

Además... Fiebre de agave en Oaxaca

MARZO. 2022
Newsweek[®]

EN ESPAÑOL

NEWSWEEKESPANOL.COM

INVADIR **UCRANIA** ES SOLO EL PRINCIPIO.
¿CUÁL ES EL OBJETIVO FINAL DEL LÍDER RUSO?

**EL JUEGO FINAL DE
PUTIN**



NUESTRO 5° LATITUDE YA ESTÁ EN MÉXICO

CADA MINUTO DE SU VIDA ES INVALUABLE
CADA HORA EN MEXJET, LA MEJOR INVERSIÓN.

ESTRENAMOS EL 5° CITATION LATITUDE EN
NUESTRA FLOTA CON MÁS DE 30 AERONAVES.



< AIRBUS ACH145 >



< CITATION CJ3+ >



< LEARJET 75 >



< CITATION LATITUDE >



< CHALLENGER 605 >



< GULFSTREAM G450 >



48

PRINCIPALES

SURF AL ATARDECER

En Cayucos, California. Para el fotógrafo y conservacionista Chris Burkard, viajar por el mundo no solo es cuestión de tomar la ola perfecta, sino en capturar la fotografía perfecta.

CRÉDITO DE PORTADA:

Foto-ilustración por Gluekit para Newsweek con base en una foto de Xander Hein/Getty

Facebook: Newsweek en Español
Twitter: @NewsweekEspanol
NEWSWEEKESPANOL.COM

FOTO EN ESTA PÁGINA: CHRIS BURKARD

10
Fiebre de agave

El mezcal y la deforestación en Oaxaca

POR VIDAL PINEDA
Y DAMIÁN LAGUNAS

18
El juego final de Putin

Invadir Ucrania es solo el principio. ¿Cuál es el objetivo final del líder ruso?

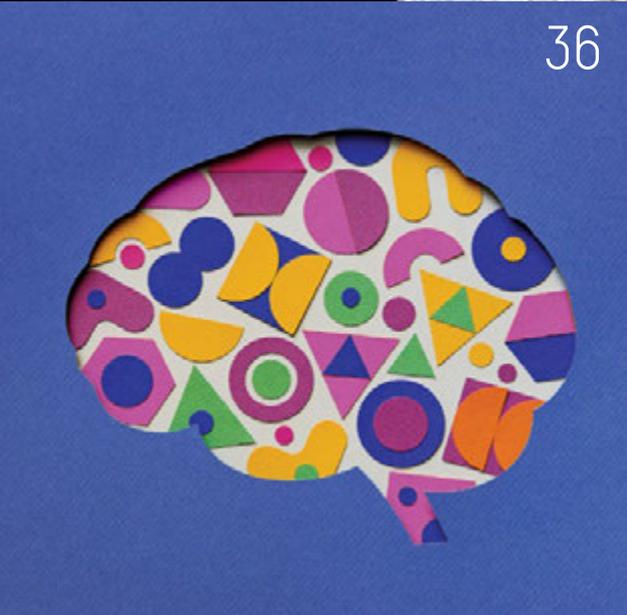
POR BILL POWELL



44

VAMOS A LA ÓPERA

Foto: Walter
Mcbride / Corbis
Via Getty Images



36

NO TODO ESTÁ EN LA MENTE

El origen de la ansiedad suele encontrarse en el propio cuerpo. Esto puedes hacer para combatirla.

Ilustración: Eugene Mymrin/Getty

SECCIONES

In Focus

4 **Noticias en imágenes**

Horizontes

28 **La paridad de género empresarial**

Opinión

32 **Invasión rusa a Ucrania**

Salud

34 **El segundo cerebro**

36 **No todo está en la mente**

Cultura

40 **Mujeres encarnan la poesía**

44 **Ópera**

48 **A la caza de las olas**

En la última

56 **Archivos NW**



DIRECTORA GENERAL _ Gloria Márquez
DIRECTOR EDITORIAL _ Daniel Moreno Chávez
DIRECTOR COMERCIAL _ Manuel Montes de Oca

NEWSWEEK MÉXICO

DIRECTOR GENERAL ADJUNTO _ Miguel Ángel Jaime
COORDINADOR EDITORIAL _ Joel Aguirre A.
Diseño editorial _ Beto Gutiérrez
Traductores _ Víctor H. Escalante, Víctor Hernández
Editora web _ Emma Landeros

Social media manager _ Susana González
Colaboradores _ Adriana Chávez, Naveed Jamali, Damián Lagunas, Carlos Alberto Martínez Castillo, Jessica Nasser, Vidal Pineda, Bill Powell, Román Moreno, Camila Sánchez Bolaño, Verónica Santamaría, Ekaterina Sicardo Reyes, Elena Vora

NEWSWEEK EN ESPAÑOL, UNA DIVISIÓN DE NEWS FOR AMERICA LLC

Consejo directivo _ José Luis Fernández de la Maza, Juan Díez-Canedo, Felipe Díez-Canedo, Gerardo Márquez Camacho, Camilo Sansores Mata
Consejero editorial _ Jorge Ávila
VENTAS DE PUBLICIDAD, MÉXICO Y AMÉRICA LATINA
Director comercial _ Manuel Montes de Oca
Gerente de contenidos comerciales _ Jorge Guzmán

NEWSWEEK MAGAZINE

PUBLISHED BY Newsweek LLC

EDITORIA GLOBAL EN JEFE Nancy Cooper
EDITORIA ADJUNTA EN JEFE _ Diane Harris
DIRECTOR CREATIVO _ Michael Goesele
DIRECTORA DIGITAL _ Laura Davis
DIRECTORA DE NOTICIAS DE EE. UU. _ Juliana Pignataro
EDITORIA GERENTE _ Melissa Jawsbury

NEWSWEEK (ISSN0028-9804) IS PUBLISHED BY NEWSWEEK LLC, 7 HANOVER SQUARE, 5TH FLOOR, NEW YORK, NY 10004.
PUBLISHED IN COOPERATION WITH NEWSWEEK.
NEWSWEEK.COM

PARTE DEL MATERIAL EDITORIAL DE ESTA REVISTA ES PUBLICADO BAJO LICENCIA DE NEWSWEEK

NEWSWEEK EN ESPAÑOL (ISSN: 1091-3416) Editada en México por News For America LLC, Circuito Interior Melchor Ocampo 193, Locales J28 y J29, Planta Alta, Plaza Galerías, Col. Verónica Anzures, Miguel Hidalgo, CP 11300. Reserva de uso de Título No. 04-2000-072412234900-102. Certificado de Licitud de Título No 11424 y Certificado de Licitud de Contenido No. 8019 ante la Comisión Calificadora de Publicaciones de Revistas Ilustradas. • Impreso en Vida y Placer Impresiones: Montecito 38, Int. 18, Col. Nápoles, C. P. 03810. Registrada en la Oficina Postal como un semanario de noticias. Derechos reservados bajo la International Copyright Convention y bajo la Pan American Convention. Newsweek es una revista semanal editada desde 1933. Newsweek en Español está escrita y editada para una audiencia mundial y se publica semanalmente bajo licencia de Newsweek LLC. Derechos de propiedad intelectual y de traducción a cualquier idioma reservados en todos los países. **Printed in Mexico**

NEWSWEEK EN ESPAÑOL (ISSN: 1091-3416) is published weekly. Periodical postage paid at Miami, FL. POSTMASTER: Send address changes to News for America, 6355 NW 36th Street, Suite 507, Virginia Gardens, FL 33166.

PRINTED IN MEXICO

Las opiniones expresadas por los autores y colaboradores de Newsweek en Español no reflejan necesariamente la postura de los editores de la publicación. Asimismo, Newsweek en Español investiga acerca de la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza por las ofertas relacionadas con estos.

