destacar, que cuando pensamos en la violencia ejercida de un grupo de personas contra otro grupo de personas olvidamos que son individuos que violentan a individuos, pero esta idea no puede estar más alejada de la realidad, ya que vivimos, sufrimos, creamos, infligimos, toleramos violencia de manera directa o indirecta, con conocimiento o sin saberlo, afectando nuestra vida, nuestra seguridad y nuestra estabilidad emocional o perpetuando conductas que no son sanas y justamente aquí radica la parte más complicada y preocupante de la violencia, cuando esta filtrada en nuestras acciones, roles, conductas, relaciones oculta detrás de la normalidad.

Considero personalmente que esta situación, el hecho de que la violencia esta escondida en la normalidad, es lo que la hace más dañina, más destructiva, porque es más difícil de identificarla y obviamente de detenerle, entonces el daño que causa es silencioso, muchas ocasiones socavando la seguridad, autoestima y confianza de la persona, esto hace que hablar de violencia se convierta en un tema sensible y difícil de distinguir o de identificar, porque no son definiciones, más bien vemos afectaciones contundentes en las personas.

Y es que vemos la violencia en todos los ámbitos de nuestra vida, en el trabajo, familia, amigos, pareja, incluso con camuflaje de juego y diversión, pero, ¿Cómo distinguir que es violencia y no un juego inofensivo? Considero que hay una forma infalible y sumamente sencilla, es juego hasta que nos trasgredes, es decir, cuando estamos envueltos en violencia, se siente, puede ser que no podamos distinguir porque, puede ser que no podamos

explicar que tipo de violencia es de acuerdo a la definición, es posible que no tengamos en claro incluso que nos hace sentir o que es lo que nos trasgrede exactamente, pero se siente, se siente que algo no está bien, se siente que la situación ya no es juego y se siente que algo está mal, muy mal, ese es el momento para pensar de manera detenida la situación, y es cuando la información ayuda y ayuda mucho a identificar de manera consciente que es o quien nos está trasgrediendo y porque.

La Organización Mundial de la Salud, divide la violencia en tres categorías generales, de acuerdo a las características de los que cometen el acto de violencia:

- La violencia autoinfligida, que es cuando una persona tiene comportamiento suicida y autolesiones, pero considero que no podemos dejar fuera nuestras conversaciones personales, que muchas ocasiones se pueden tornar negativas y violentas.
- La violencia interpersonal, se considera la violencia familiar, que incluye menores, pareja y ancianos, y es que es alarmante ver las cifras y estadísticas que dejan al descubierto una situación mucho más alarmante de lo que consideramos, así como, violencia entre personas sin parentesco, que podría ser en el trabajo o la amistad.
- La violencia colectiva, que es cuando existe agresión directa por una situación social, política y económica.

Hablar de violencia es un tema largo, pero considero que es importante, hablarlo, aprenderlo, identificarlo, detenerlo, no normalizarlo, no sentirnos apenados por vivirlo, pero sobre todo, necesitamos tomar acción, necesitamos tomar distancia de la situación o de la persona que nos violenta, es difícil, si, si lo es, pero es importante resguardarnos, protegernos o proteger a quien lo necesite, el conocimiento ayuda a reconocer la violencia y sus formas para no pensar que es parte normal de nuestros días, pero la acción creará cambios contundentes.



“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.” Esto dice el primer artículo de la declaración universal de Derechos humanos que esta integrada por 30 artículos, fue proclamada y aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1948, por la extensión de este escrito no puedo hacer mención de todos, pero quería hacer hincapié en el primero, porque reconocer nuestro derecho inalienable de libertad, de tener derechos, de poder hacer uso de nuestra razón y conciencia, es relevante y no lo debemos olvidar.