Circulación certificada por el Instituto Verificador de Medios. Registro No. 312/01

Cartas al editor: cartasaleditor@newsweekespanol.com

NEWSWEEK MÉXICO / VOL. 26, NO. 3; MARZO DE 2022 ©2022

Publicada por News for America LLC bajo

Licencia de Newsweek, Inc. Todos los derechos reservados.

VENTAS DE PUBLICIDAD: mmontes@newsweekespanol.com

“

Desplazados Un hombre sostiene a un niño mientras huye de la ciudad de Irpin, al oeste de Kiev.

Las fuerzas rusas bombardearon ciudades ucranianas desde el aire, la tierra y el mar, con advertencias de que preparaban un asalto a la capital, Kiev, mientras civiles aterrorizados no lograban por segundo día escapar de la sitiada Mariupol.

Consulta 
newsweek.espanol.com

Los tiempos se comprenden mejor si estamos informados adecuadamente.



Newsweek
EN ESPAÑOL



A esparcir felicidad

NUEVA ORLEANS

Billie Eilish inició el 3 de febrero su gira "Happier Than Ever" en el Smoothie King Center con las entradas agotadas. La gira es una celebración de su segundo álbum de estudio del mismo nombre, que se publicó en julio de 2021. Fue la primera actuación de la cantante de 20 años en esta ciudad. La ocasión tuvo como contratiempo que la telonera de Eilish, Dora Jar, no se presentó por estar enferma de covid-19.

📷 → KEVIN MAZUR



ANDAVÍAS, ESPAÑA

Anillo de fuego

Los españoles celebran la Fiesta de las Águedas a inicios de febrero. Esta arraigada tradición de la región de Castilla y León también es conocida como el día de las mujeres, lo que las hace ser el centro de atención y adueñarse de la ciudad. Los ayuntamientos entregan un bastón de mando en señal de autoridad y, a lo largo de siete días, se celebran diferentes festejos en los que los asistentes bailan, cantan, comen y saltan sobre una hoguera.

📷 → EMILIO FRAILE





ODESA, UCRANIA

Despedida

Un padre llora mientras se despidе de su familia en la estación central de trenes de Odesa. El número de personas que huyen de la guerra y cruzan las fronteras de Ucrania para escapar de las ciudades devastadas por los bombardeos y los ataques aéreos superó los dos millones, en la crisis de refugiados que más rápido ha crecido en Europa desde la Segunda Guerra Mundial, según las Naciones Unidas.

📷 → BULENT KILIC / AFP



KHARKIV, UCRANIA

Ataques en la zona urbana

Un edificio de apartamentos dañado tras los bombardeos del día anterior **en la segunda ciudad más grande de Ucrania, Kharkiv, el 8 de marzo.**

📷 → SERGEY BOBOK/AFP/
GETTY IMAGES



MICHOACÁN, MÉXICO

Minas en el campo

Un soldado de las Fuerzas Especiales del Ejército Mexicano porta un equipo antiexplosivo durante una demostración de cómo han encontrado y desactivado más de 200 artefactos explosivos desde el pasado 9 de febrero en el municipio de Aguillilla, Michoacán.

📷 → ALFREDO ESTRELLA / AFP

Fiebre de agave

LA CRECIENTE DEMANDA DEL MEZCAL representa riesgos, pero también oportunidades que se deben aprovechar para una producción sustentable en la que se promueva la riqueza biológica de los agaves y se proteja la cultura de los pueblos mezcaleros de Oaxaca.



FOTO: ADRIANA CHÁVEZ

Un mezcal con costos ecológicos

El “boom” del mezcal ha provocado la deforestación de grandes extensiones de áreas naturales en Oaxaca.

➤ UN DESLIZAMIENTO DE TIERRA DESTRUYÓ LA casa de la señora Enriqueta en menos de 15 minutos. Una habitación y su cocina desaparecieron cuando las paredes de concreto de su casa se derrumbaron por el peso del lodo y las piedras que bajaron de los cerros con la repentina lluvia que cayó la tarde del 17 de mayo de 2021 en San Pedro Totolapam, ubicado a 80 kilómetros al sureste de la ciudad de Oaxaca. En la llamada región del mezcal.

Esa misma tarde, en la barranca “El Zapote”, un segundo deslave fracturó la carretera y una persona que pastoreaba en las laderas perdió la vida. Al final del día, las autoridades reportaron tres deslizamientos de tierra y afectaciones en por lo menos diez casas. Entre ellas, la de Enriqueta, quien se refugió en un pequeño corral elevado a unos metros de su hogar. Desde ahí, debajo de un pequeño techo de lámina y acompañada de los chivos que cría para su venta, vio cómo el alud de lodo cubrió sus muebles, la mitad de su hogar y toda una vida de esfuerzo.

Un día después, la Coordinación Estatal de Protección Civil de Oaxaca dictaminó que lo ocurrido en San Pedro Totolapam, un pueblo cuya economía subsiste por el cultivo de agave, la extracción pétrea y la minería, fue por causa del inicio del temporal de lluvias. También dijo que los terrenos inestables y laderosos suelen provocar deslizamientos y caídas de roca.

POR

VIDAL PINEDA
Y DAMIÁN LAGUNAS

Periscopio

SAN LUIS DEL RÍO, TLACOLULA DE MATAMOROS, OAXACA, OCTUBRE 2021.

En 1994, la Denominación de Origen del Mezcal estableció en Oaxaca la Región del Mezcal, que incluía los distritos políticos de Tlacolula de Matamoros, Yautepec, Ejutla de Crespo, Sola de Vega y Miahuatlán, "zona declarada como área específica y exclusiva para el cultivo del agave mezcalero".



**Aunque el cultivo
intensivo genera
beneficios a corto plazo,
también provoca daños
ambientales como
erosión, contaminación
y desplazamiento de los
magueyes nativos de
cada región.**



**EN LAS COMUNIDADES
MEZCALERAS DE OAXACA**

la producción de la bebida es el resultado de conocimientos transmitidos de generación en generación. Con la producción comercial del mezcal estos conocimientos corren el riesgo de desaparecer.

Muchos vecinos se están “dedicando a esto porque **hay dinero, hay valor ahí en el maguey”.**

FOTO: ADRIANA CHÁVEZ



Campeños del pueblo entrevistados para este reportaje sostienen otra versión sobre los deslaves. Aseguran que el desgajamiento del cerro que provocó la muerte de uno de sus vecinos es producto de la deforestación desmedida de los terrenos por la siembra de agave, la sobreexplotación de millones de litros de agua de manantial, para cultivo y minería, y la tala de cactus, espino verde y encinos de por lo menos 50 años de vida para convertirlos en leña. Estos son los principales ingredientes para la producción industrial de mezcal. La bebida de moda, con más de 500 años de existencia.

“Hay valor ahí en el maguey”

EN SAN PEDRO TOTOLAPAM EL *BOOM* DEL MEZCAL, que en 2020 generó una derrama económica de 386 millones de dólares para Oaxaca, hizo que un número importante de campesinos dedicados a la siembra de frijol o maíz dejaran sus cultivos tradicionales para convertir sus terrenos en campos exclusivos de agave mezcalero, en su mayoría de la especie *angustifolia* que se utiliza para el mezcal espadín.

Adán Cortés es uno de los pocos productores locales que aún elabora su propio mezcal para venderlo a granel entre sus vecinos o algunos de sus clientes radicados en Oaxaca, la ciudad capital. Heredó de su familia la habilidad y el conocimiento para su producción. Su mezcal se llama Hormiguero. El agave que destila lo siembra y cosecha en las parcelas que le heredaron sus padres en el paraje Santa Rosa, a orilla de la carretera.

Adán, sin embargo, es consciente de que, ante el llamado *boom* del mezcal, muchos de sus vecinos se están “dedicando a esto porque hay dinero, hay valor ahí en el maguey”. Sin embargo, reconoce que eso ha afectado el entorno y la apariencia de los cerros.