Mahatma Gandhi

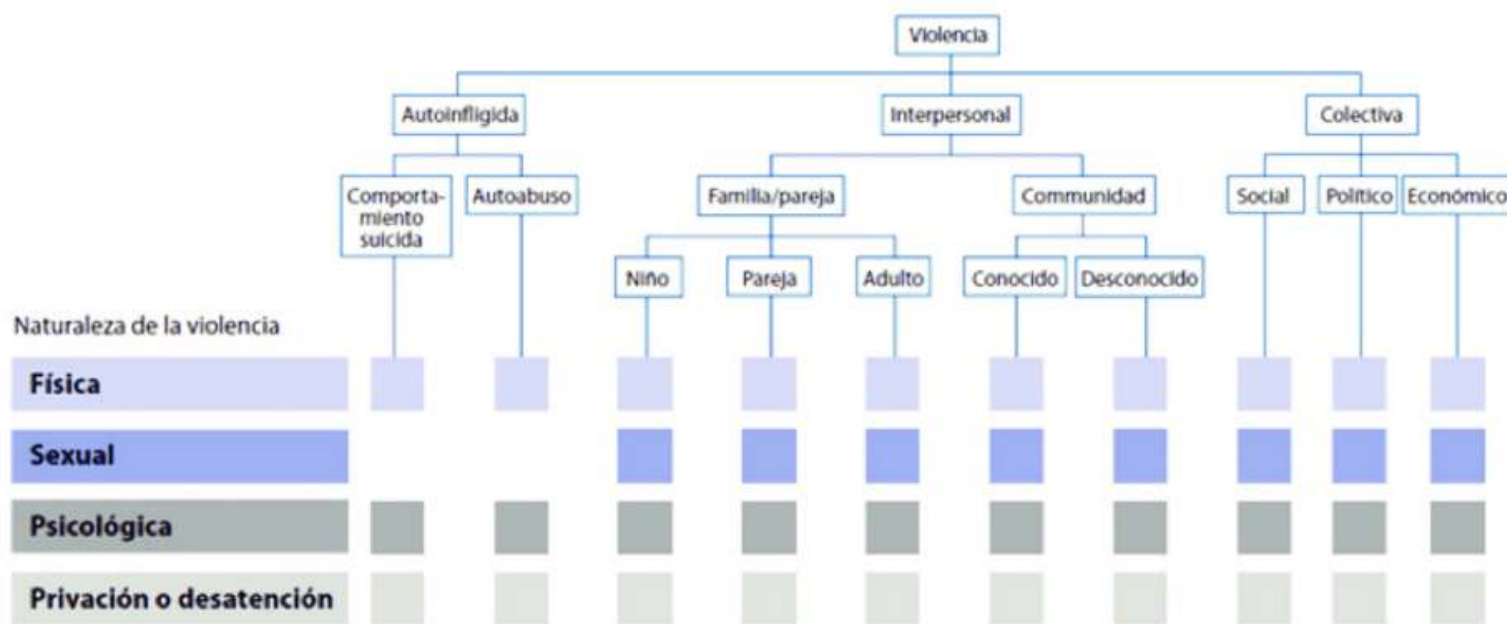
Decidí abordar este tema este mas porque leí que el dos de octubre es cumpleaños de este icono de la lucha no violenta y que en su honor su cumpleaños fue declarado como el “día internacional de la no violencia” y me pareció un tema y situación relevante de destacar, una persona que había luchado contra la violencia racial y que lo hizo sobre todo con el estandarte de “no generar mas violencia”, buscando de esta

forma restablecer y respetar los derechos, y lo quise apuntalar porque considero que eso es indispensable cuando luchamos por nuestros derechos.

Fue sorprendente cuando continúe leyendo para aprender mas de él, descubrir artículos que aseveran que tenía comportamientos y expresiones racistas, que no luchaba por defender los derechos en “todos” los seres humanos y que tenía costumbres sexuales inusuales con menores de edad, incluso familiares suyos.

La intención de mencionar esto último no es desacreditar o desprestigiar su nombre y su lucha, o poner en tela de juicio su credibilidad, más bien es hacer hincapié en el hecho de que todos somos capaces de crear situaciones que no sean justas, correctas, o no violentas, porque todos en menor o mayor medida propiciamos ya sea por ejecución o por normalización, la violencia y es responsabilidad de todos tomar acciones que detengan su avance y ejecución.

Cuadro de la violencia de la Organización Mundial de la Salud



CUADRO 4.5

Factores asociados con el riesgo de que un hombre maltrate a su pareja

Factores individuales	Factores de la relación	Factores comunitarios	Factores sociales
<ul style="list-style-type: none"> • Edad joven • Beber en exceso • Depresión • Trastornos de la personalidad • Poca instrucción • Ingresos bajos • Haber presenciado o sufrido violencia cuando niño 	<ul style="list-style-type: none"> • Conflicto matrimonial • Inestabilidad del matrimonio • Dominio masculino en la familia • Presiones económicas • Mal funcionamiento familiar 	<ul style="list-style-type: none"> • Sanciones débiles de la comunidad contra la violencia doméstica • Pobreza • Poco capital social 	<ul style="list-style-type: none"> • Normas tradicionales de género • Normas sociales que apoyan la violencia

¿Escribes, por gusto, pasión o profesión y te
gustaría aparecer en ZAX?

Contáctanos:
editorial@zaxmagazine.com

Carlos Santana

Redacción: Axel Gil Hernández
Facebook: Kurt Malmsteen



Ganador de 10 premios Grammy, 3 premios Grammy Latino, a vendido más de 100 millones de álbumes por todos el mundo y miembro del Rock and Roll Hall of Fame, hoy te hablaremos de este guitarrista mexicano, y también te mencionaremos su participación en el festival más grande, el Woodstock.

Inicios de Santana

Carlos Humberto Santana Aguilar (más conocido como Carlos Santana) es un guitarrista mexicano que nació el 20 de Julio de 1947 en Autlán de Navarro, Jalisco, México.

Su papá de Carlos Santana, tocaba el Violín en un mariachi, desde pequeño Carlos está metido en la música, se metió en el mundo de las cuerdas con el violín igual que su papá, a los 8 años, se cambió a la guitarra, por su influencia en la guitarra, Ritchie Valens.

En el año 1955, su familia se muda a California, Carlos se dedicó a estudiar la guitarra emulando los sonidos de B.B.King, T-Bone Walter, y John Lee Hooker, bajo el mandato de Javier Bátiz.

Primeros años de carrera musical

Después de años trabajando como lava platos en un restaurante, tiene la idea de convertirse en músico de tiempo completo, en el año 1966, Santana ganó prominencia debido a varios eventos que ocurrieron ese año, Santana era un asistente frecuente del famoso club Fillmore West, propietario de Bill Graham.

Durante una función, el músico Paul Butterfield estaba programado para tocar ese día, pero debido a problemas de

salud no pudo presentarse, Graham lo que hizo, fue formar una banda improvisada con contactos del músico Fillmore West, pero había un problema, no tenían muchos guitarras. El manager de Santana llamado Stan Marcum, recomendó sin duda alguna a este joven.

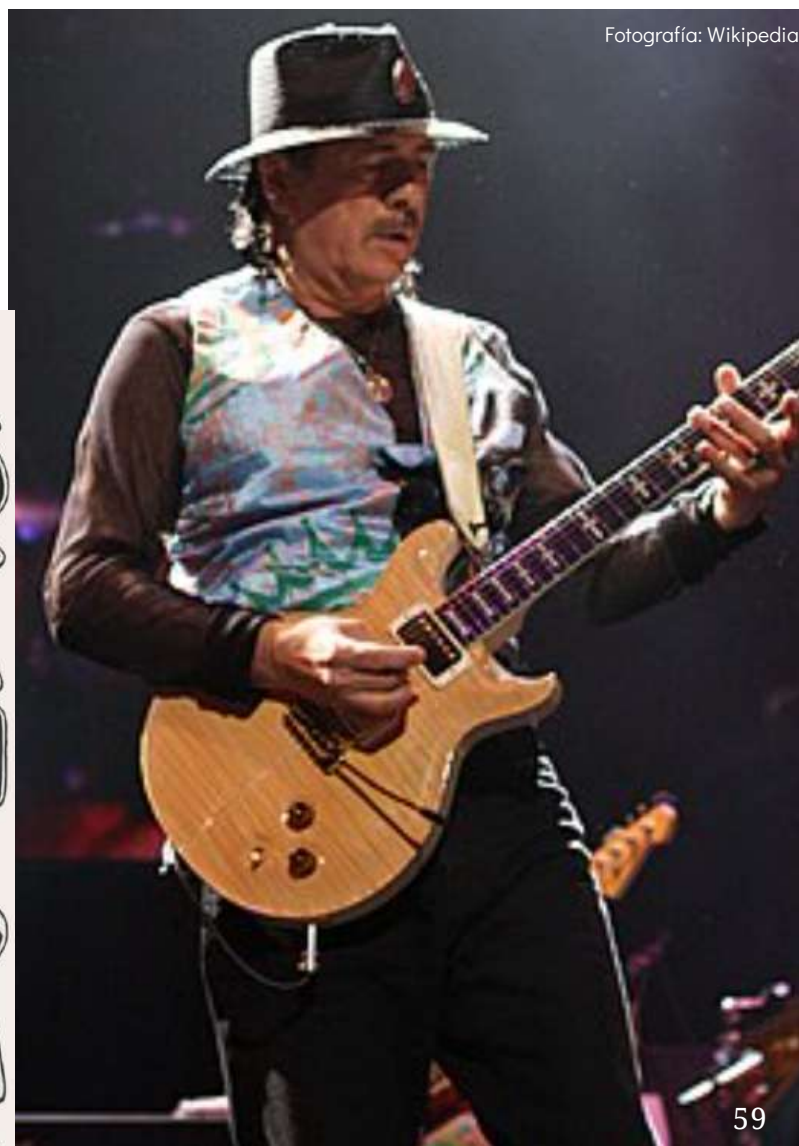
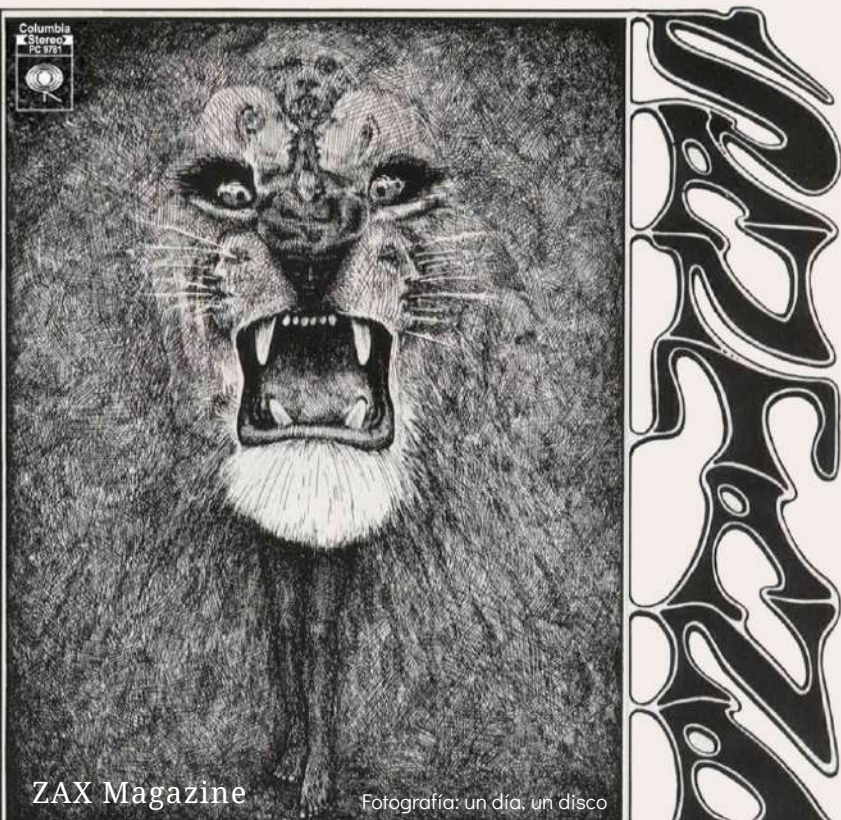
Ese mismo año, Santana terminará formando la banda Santana Blues Band, con músicos de la calle, con David Brown (Bajo), Marcus Malone (Percusiones) y Gregg Rolie (voz principal y órgano). Más tarde se firma un contrato musical con Columbia Records y el nombre Santana Blues Band fue cambiado por simplemente Santana.