El agave de Adán crece entre calabazas, plantas de chile, frijol y cactus de más de 100 años que forman parte del entorno natural del pueblo atravesado por el Arroyo Seco y el río Quiechapa. La siembra mixta es una técnica que heredó de su padre, campesino que le inculcó a él y a sus hermanos el respeto por la tierra y la naturaleza.

Por el conocimiento heredado sabe que la siembra intensiva y por monocultivo implica un riesgo,

como lo advierte también el biólogo Ignacio Torres-García, doctor del Instituto de Investigaciones en Ecosistemas y Sustentabilidad de la UNAM. En entrevista, el experto reconoce que la siembra intensiva de maguey cansa y erosiona el suelo. Eso se debe, explica, al uso de fertilizantes químicos necesarios para su cosecha y los plaguicidas para combatir las plagas que lo atacan.

Esta deforestación es reconocida por las propias autoridades estatales. En su “plan (estatal) de inversión para el desarrollo rural bajo en emisiones”, reconocen que hay deforestación de terrenos forestales, como selvas medianas, selvas secas y bosques templados, donde se están sembrando cultivos comerciales como limón, papaya, maíz y agave.

Pero, aun con esas evidencias, al pueblo de Adán y doña Enriqueta siguen llegando empresas comercializadoras que le han apostado al negocio del mezcal. Vienen con maquinarias y sus propios insumos, que proporcionan a los campesinos. “Te rentan tu terreno, te dan el maguey, te dicen: siébralo tú, cuidalo tú, nosotros te damos insumos, dinero para que lo cuides, y cuando esté lista la planta nosotros mismos lo acaparamos”, dice Jesús León, presidente municipal de San Pedro Totolapam.

Oaxaca actualmente es el principal productor de agave y mezcal de México. De acuerdo con el informe estadístico del Consejo Mexicano Regulador de la Calidad del Mezcal, (Comercam) el 75.5 por ciento de la exportación al extranjero sale de las comunidades mezcaleras del estado. El mismo informe indica que, en los últimos nueve años, el número de marcas exportadoras se incrementó en 360 por ciento. En 2021, la Secretaría de Economía reportó el registro de más de 700 marcas.

La gran popularidad que ha alcanzado el mezcal mexicano en la última década ha llamado la atención de consorcios de bebidas alcohólicas internacionales. Por ejemplo, Pernod Ricard, José Cuervo y Bacardí. Y también de personalidades como Bryan Cranston y Aaron Paul, protagonistas de la afamada serie televisiva *Breaking Bad*, quienes han invertido y creado marcas que comercializan este preciado líquido embriagador. Lo cierto es que la popularidad del mezcal ha mejorado al-

Periscopio

gunas situaciones. Hace 15 años el Coneval advirtió que el pueblo de San Pedro Totolapam tenía un bajo índice de rezago y marginación social. Más de la mitad de la población carecía de servicios básicos, pero hoy la mayoría de las casas son de concreto, cuentan con servicios básicos y sus pobladores, además de trabajar en la industria del mezcal, generan ingresos extras por la renta de sus tierras, como se pudo constatar en un recorrido hecho para este reportaje.

Es por ese *boom* que el gobierno del estado mantiene una campaña que promueve el destilado en el mercado internacional en búsqueda de nuevos inversionistas. La creciente demanda de la bebida se aprecia en los 2.6 millones de litros que, en 2019, cruzaron la frontera para llegar a las exclusivas barras de Estados Unidos. Dicho país degusta el 60 por ciento de la producción estatal de mezcal.

“EL MERCADO SE CERRÓ”

SAN LUIS DEL RÍO ES UNA AGENCIA MUNICIPAL DE Tlacolula de Matamoros, muy cercana a San Pedro Totolapam, que también forma parte de la región de los Valles y la ruta del mezcal. El 22 de octubre de 2018, el gobernador Alejandro Murat Hinojosa dijo que esta pequeña población era responsable de destilar el 12 por ciento de las exportaciones de mezcal al extranjero.

Don Javier Nolasco y su sobrino Abel son maestros mezcaleros en San Luis del Río. Para llegar al pueblo se tiene que recorrer el único camino existente que se conecta con la carretera 190. Solo cuatro de los 16 kilómetros que conforman el serpenteado camino poblado de montañas de agave está pavimentado, aun cuando el gobernador Murat se comprometió a construirlo el mismo día que presumió las cifras económicas.

En San Luis del Río la magnitud de la siembra se distingue desde el primer kilómetro que conduce al centro del pueblo. Ahí viven cerca de 600 personas, todas productoras de agave y de mezcal, algunas como la Nolasco, con una tradición de 150 años que se ha heredado a lo largo de cuatro generaciones.

El río que baja de la Sierra Norte y atraviesa los pueblos mezcaleros de San Luis, San Juan y Santa



“Te rentan tu terreno, te dan el maguey, te dicen siémbrale tú, **cuídalo tú, nosotros te damos insumos, dinero para que lo cuides y cuando esté lista la planta nosotros mismos lo acaparamos”.**

Ana, los tres cuyos nombres lo acompañan con del Río, se extiende entre las montañas y flanquea el camino de tierra. A la distancia, y en contraste con el paisaje desértico de los cerros, se aprecian frondosos árboles que marcan su afluente y dan sombra a las fábricas de mezcal, más de 40, según el tío de los Nolasco, que se ubican en la rivera.

La familia Nolasco produce entre 300 y 400 toneladas de agave al año, que luego transforman en 50,000 litros de mezcal que esperan el arribo de alguna marca o inversionista interesado en hacer negocios, pero hasta finales del 2021 no había aparecido alguno. Mientras esperan no dejan de producir.

Como destiladores certificados por el Comercam, don Javier y sus sobrinos se turnan y orga-



**ADÁN CORTÉS
CUENTA QUE ANTES
LA PRODUCCIÓN DE
MEZCAL EN TOTOLAPAM**

no tenía fines comerciales. La cosecha de agaves y producción de mezcal era estacional, según el ciclo natural de la planta.

nizan a lo largo de cada mes para realizar por lo menos dos horneadas de agave. En cada una de ellas son necesarias 15 toneladas de maguey y 15 más de leña. En un año la familia de Abel hornea 24 veces, en jornadas de más de 14 horas cada una.

Cada litro destilado lo venden entre 100 y 140 pesos, dependiendo del regateo del comprador. Pero la pandemia del covid-19 redujo las ventas en el 2021. “El mercado se cerró” dice Abel, por eso el mezcal que producen lo almacena en cisternas de 5,000 litros. En el patio tienen cuatro de estas cisternas azules y tres más reposan en un corredor, cerca de su cocina, dentro de la casa.

La situación es compleja, en seis meses no han vendido un solo litro, y del mezcal de los Nolasco dependen por lo menos diez familias de la sierra que esperan que el destilado salga pronto. Los hermanos Nolasco fueron migrantes. En búsque-

FIEBRE DE AGAVE

da de mejorar su calidad de vida dejaron San Luis del Río y cruzaron a Estados Unidos. Pero regresaron años más tarde por la muerte de su padre, hermano del tío Javier, y retomaron el pequeño palenque familiar.

El *boom* del mezcal los ha beneficiado. Volvieron a su comunidad, y ahora el trabajo que realizan da sustento a sus familias. Pero reconocen que la deforestación de los cerros se debe a la sobreproducción de agave y a la falta de capacitación y asesoría técnica para realizar una producción sustentable.

En San Pedro Totolapam, el presidente municipal, Jesús León, cuenta que como requisito para la siembra de agave las autoridades ejidales del pueblo que se rigen por usos y costumbres piden a cada productor dejar por lo menos el 5 por ciento de su producción total intacta y respetar los órganos y pitayales que se encuentren en sus terrenos. De no cumplir se impone una multa que oscila entre los 5,000 y 30,000 pesos por cada árbol talado.

Pero en San Luis del Río, el pueblo donde se destila el mezcal de Bryan Cranston, la situación es compleja. Acá hay cerros completos deforestados, y aunque hay intentos de impulsar programas de reforestación por parte de las mismas empresas mezcaleras, estas medidas no se han consolidado y el problema se extiende, se corrobora en la visita a la comunidad.

Para Abel Nolasco la deforestación por la siembra de agave es similar al impacto de la actividad minera. “A lo mejor ya no tarda Sagarpa en venir y decir: ¿qué están haciendo?”

Para conocer los programas y proyectos que se impulsan desde el estado para regular los monocultivos de agave y la producción del mezcal, se solicitó una entrevista con la secretaria de Medio Ambiente, Energías y Desarrollo Sostenible (Semadeso), pero no pudo concretarse “por falta de espacio”. También se buscó al presidente del Comercam, Abelino Cohetero Villegas, pero no hubo respuesta.

“PARA EL MEZCAL NO EXISTE NORMA”

EDUARDO ÁNGELES, PRODUCTOR DEL DESTILADO DE agave Lalocura, que se produce en Santa Catarina Minas, Ocotlán, asegura que la denominación

de origen impuesta y la norma de producción del mezcal abrieron las puertas para que la bebida se produzca en gran volumen, aun cuando su esencia es “de pequeña escala”.

En entrevista, critica que la norma establezca las características y especificaciones que debe cumplir la producción, envasado y comercialización del mezcal, porque considera que le están apostando al comercio desmedido del destilado sin tomar en cuenta su “identidad”.

Desde hace cuatro generaciones la familia de Eduardo Ángeles produce mezcal en Santa Catarina Minas, comunidad asentada en los Valles Centrales, a una hora de distancia de la capital de Oaxaca. Desde el palenque La Candelaria, donde impulsa una producción orgánica, asegura que la alta demanda del mezcal ha incrementado el número de palenques en la comunidad, de tres que existían pasaron a 40. Algunos laborando bajo

mezcaleras están relacionados con la ampliación de la denominación de origen. Sostiene que esta denominación fue creada a partir de un criterio de propiedad industrial que busca explotar y no proteger el producto. “No tiene nada que ver en una protección, sino en la explotación de un producto”, dice en entrevista.

Lucio critica que la extensión territorial de la Denominación de Origen del Mezcal, que se creó en 1994, tenga 44 millones de hectáreas. “¡La más grande y estúpida del planeta!”, asegura. Lo anterior porque dicha extensión ha obligado a incorporar nuevas especies de agave a la producción del destilado. Entre ellos, los silvestres que son extraídos de sus entornos naturales, además de que todo eso ha generado una sobreexplotación de los recursos naturales, explica el científico.

Luis Carlos Martínez, productor certificado y destilador de mezcal ancestral en Santa Catarina

Para Abel Nolasco la deforestación por la siembra de agave es similar al impacto de la actividad minera: “A lo mejor ya no tarda Sagarpa en venir y decir ¿qué están haciendo?”.

contratos de exclusividad y confidencialidad con marcas nacionales y extranjeras.

Ángeles actualmente es dueño de su propia empresa que produce destilado de agave con la certificación del CRM. A manera de protesta, en su envasado no usa la palabra “mezcal”. Esto porque la normativa que vigila el Comercam prohíbe a todo productor, incluidos aquellos de comunidades indígenas con una producción centenaria, a usar esa palabra si no pagan poco más de 71,000 pesos por un certificado que les permite, además del cultivo de maguey y la producción de mezcal, envasar y comercializar el destilado.

“Para el mezcal no existe norma ni institución gubernamental que proteja su historia y esencia”, dice Ángeles.

Para el doctor Carlos Lucio, del Ciesas Occidente, los problemas bioculturales de las zonas

Minas, es el lado opuesto a Eduardo Ángeles. En entrevista, asegura que la llegada de las grandes compañías a las comunidades de la región del mezcal ha traído beneficios económicos y sociales a los pueblos. Martínez actualmente labora bajo un contrato de confidencialidad con una empresa internacional.

Luis Carlos Martínez dice que el surgimiento de nuevos palenques ha reducido la migración en su pueblo. Ahora hay más jóvenes y mujeres involucradas en la cadena de producción del mezcal.

Respecto al tema de la degradación ambiental a causa de la explotación de la siembra de agave, coincide con Eduardo Ángeles en lo siguiente. Es importante cuidar los campos. Considera que hay un uso desmedido de químicos en la producción de agave como fertilizantes, pesticidas y herbicidas.

SAN LUIS DEL RÍO, TLACOLULA DE MATAMOROS, OAXACA,

Durante años los productores de San Luis del Río han cultivado el agave y destilado mezcal para empresas que, después de comprar la bebida a granel en 140 pesos por litro aproximadamente, lo comercializan y exportan cuadruplicando las ganancias de lo invertido.





En los pueblos recorridos para este reportaje se pudo constatar que los habitantes de la comunidad cuentan con servicios básicos. Sin embargo, en el informe 2020 del Coneval se aprecia que las condiciones plasmadas hace 15 años no han cambiado mucho. También se documentó un deterioro ambiental en una parte importante de los cerros.

El deterioro continúa pese a los esfuerzos “pilotos” como el de restauración de los paisajes que impulsa la Semaedeso, cuyas acciones no han logrado el impacto deseado. Además, los productores no las conocen, según admiten en entrevista.

En tanto, los cerros que antes eran verdes hoy se resquebrajan, lo que ha generado la pérdida de vidas y viviendas. Como le ocurrió a Enriqueta, que a ocho meses de los deslaves no ha podido recuperar sus pertenencias. **N**

→ La propuesta de este reportaje fue seleccionada en la **Convocatoria 2021 del Programa de Apoyo al Periodismo en México de la UNESCO.**

Editor del programa: Francisco Sandoval Alarcón. Su contenido es responsabilidad de los autores.



Conoce más en el video:

**Fiebre de agave.
Los costos ambientales de la industria del mezcal**

visita: <https://bit.ly/3HWYtnl>

Internacional — EN PORTADA

EL JUEGO FINAL DE PUTIN

A close-up portrait of Vladimir Putin, looking slightly to the right. He is wearing a dark, high-collared jacket. The background is dark and out of focus.

➤ MIENTRAS LA BATALLA DE EGOS Y PODERÍO SE desarrolla entre Rusia y Occidente, hay un hecho clave que tener en mente: Vladimir Putin nunca ha perdido una guerra. En conflictos pasados en Chechenia, Georgia, Siria y Crimea, Putin triunfó gracias a que planteó objetivos militares claros y viables a sus fuerzas armadas. Estos le permitieron declarar victorias, de forma creíble, ante los ojos del pueblo ruso y del mundo que observaba. Es probable que su más reciente cruzada en Ucrania resulte igual.

A pesar del aumento en la presencia militar en las fronteras de Ucrania, y de las repetidas advertencias de la administración de Biden sobre una incursión inminente, los bombardeos en la madrugada del 24 de febrero —que dieron inicio a la primera guerra terrestre en Europa en décadas— parecieron caerles de sorpresa a muchos ucranianos. En las grandes ciudades de un país del tamaño de Texas, la población impactada, a la que el presidente había asegurado reiteradamente que Rusia no invadiría, observó y escuchó las explosiones estruendosas en bases militares, aeropuertos y centros de control y comando ucranianos.

POR

BILL POWELL

INVADIR UCRANIA ES SOLO EL INICIO. ¿CUÁL ES EL OBJETIVO FINAL DEL LÍDER RUSO?