Trato discográfico y el Woodstock

Entraron al estudio para grabar el primer disco en enero de 1969.

Inconformes con el lanzamiento, posteriormente decidieron hacer cambios, esto provocó que el baterista Bob Livingston, dejara la banda, Santana lo reemplazó por Mike Shrieve, tenía una formación sólida en el Rock y Jazz.

Su percusionista Marcus Malone, se vio obligado a abandonar la banda por cargos de homicidio involuntario, Santana lo reemplazó por Michael Carabello, no entró solo, entró con José "Chepito" Areas, quien era ya reconocido en su natal Nicaragua.



Fotografía: Wikipedia

Bill Graham, es un aficionado de la música Latina, es fan de Santana desde sus inicios, aseguró su participación en el Festival de Arte y el festival Woodstock.

Participaron en el festival antes de sacar su disco debut al público, por lo que fueron sorpresa del festival, la exposición de su instrumental de "Soul Sacrifice" en la película Woodstock y el álbum de la banda sonora aumentó enormemente su popularidad, su primer disco se publicó en agosto de 1969 y se convirtió en un éxito, alcanzando el cuarto lugar en la lista de éxitos estadounidenses.

La banda lanzó su segundo álbum llamado Abraxas, en septiembre de 1970, es una combinación de Rock, jazz, blues, salsa y otras influencias, que fueron bien recibidas en el álbum.

Este disco incluye dos canciones que duraron un tiempo exitosas y esas canciones son: Oye cómo va y Black Magic Woman/Gypsy Queen.

Este disco duro 6 semanas en el puesto número 1 en la lista de Billboard a finales de 1970 y fue certificado como 4 veces disco platino.

Influencias

Las influencias de Santana son, B.B. King, Javier Batíz, John Lee Hooker

El trabajo de la guitarra jazz de Gabor Szabó a mediados de 1960, influyó mucho a Santana en su forma de tocar.

También, mencionó que Jimi Hendrix, Mike Bloomfield, Hank Marvin y Peter Green tuvieron mucho que ver también en su influencia hacia la guitarra, a Bloomfield lo considera un mentor directo.

Hasta aquí la primer parte de la historia de Santa Ana, espero haya sido de su agrado, hasta la próxima.