'EL NUEVO ZAR': Los expertos creen que el propósito a gran escala de Putin es restaurar el poder y la influencia rusa en Europa del Este, lo que incluiría la instauración de un nuevo gobierno en Ucrania que sea amistoso con Putin. Foto: Wang Zhao/AFP/Getty



En cuestión de días, el conflicto escaló con rapidez. Tanques y tropas atacaron Kiev, la capital; Járkov, la segunda ciudad más grande. Y sucedieron batallas alrededor de Chernóbil, sitio del desastroso accidente nuclear de 1986. Impresión y asombro al estilo ruso.

La invasión de Putin en Ucrania destruyó, en un instante, el orden de seguridad de la Europa posguerra fría centrado, para enojo de Rusia, en una alianza progresiva de la OTAN. Los analistas esperan que, si Kiev cae, en caso de que lo haga (no así al momento de esta publicación), la agresión militar dará paso a un acuerdo político que designe a un gobierno pro-Rusia. El 27 de febrero, el presidente ucraniano, Volodimir Zelenski, acordó, de forma tentativa, sostener pláticas con Moscú en la frontera con Bielorrusia. Si arrojan algún resultado, Putin podría replegar a sus tropas y poner fin al conflicto. No sin antes haber dado un golpe humillante a Occidente. Ese, según los expertos, podría ser el propósito real.

FUEGO EN LA TORRE.

Un edificio en Chuhuiv después de los bombardeos el día uno.
Foto: Aris Messinis/AFP/Getty

Ucrania, por supuesto, no es miembro de la OTAN. La posibilidad de que se una a la alianza algún día, como lo han hecho otros países que pertenecían al bloque soviético, es un asunto clave en el conflicto actual. Las acciones de Putin que desafían las amenazas de sanciones de Occidente hacen que la posibilidad de esa unión sea casi nula. La agresión de Putin también es una advertencia tajante para los países exsoviéticos sobre las repercusiones que puede tener el ser demasiado amistosos con Occidente.

“[Putin] nunca aceptó” el *statu quo* postsoviético en Europa del Este, dice Fiódor Lukyanov, editor de Rusia en *Global Affairs*, revista de políticas exteriores con sede en Moscú. “Le carcomía. Él cree que después de que cayó la Unión Soviética, Occidente trató a Rusia como país de segunda”.

Ahora, diplomáticos y oficiales de inteligencia de Occidente creen que Putin busca terminar con el liderazgo de tendencia occidental en Ucrania, encabezado por Zelenski en Kiev, y reemplazar-



[PUTIN] CREE QUE RUSIA MERECE EL RESPETO DEL RESTO DEL MUNDO EN TODO MOMENTO, “Y CUANDO NO GENERA RESPETO, DEBE GENERAR TEMOR”.

lo con un gobierno que le sea leal al “nuevo zar”, como le llama el expresidente estonio, Toomas Iives, a Putin. Esto podría pasar en cuestión de días, dicen oficiales de inteligencia estadounidenses a *Newsweek*. Putin no quiere ni necesita ocupar el país entero para lograr sus objetivos a gran escala, de acuerdo con analistas y oficiales expertos en inteligencia. “Quiere un estado títere como Bielorrusia” (otro territorio exsoviético al norte de Ucrania desde el que se infiltraron tropas rusas), plantea Iives. Con una nueva realidad en Europa del Este, continúa, “Putin quiere reescribir las reglas de seguridad que hay entre él y la OTAN”.

En parte, Ucrania parece compartir ese punto de vista. Un comunicado de Mykhailo Podolyak, consejero del jefe de Estado mayor presidencial de Ucrania, y que fue compartido con *Newsweek* por la embajada de Ucrania en Washington, esbozó lo que en Kiev sospechan que son los objetivos moscovitas. “[Creemos que] la Federación Rusa tiene dos objetivos tácticos: apoderarse de territorios y atacar el liderazgo político legítimo de Ucrania, con el fin de difundir caos e instalar un gobierno marioneta que firme un acuerdo de paz sobre las relaciones bilaterales con Rusia”, dice Podolyak.

AL RESCATE. Bomberos ucranianos trabajan para rescatar a civiles de entre los escombros. Foto: Wolfgang Schwan/Agencia Anadolu/Getty

Estados Unidos, que creía estar volteando la mirada hacia Asia y enfocado en China —su rival preeminente de aquí en adelante—, fue arrastrado de regreso a Europa del Este, donde por siglos se ha derramado sangre. Putin ahora tiene la atención plena del mundo, al igual que la tuvo cada secretario general de la era soviética. Después de que la invasión comenzó, Putin hizo comentarios temibles en un discurso televisado: “Quien intente interferir [en Ucrania] debe saber que la respuesta de Rusia será inmediata, y habrá consecuencias que nunca en su historia han experimentado”. El anuncio subsecuente de que Putin pondría en alerta especial a las fuerzas nucleares rusas recalcó su amenaza.

Rusia es de nuevo el centro de atención. La nación está demostrando, con el despliegue de su fortaleza militar, que aún es una potencia. Es justo donde Putin quiere que su nación esté posicionada. Él cree que Rusia merece el respeto del resto del mundo en todo momento. “Y cuando no genera respeto, debe generar temor”, dice Lukyanov sobre Rusia en *Global Affairs*.

Misión cumplida. Como recientemente dijo Rose Gottemoeller, exsecretaria general adjunta de la OTAN (y observadora de Rusia durante mucho tiempo), en el pódcast *Intelligence Matters*, de CBS, “es el momento [de Putin] de decir ‘mírenme a mí”.

Occidente responde

A HORAS DE LA INVASIÓN, ESTADOS UNIDOS Y SUS aliados respondieron con un fuerte aumento a las sanciones económicas, pero no queda claro si estos movimientos desalentarán al líder ruso. En un discurso, Biden dijo que cancelarían más de la mitad de las exportaciones de tecnología, “lo cual degradará su capacidad industrial” y afectará industrias como la aeroespacial y la naviera. También va a congelar activos de cuatro bancos rusos, incluyendo VTB, la segunda institución financiera más grande del país, cuyo CEO es muy cercano a Putin. “Esto va a representar costos severos a la economía rusa, tanto de forma inmediata como a largo plazo”, mencionó Biden.

Al día siguiente, la Casa Blanca anunció que se uniría a la Unión Europea para implementar sanciones en contra de Putin. Se piensa que el presidente ruso es uno de los hombres más ricos del mundo. Empero, gran parte de su fortuna se encuentra, presuntamente, escondida detrás de empresas ficticias en paraísos fiscales alrededor del mundo.

No está claro qué tan efectivas resulten las sanciones. Por su parte, Putin cree que su país se ha vuelto inmune a las sanciones. Rusia guarda más de 630 billones de dólares en reservas de divisas. Como dijo Viktor Tatarintsev, embajador de Rusia en Suecia, al periódico sueco *Aftonbladet*, a días de la invasión —mientras Occidente incrementaba sus amenazas de penalizaciones financieras para detener, en vano, la acción militar—, “perdonen mi lenguaje, pero sus sanciones nos importan un carajo”.

En los comentarios del día en que empezó la invasión, Biden dijo que Putin podría haberse echado al mundo encima con la invasión a Ucrania. “La historia nos ha demostrado, una y otra vez, que el arrebatar territorios da paso a ocupaciones bruscas, actos masivos de desobediencia civil, y callejones sin salida”. El hecho es que miles de civiles ucranianos están entrenando en las recién formadas “organizaciones de defensa territorial”, creadas como resistencia ante los rusos.

Sin embargo, en privado, los oficiales de inteligencia en Estados Unidos no comparten el optimismo de Biden en cuanto a los “actos masivos de desobediencia civil”. Un funcionario que habló con *Newsweek* de manera extraoficial dijo que, “después de que se desmantele el gobierno en Kiev, no habrá oposición dentro de Ucrania a la que podamos apoyar militarmente”.

Su pesimismo tiene origen en el comportamiento de Putin en el pasado, notablemente cuando lideró una campaña militar de tierra arrasada para reprimir una insurrección en Chechenia, hace más de 20 años. “No es realista montar una



SE MANTIENE FIRME.