Fotografía: la dosis



“ Los años 1960 fueron un salto en la conciencia humana. Mahatma Gandhi, Malcolm X, Martin Luther King, el Che Guevara y la Madre Teresa lideraron una revolución de la conciencia. The Beatles, The Doors y Jimi Hendrix crearon temas de revolución y evolución. La música era como Dalí, con muchos colores y formas revolucionarias. La juventud de hoy debe ir allí para encontrarse a sí misma. ”

Carlos Santana





Fotografía: Teesocketing





ZAX *Kea*



Guepardo

El animal más rápido del mundo

Redacción: Axel Gil Hernández
Facebook: Kurt Malmsteen



Fotografía: Wikipedia



Fotografía: XL Semanal



El Guepardo es el animal más rápido del mundo con una velocidad de 115 km/h en carreras de hasta 400 a 500 metros, es miembro atípico de la familia de los félidos, caza gracias a su gran vista, sentido de olfato y su increíble velocidad que alcanza, las hembras tienen hasta 5 cachorros por camada, su presa favorita es la gacela.

Descripción

Es un felino con un gran tamaño, mide entre 110 y 150 cm de longitud, añadiendo la cola entre 55 a 80 cm, la altura a la cruz (se le llama cruz al hueso que se siente antes de iniciar el cuello) es de 74 a 90 cm y tiene un peso entre 35 a 60 kilogramos.

Tiene los pulmones y las fosas nasales amplias, para poder absorber más oxígeno, posee una cola larga que puede alcanzar la mitad de longitud de su cuerpo, está le permite tener una gran estabilidad cuando persigue sus presas, cuenta con unas garras no retráctiles (esto quiere decir que sus garras no se esconden entre sus dedos, como el gato), estas le permiten tener mejor agarre en las persecuciones y así no desequilibrase o resbalarse, le da una mejor tracción.

¿Les digo un dato interesante? El guepardo alcanza los 95 km/h en 3 segundos, ¿increíble no?.

Otro dato, es que si el guepardo no alcanza a su presa en menos de los 400 metros, abandona la persecución. ¿Interesante no?.