El presidente ucraniano, Volodimir Zelenski (aquí, en una conferencia de prensa el día después de que empezó la invasión), prometió permanecer en Kiev mientras la capital está bajo ataque ruso, lo que ha inspirado al país a montar una audaz resistencia.

Foto: Presidencia de Ucrania/ Agencia Anadolu/Getty

campaña de oposición. [Putin] no valora las vidas humanas como lo hace el resto del mundo libre, por lo que [las tropas rusas] erradicarían cualquier oposición en masa”.

En efecto, la historia de Putin como comandante en jefe de la milicia rusa da razones para dudar del optimismo de Biden sobre que Ucrania se convertirá en un lío para Moscú. Además de la implacable campaña para reprimir a los rebeldes musulmanes en Chechenia, en 2008 tomó bajo su dominio las dos secciones del Estado exsoviético de Georgia que quería controlar. En 2014 se apoderó de Crimea, en Ucrania, y armó movimientos separatistas en dos provincias del este ucraniano, mayoritariamente rusas: Donetsk y Luhansk. (El día antes de la invasión del 24 de febrero, Putin declaró a estas dos provincias como “repúblicas independientes”).

Y en el complejo campo de batalla en Siria, en el que Estados Unidos y Rusia arriesgaron un conflicto, Putin envió a tropas rusas con una sola meta: que Assad no dejara ir el poder. Assad permanece en el cargo hasta el día de hoy.

“[PUTIN] NO VALORA LAS VIDAS HUMANAS COMO LO HACE EL RESTO DEL MUNDO LIBRE, POR LO QUE [LAS TROPAS RUSAS] ERRADICARÍAN CUALQUIER OPOSICIÓN EN MASA”.



El objetivo final

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE PUTIN AHORA? AL LÍDER ruso lo incita la ira. Y busca vengarse de Occidente por lo que percibe como maltrato a su país, dice Peter Rough, asociado senior del Hudson Institute, un *think tank* conservador con sede en Washington. El país en el que creció Putin, y en el que sirvió como oficial de la KGB, se disolvió en 1991. En su lugar, hubo caos doméstico y, desde el punto de vista del presidente ruso, traición extranjera.

De acuerdo con Putin, la caída de la Unión Soviética “fue el evento geopolítico más catastrófico del siglo XX” (peor, incluso, que la Segunda Guerra Mundial, en la que murieron 20 millones de ciudadanos de la URSS). El resentimiento por lo que sucedió con su país tras el colapso soviético es más generalizado entre los rusos de lo que Occidente logra apreciar.

Como jefe de la oficina de Moscú para esta revista a principio de los 2000, vi al crimen organizado tomar control de negocios grandes y pe-

AUMENTAN LAS TENSIONES. Joe Biden (aquí hablando en la Casa Blanca sobre la situación en Ucrania) incrementó de forma drástica las sanciones en contra de Rusia. Foto: Brendan Smialowski/AFP/Getty

queños; las finanzas del país eran un desastre. El gobierno ni siquiera podía pagar los salarios de sus militares. Recuerdo haber entrevistado a un coronel de las fuerzas armadas, quien lloró cuando me confesó que no había podido comprarle un regalo de cumpleaños a su esposa porque no le habían pagado su sueldo en meses.

Boris Yeltsin, alguna vez héroe democrático que ayudó a dismantelar la Unión Soviética, se convirtió en un desastre embriagado como el primer presidente ruso elegido libremente. Su círculo interno estaba corrompido, se enriquecían mientras los ciudadanos comunes lidiaban con el caos postsoviético. El día de Año Nuevo, justo antes del nuevo milenio, Yeltsin renunció. Lo reemplazó el hombre a quien había nombrado primer ministro meses antes, Vladimir Putin.

Veintidós años después, en un discurso de 55 minutos como preludeo a la guerra, el lunes 21 de febrero, Putin expresó su descontento como casi nunca lo hace. Dijo que “Ucrania no es un país separado”, y “los ucranianos y los rusos son her-

UNA Y OTRA VEZ, BIDEN HA DICHO AL PUEBLO ESTADOUNIDENSE QUE **ESTADOS UNIDOS NO LUCHARÁ** EN EL CAMPO DE BATALLA EN UCRANIA. SABE QUE EL PUEBLO NO LO TOLERARÍA.

manos, somos uno mismo”. Desde su perspectiva, Kiev fue arrancada de forma irresponsable de Rusia cuando se disolvió la Unión Soviética.

Después pasó a referir la promesa que hizo Occidente de no expandir la OTAN. Recordó lo fría que fue la respuesta del entonces presidente Bill Clinton cuando, poco después de convertirse en presidente de Rusia en el año 2000, Putin le inquirió si Moscú alguna vez podría convertirse en miembro de la OTAN. Recordó, con amargura, cómo le aseguraron que la expansión de la OTAN hacia el Este —para incluir a países que formaron parte del Pacto de Varsovia, estados clientes de Moscú— “solo mejoraría las relaciones con Estados Unidos, e incluso crearía un cinturón de estados amistosos con Rusia”.

“Todo —dijo Putin— resultó exactamente al contrario. Fueron solo palabras”.

¿Cómo busca Putin vengarse de esa traición? Hasta donde puede, quiere integrar un nuevo Imperio Ruso. No necesariamente cada provincia de la antigua Unión Soviética, pero aquellas partes del imperio presoviético establecido por los zares, quienes en su mayoría hablaban ruso, eran cristianos ortodoxos. Y miraban primero a Kiev, y después a Moscú, como centro político, cultural, y espiritual del mundo.

Antes que nada, Putin es nacionalista. Ucrania, dicho en términos simples, es una pieza central para su visión. Pero su visión también incluye a los países que ahora son, para todo efecto, clientes de Rusia (como Bielorrusia), así como los que Moscú desea controlar de nuevo: los países bálticos Lituania, Estonia y Letonia (que ahora pertenecen a la OTAN). En su discurso preinvasión Putin tachó de “locura” que a los países del Báltico alguna vez se les hubiera permitido salir de la URSS. Demandó —absurdamente— que la OTAN

regrese a su postura de 1997, cuando había solo 16 miembros, en lugar de los 30 que hay hoy en día.

Punto, contrapunto

POR ESA RAZÓN ES QUE BIDEN ESTÁ MOVIENDO MÁS tropas de la OTAN y material bélico hacia los países bálticos —y es probable que esto continúe en los meses siguientes—. El 25 de febrero, el secretario general de la OTAN, Jens Stoltenberg, dijo que por primera vez la Alianza enviaría tropas de su llamada Fuerza de Respuesta a los Estados miembro, a lo largo del frente Este. La OTAN describe a las 40,000 tropas de su Fuerza de Respuesta como “altamente preparadas y con tecnología avanzada”. Stoltenberg no precisó cuántas tropas desplegarán ahora.

Es probable que se den más despliegues militares en los meses siguientes. Biden prometió, inequívocamente, que un ataque a un país miembro de la OTAN desencadenaría el Artículo 5, el cual declara que un ataque armado contra un país miembro de la Alianza se considera un ataque en contra de todos. Si Putin avanza hacia los bálticos, o a cualquier otro Estado miembro de la OTAN que formó parte del Pacto de Varsovia —como Polonia y Rumania, que colindan con Ucrania—, entonces Moscú estará en guerra con la OTAN.

Los analistas piensan que, con la invasión de Ucrania, Putin esperaba sacudir a la OTAN. Quería, según Douglas Wise, exagente de la CIA y director adjunto de la Agencia de Inteligencia de la Defensa, “dividir más a nuestros aliados, recalcar las grietas ya existentes y fomentar la desunión dentro de la Alianza y la Unión Europea. También cree que puede beneficiarse de humillar a los líderes e instituciones occidentales si no logran desarrollar opciones viables y prácticas para contrarrestar su agresión”.



Si ponerle más presión a la OTAN era uno de sus objetivos, entonces falló. Los alemanes eran vistos como el eslabón más débil con respecto a Rusia, debido a los importantes lazos comerciales entre ambos países. Al comienzo de la crisis ese escepticismo parecía justificado. Llama la atención este ejemplo: la reticencia por parte de Berlín a detener el Nord Stream 2, el gasoducto que conecta a Alemania y Rusia, a pesar de la presión ejercida por su embajadora en Estados Unidos, Emily Haber. Tras la negativa, Haber escribió un cable ampliamente publicitado al nuevo canciller alemán, Olaf Scholz, diciendo que el país se estaba ganando la reputación de mal aliado.

Para Putin esto debió significar que su política de gasoductos estaba generando grandes dividendos. Pero no duró mucho tiempo. Scholz visitó Washington a principios de febrero y, en una conferencia de prensa con Biden después de su reunión, permaneció callado mientras el presidente estadounidense aseguraba que el Nord Stream 2 llegaría su fin si Moscú tomaba acciones militares contra Ucrania. Horas después de que la invasión comenzara, al pie de la letra, Alemania detuvo la

PREPARARSE PARA LA GUERRA. Participantes en un curso de entrenamiento de tiro afuera de Lviv, dos días antes de la invasión. Foto: Yuriy Dyachyshyn/ AFP/Getty

certificación del proyecto de 11 billones de dólares. Unos días más tarde Berlín anunció que enviaría armas antitanques, y misiles tierra-aire a Ucrania, una decisión que revirtió su histórico rechazo a la exportación de armamento a zonas de conflicto.

Durante el fin de semana pasado, la Unión Europea y Washington fueron más allá. Anunciaron que varios grandes bancos rusos serían eliminados de SWIFT, con lo que prácticamente se verían expulsados del sistema financiero internacional. Los aliados también sancionaron al banco central ruso con la intención de dificultarle, o imposibilitarle, a Rusia el acceso a los 630 billones de dólares en reservas de divisas que tiene acumuladas. La potencia de esta decisión se reflejó de inmediato en la caída súbita del rublo ante el dólar estadounidense, hecho que obligó a Moscú a incrementar las tasas de interés del 9.5 por ciento al 20 por ciento para apuntalar su moneda.

La evidencia fue clara: lejos de profundizar las grietas dentro de la alianza occidental, la apuesta de Putin tuvo el efecto opuesto. A su regreso de la conferencia de seguridad de Múnich (poco antes de la invasión), el exdirector de la CIA y general de

Portada

RUTA DE ESCAPE.

Un embotellamiento en Kiev provocado por los residentes que huyen de la capital por seguridad.

Foto: Erin Trieb/Bl Oomberg/Getty

CONDENA A LA INVASIÓN.

Sesión de emergencia en el Consejo de Seguridad de la ONU. Al momento de esta publicación, 87 países habían respaldado una resolución del consejo que condena la invasión de Rusia a Ucrania. Foto: Timothy A. Clary/AFP/Getty

Clary/AFP/Getty



LA UNIÓN EVIDENTE ENTRE LOS MIEMBROS DE LA OTAN, A LA QUE BIDEN HA LLAMADO LA ALIANZA MILITAR MÁS PODEROSA DE LA HISTORIA, SOLO HA ENFATIZADO LO COMPLICADO DE LA SITUACIÓN DE UCRANIA.





las fuerzas armadas, David Petraeus, dijo que no había visto a la Alianza tan unida desde que él trabajó en la sede de la OTAN durante la Guerra Fría.

La unión evidente de los miembros de la OTAN solo ha enfatizado más la complicada situación de Ucrania. Mientras la invasión se desarrollaba, un miembro del Parlamento ucraniano en Kiev, Alexey Goncharenko, rogó a la OTAN imponer una zona de exclusión aérea para permitir a sus compatriotas sostener una batalla más justa en tierra. Pero no había posibilidad de que eso sucediera porque Kiev no forma parte del club.

Pronto, su deseo de pertenecer a Occidente se esfumará, cuando la Rusia de Putin tome el control. A cinco días del comienzo de la invasión, las fuerzas armadas rusas estaban entrando en la capital. Su triunfo parece inevitable, ya que Biden y aliados dejaron en claro que Moscú no se enfrentará con resistencia militar occidental. Una y otra vez Biden ha dicho al pueblo estadounidense que

MEDIDAS DE CONTRAATAQUE. Tropas ucranianas se preparan para repeler un ataque ruso en la región de Luhansk.

Foto: Anatoli Stepanov/AFP/Getty

Estados Unidos no luchará en el campo de batalla en Ucrania. Sabe que el pueblo no lo toleraría.

Si los eventos se desarrollan como actualmente prevén los analistas militares, el conflicto terminará relativamente rápido con una negociación que ceda parte de territorio a Rusia, la instauración de un régimen amistoso con Rusia en Kiev, y un retiro parcial de tropas que le permita a Putin evitar el lío en el que Occidente quiere que se involucre. De hacer esto, Putin podrá afirmar que creó un obstáculo devastador para la OTAN; el principal objetivo de su agresión.

Para Putin, el saqueo de Ucrania probablemente defina el objetivo a gran escala de sus deseos de restaurar el imperio. De lo contrario, va a significar que en algún punto los dos poderes nucleares más grandes del mundo se enfrenten militarmente, con todos los riesgos que eso conlleva.

Con sus palabras y, más importante, con sus acciones, Biden le está avisando frenéticamente a Putin “hasta aquí, pero no más lejos”. Un mundo ansioso espera que, satisfecho con una victoria en Ucrania, el líder ruso capte ese mensaje. **N**

La paridad de género empresarial

Las mujeres están logrando mejores y mayores puestos dentro del sector empresarial. Sin embargo, la paridad aún no se ha alcanzado.

➤ LAS CONDICIONES DE DESIGUALDAD, LOS roles de género, un mal liderazgo y leyes de trabajo sin perspectiva de género son obstáculos que impiden la tan deseada paridad.

De acuerdo con la OCDE, en su informe “La lucha por la igualdad de género: una batalla cuesta arriba”, publicado en 2017, las mujeres están subrepresentadas en los campos de la ingeniería, ciencias y tecnología. Solo el 20 por ciento de las mujeres que llegan a la universidad en los países miembros de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos estudian dentro de estas ramas, las cuales representan mayores oportunidades laborales y mejores sueldos.

En México, de acuerdo con el mismo informe, las mujeres conforman el 53 por ciento de la población universitaria. Es decir, significan una mayoría dentro de los graduados. Sin embargo, eso no se traduce en mejores oportunidades laborales debido a que los hombres se emplean más fácilmente.

En tanto, el 53 por ciento de la población de 15 años o más en México son mujeres, pero solo el 39.6 por ciento pertenece a la fuerza laboral, según datos de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) del Inegi de diciembre de 2019.

¿En qué negocios están las mujeres?

DE ACUERDO CON LA ENOE, EN MÉXICO EL 53 POR ciento de las mujeres ocupadas trabajan en alguna actividad de servicio. Mientras, el porcentaje de los hombres ocupados es del 36 por ciento. Los rubros en que más se emplean las mujeres son el comercio minorista, manufactureras, servicios de hospedajes y alimentos y servicios educativos.

Datos publicados por el Inegi en 2021 indican que las mujeres son propietarias de un tercio (36.6 por ciento) de los establecimientos micro, pequeños y medianos de manufacturas, comercio y servicios privados no financieros (MiPyME). Las mujeres propietarias contratan más mujeres para trabajar (dos mujeres remuneradas por cada hombre), y 86.1 por ciento de su personal permanece empleado durante todo el año.

También, del total de la población ocupada de 25 años y más que se desempeña en puestos directivos de los sectores público, privado y social, 39 por ciento son mujeres. La menor brecha de género ocurre en el grupo de edad de 25 a 44 años, en el que las mujeres que se desempeñan como funcionarias o directivas representan el 43.4 por ciento.