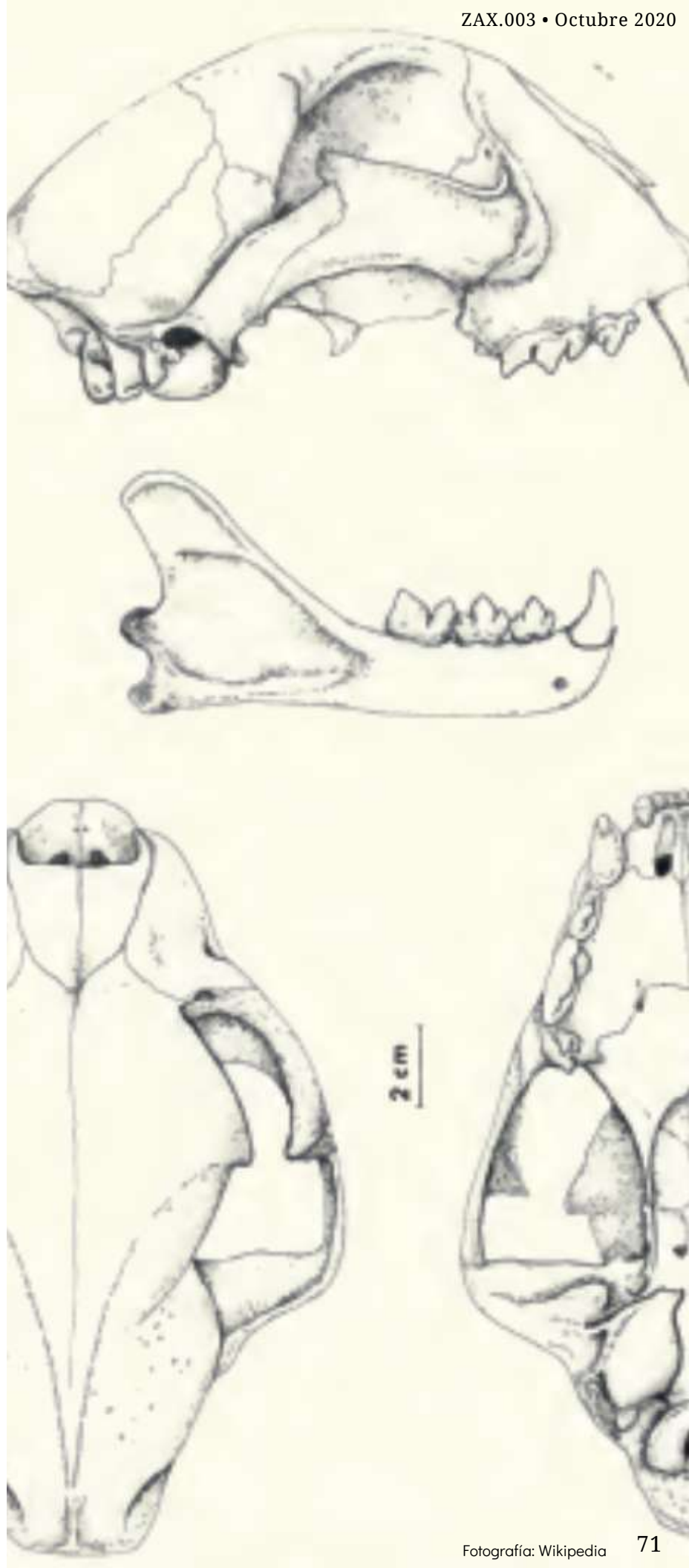
Comportamiento de caza

Este animal, es muy paciente y sabe el momento exacto para cazar a su presa, su vista también le da una ventaja para poder ver a sus presas a lo lejos, está máquina de cazar, caza entre, 150 a 300 presas anuales, mientras que el león caza entre 30 a 40 presas anuales.

Por otro lado, el guepardo no está diseñado para pelear contra otros carroñeros más grandes que él, su estructura es demasiado esbelto y fino para enfrentarse a otro animal más grande.

Su efectividad de caza es un 60% frente a poco más del 25% que consigue el león.

Otro dato curioso antes de irme, los guepardo tienen sus manchas para poder camuflarse en su ambiente y así la presa no lo pueda ver, según National Geographic, una vez que están en los 60 metros, aceleran su paso a su velocidad máxima que son 95 km/h en cuestión de segundos.





Fotografía: Rhino África Blog



Fotografía: Wikipedia







ZAX

Kea

Lagunas de Zempoala

Redacción y fotografía: Rogelio Sandoval

Facebook: Jose Rogelio Sandoval Tellez





Un lugar en donde puedes pasar un día agradable en familia cerca de la CDMX. Son las lagunas de Zempoala, a tan solo una hora y cuarto de la ciudad de México. Para llegar podrás tomar la autopista o la carretera federal a Cuernavaca, si decides irte por la autopista te tienes que salir en el pueblo de tres marías, la carretera federal te lleva directo, una vez ahí deberás tomar la desviación hacia el pueblo de Huitzilac - lagunas de Zempoala, de aquí a la las lagunas harás un recorrido de 15 km.

La entrada es gratuita, tiene un horario de 08:00 a 18:00 horas de lunes a Domingo, no olvides llevar tu cubrebocas dado que en la entrada se aplica el protocolo del coronavirus, toma de temperatura y te obsequian gel, desde la llegada veras el bello paisaje que te brinda la laguna y podrás disfrutar de diferentes actividades como paseos a caballo por los alrededores o alquilar una lancha y aventurarte en un paseo por sus tranquilas aguas, estas actividades tienen un costo de \$150.00 la media hora. Una caminata te dará la oportunidad de apreciar la laguna desde diferentes perspectivas y conocer su bosque plagado de pinos, oyameles y encinos.

La laguna se encuentra a 2800 m.s.n.m. es por eso que te recomiendo ir bien abrigado ya que por la tarde tiende a bajar la temperatura, el campismo es otra actividad que puedes aprovechar y pasar una velada agradable alrededor de una buena fogata, contando historias y quemando bombones, la seguridad la brindan los guardabosques del lugar, ellos se encargan de dar sus rondines vigilando la seguridad del lugar, te comento que esta actividad no tiene costo, recuerda que cierran a las 18:00 horas,





si va a acampar únicamente le tienes que avisar a los guardabosques para que estén enterados de tu estadía, por el momento la actividad se encuentra suspendida hasta nuevo aviso por recomendación de las autoridades, esto para evitar contagios de covid 19, pero las actividades arriba descritas siguen abiertas al público.

Para comer se cuenta con una zona muy pintoresca de comida te doy tips para que organices tu presupuesto: quesadillas, sopes, gorditas y tacos \$20.00 ingrediente extra aumenta el precio, parrillada para 2 personas \$180.00 la familiar tiene un costo de \$380.00, michelada (una caguama) \$80.00 con clamato \$90.00, refrescos \$15.00, sopa de hongos \$40.00, sopa de medula y pancita \$60.00, o en su defecto puedes organizar tu asado trayendo todo lo necesario y preparar tu parrillada en uno de los asadores que se encuentran disponibles para los visitantes. Te recomiendo ampliamente el lugar para que pases un gran día en compañía de tu familia y amigos.

Saludos y hasta la próxima.













¿Qué hacer estos días?



Las terribles desventuras del Dr. Panza

Una obra escrita por Ángel Luna y dirigida por Roam León y ganadora del Programa Nacional de Teatro Escolar 2017.

Teatro Sergio Magaña, Santa María la Ribera

Del 3 al 11 de octubre de 2020

Palomitas. Encuentro Internacional de Producción Audiovisual para niñas y niños

En este encuentro habrá conversatorios con expertos en cine de México, España, Bolivia, Brasil, Chile, Argentina, Cuba, Perú y Colombia y talleres para que niñas, niños y adolescentes aprendan conceptos básicos del séptimo arte y se diviertan con distintos géneros del cine. En total son seis talleres gratuitos

Centro Cultural de España en México

17 y 18 de octubre



Salón Silicón. SEX

De manera seria y a la vez lúdica, SEX se dirige al espectador para dar paso a la conversación de lo que hoy representa el sexo, sus distintas prácticas, emergencias y expresiones.

Kurimanzutto. Gobernador Rafael Rebollar 94

Del 30 de septiembre al 28 de octubre de 2020.



¿Qué hacer estos días?



Los habladores

Dirigidos por Olgún, Los habladores son textos tomados en la voz y presencia de actrices y actores tan sólidos como Laura Almela, Joaquín Cossío, Silverio Palacios y David Hevia, por mencionar apenas a algunos de los 21 participantes, que cada semana ofrecen un programa distinto, respaldado en todo momento por la escenografía e iluminación de Gabriel Pascal.

Teatro El Milagro

Del 1 al 25 de octubre de 2020

15° DocsMX 15 edición del Festival Internacional de Cine Documental de la Ciudad de México

Cineteca Nacional, Xoco del 8 al 25 de octubre de 2020
El festival se hará de manera híbrida; es decir, se podrán ver cintas desde la comodidad de nuestra casa vía streaming y al mismo tiempo en algunas salas de cine como Casa del Cine MX, Centro Cultural Bella

Época-Cine Lido y la Cineteca Nacional, además del Canal 22, Canal 14, Canal Once y docs-onlinea.com



El impacto de lo invisible

Exposición especial, la cual tiene como objetivo hacerte reflexionar sobre los efectos de la pandemia en la vida de las personas.

Museo Interactivo de Economía (MIDE), Cuauhtémoc

Del 29 de septiembre al 27 de diciembre



¿Qué hacer estos días?



El París de Modigliani y sus contemporáneos

A un siglo de su muerte, el Museo del Palacio de Bellas Artes presenta la exposición y encontrarás más de 160 piezas de artistas como Chaim Soutine, Maurice Utrillo, Moïse Kisling, André Derain y Suzanne Valadon; también se incluyen obras de artistas mexicanos con los que se encuentran puntos de influencia artística, como lo son Diego Rivera, Ángel Zárraga y Benjamín Coria.

Museo del Palacio de Bellas Artes

Del 29 de septiembre al 31 de diciembre

Hombruna

La historia está basada en Juana Barraza Samperio, mejor conocida como "la mataviejitas". La asesina en serie que ahora cumple una condena 759 años, solía matar a sus víctimas privándolas de aire.

Centro Cultural Helénico

Del 2 al 11 de octubre de 2020e



24° Tour de Cine Francés

Presentará siete filmes que fueron bien recibidos por la audiencia gala y que ahora vienen a nuestro país para hacernos reír, llorar y gritar.

Cinépolis Diana

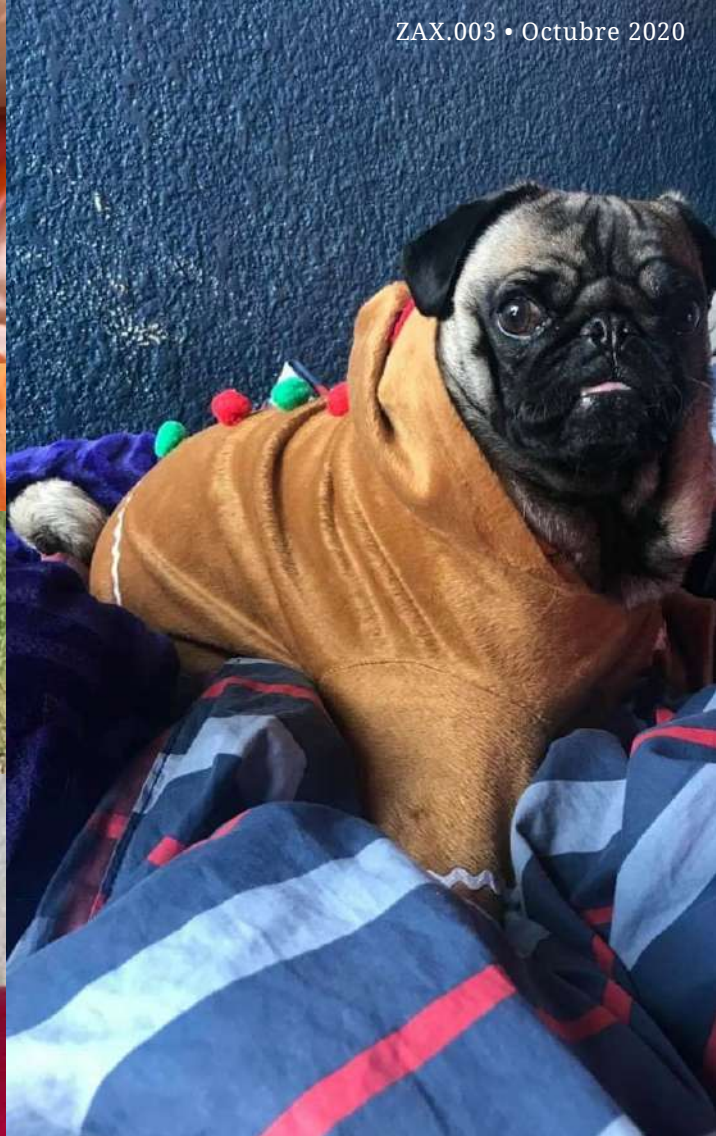
Del 9 al 31 de octubre



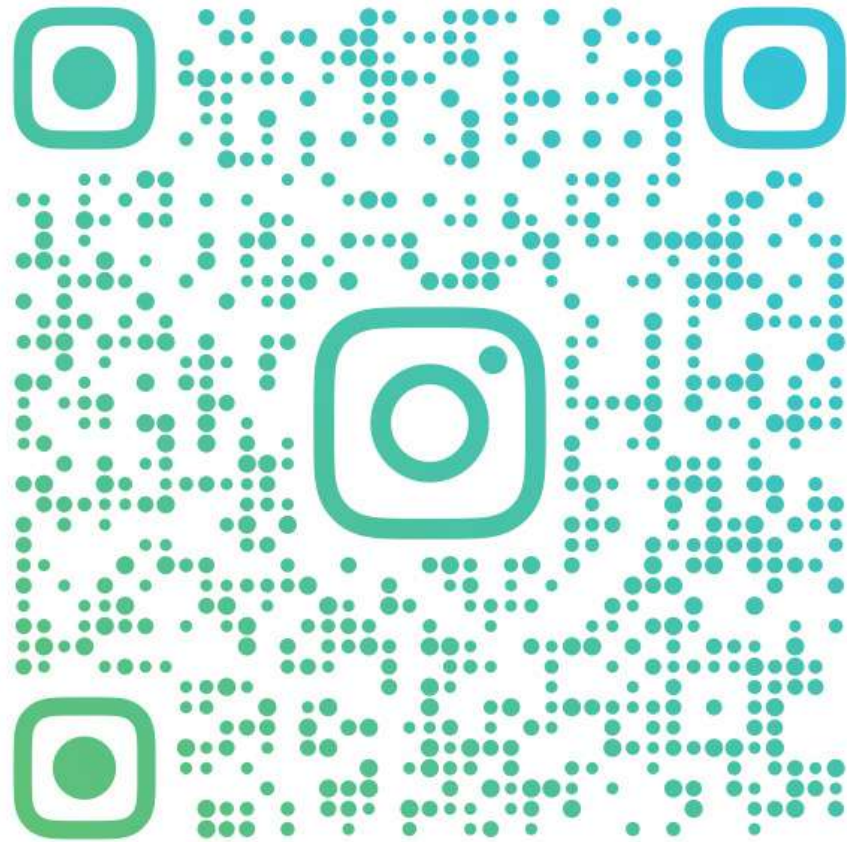


Killer
Custom
Studio





Era un grandioso perro, vivía muy feliz como si no le importara nada de este mundo, comía, como si no tuviera llenadera y amo, como un fiel compañero de vida e hijo que fue, eres un gran perro, cuídate LeBron. Te voy a extrañar, cuídate mucho y siempre te llevaré conmigo.



ZAXMAGAZINE



Los secretos de L. Salazar

Crottismovies

Rogelio Sandoval

Caricias para amarla

Ha comido de mi mano y bebido de mis labios una, dos,
cinco, infinidad de veces.

Y no lo se, pero por momentos, cuando esta junto a mi,
me falta la respiración, y me faltan labios y saliva y
palabras para decirle cosas que vagan en el infinito, en el
viento, en mi mente, cosas que me hacen escuchar
tranquilas olas acariciadas de suaves paredes de manos
entrelazadas como delicados nidos, siento también que a
mis manos les faltan caricias, que no son suficientes las
que tengo para aventurarme a tocar su piel, pero no las
siento tibias, les falta el calor de las primeras horas, no
tienen esa tibieza de manos recién despiertas con aroma
a sábanas y esto me hace dudar de tocar su piel, siento
que voy a pecar si toco ese cuerpo junto al mío, por no
tener las suficientes caricias para ella, me doy valor y la
quiero tocar sin tocar, para que no se de cuenta de que
no completo todas esas caricias que se necesitan para
poderla amar.

*Diversión, cultura y
evolución...*