Si bien los números parecen ser alentadores respecto a hace diez años, es importante mencionar que los ru-



Diversificar los parámetros y flexibilizar las condiciones de trabajo son métodos para atender las necesidades específicas de las mujeres.

POR
EKATHERINA SICARDO REYES

» Según Oxfam internacional, en una nota publicada el 29 de abril de 2021 en su sitio, durante el año 2020 a escala mundial las mujeres perdieron **64 millones de empleos**.



bros que más han sufrido por la crisis económica devenida del covid-19 son aquellos donde mayoritariamente se emplean las mujeres.

Además, la crisis de cuidado a las infancias, enfermos y otros integrantes de la familia ha provocado la pérdida de empleo femenino o la precarización de este.

Según Oxfam internacional, en una nota publicada el 29 de abril de 2021 en su sitio, durante el año 2020 a escala mundial las mujeres perdieron 64 millones de empleos. Esta pérdida es del 5 por ciento en comparación con el 3.9 por ciento que se produjo entre la población activa masculina.

¿Qué factores evitan la paridad?

MARISOL RUMAYOR ES VICEPRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN Mexicana de Mujeres Jefas de Empresas

y cofundadora y CEO de la empresa Disruptive Labs. En entrevista con *Newsweek en Español* nos habla de cómo, a pesar de la mejoría en las cifras, se continúa con la exclusión de las mujeres en posiciones de poder.

“Aunque los hombres no identifican ser antiemprendimiento femenino, siguen existiendo prácticas de dominio en contra del género”, señala. “Te puedes dar cuenta en las cámaras empresariales, donde la mayoría de las posiciones directivas las tienen los hombres. Y en los casos en los que se tiene a una mujer, es en las posiciones de diversidad e igualdad. Es decir, las mujeres no son consideradas parte esencial de una planilla cuando se renuevan los puestos directivos”.

Los roles de género y la desigualdad en las actividades de cuidado representan condiciones que

afectan la contratación de mujeres. Por ejemplo, las mujeres significan un gasto mayor para su aseguramiento en el IMSS cuando están en maternidad. Ello implica que “un empleador tendrá menos incentivos de darle toda la cobertura o sacar de la precariedad y meter a la formalidad laboral a una mujer que a un hombre”. Entonces, dice Marisol Rumayor, “se les dan los empleos de menor ingreso, menor paga, menor especialización”.

Según datos publicados en 2020 por el Inegi, las mujeres contribuyeron con 73.3 por ciento del trabajo doméstico, mientras que los hombres lo hicieron con 26.7 por ciento. Es decir, las mujeres aportaron 2.7 veces más valor económico que los hombres. Los cálculos del organismo sobre el valor de este trabajo en México representan 6.4 billones de pesos, equivalente a 27.6 por ciento del PIB del país.

Estos trabajos de cuidado implican jornadas extras laborales, donde los roles de género son un importante incentivo para la perpetuación de estas asimetrías. También los prejuicios por género y la maternidad pueden ser castigados por los patrones, como denuncia Rumayor: “Cuando una mujer es madre soltera, el patrón se imagina que va a estar faltando porque tiene que llevar a los hijos a la escuela, al doctor, etcétera. Se vuelve más complicada la contratación de una mujer con igualdad salarial”.

El promedio de tiempo que se otorga por parte de los Estados miembros de la OCDE para licencia de maternidad es de 32.2 semanas. Mientras, la duración de las licencias de maternidad en México es de 12 semanas, muy por debajo de los estándares internacionales. Por este motivo muchas mujeres dejan su trabajo, para cuidar a sus hijas e hijos.

Las licencias de paternidad, en la Ley Federal del Trabajo en México, establece cinco días laborales con goce de sueldo por el nacimiento de los hijos. Igualmente, muy por debajo del promedio de tiempo que se otorga por los países de la OCDE, de 4.3 semanas. La diferencia entre la licencia paterna y materna indica un reforzamiento del estereotipo de género de que la crianza y cuidado de las infancias es obligación femenina.

“Aunque los hombres no identifican ser antiemprendimiento femenino, siguen existiendo prácticas de dominio en contra del género”.

Por ello, según Paula Santilli, CEO de PepsiCo Latinoamérica, “existe una amplia brecha que cerrar para asegurar que las mujeres estén justamente representadas en todos los niveles en las empresas de América Latina, sobre todo en las posiciones de liderazgo”.

Para lograrlo “necesitamos ejecutar políticas que atiendan los mayores retos actuales: implementar prácticas laborales flexibles, programas de maternidad y paternidad sólidos, diseñar planes de desarrollo de carrera para cada una de las colaboradoras y, sobre todo, hacer públicos objetivos de negocio para alcanzar la paridad”.

Diversificar los parámetros y flexibilizar las condiciones de trabajo son métodos para atender las necesidades específicas de las mujeres. Marisol Rumayor reflexiona al respecto: “La empatía que vaya de la mano con la proactividad. Ser proactivos implica hacer acciones afirmativas, es decir, pensar cómo trabajar para crear mejores mecanismos dentro de la empresa para poder detectar talentos, abusos, malas prácticas”.

Por tanto, llegar a la paridad de género en las empresas implica un compromiso activo. Entre otros, que se implementen mecanismos de detección de problemas, paridad de salarios y ajustes razonables en la implementación de dinámicas laborales de acuerdo con las realidades de las mujeres.

Como meditación final, según la Asociación Mexicana de Mujeres Jefas de Empresas, las mujeres destinan más del 70 por ciento de sus ganancias para su comunidad y su familia. En tanto, los hombres determinan entre 30 y 40 por ciento de sus recursos para el mismo fin de esta forma. Esto significa que invertir en la paridad de género no solo implica un bienestar para las mujeres contratadas, sino para comunidades más amplias. ■

EDICIÓN
ESPECIAL

ECONOMÍA, TRABAJO Y EMPRENDIMIENTO

MATERIALIZANDO SUEÑOS

A través de un ejercicio de investigación, mostramos en esta edición a personas que trabajan para conseguir sus objetivos: emprendedores hidalguenses, quienes llevan a cabo sus proyectos con éxito, gracias al esfuerzo, el trabajo y, sobre todo, actitud positiva. En este especial verás una recopilación de lo que hemos considerado una manera diferente de ver la vida y las mejores reflexiones para emprender.

BUSCA LA EDICIÓN IMPRESA (SOLO HIDALGO)



➔ ¡ESCANEA EL CÓDIGO
QR PARA ACCEDER A
LA EDICIÓN DIGITAL!

CRITERIO HIDALGO



Cristerio
LA VERDAD IMPRESA

Newsweek
EN ESPAÑOL

HIDALGO



Apuntes

Invasión rusa a Ucrania

La solución que a todos puede satisfacer está en considerar a Ucrania como un país neutral tal y como lo son Suiza y Austria.

➤ TRAS DOS AÑOS DE PANDEMIA DEVASTADORA para millones de personas y para la economía global, y ante la incipiente e incierta recuperación, surge un conflicto bélico. ¿Cómo es posible? Es posible porque el ser humano, como especie, es un animal territorial y agresivo, en constante búsqueda de pertenecer, escalar y dominar. En esa lógica, la guerra ha sido de nuestra existencia.

En este momento somos testigos de que el análisis y discurso en la opinión pública están dominados por la agenda estadounidense y sus aliados, quienes han hecho los juicios y posicionamientos más penetrantes. ¿Por qué es obligado condenar este nuevo episodio de guerra? La razón es clara, por la violación al derecho internacional que señala la prohibición expresa para invadir militarmente a cualquier país.

Así, siguiendo la formalidad jurídica de condena a la invasión, occidente utiliza armas de arranque como las sanciones, que nunca sirven, y la propaganda. En caso necesario, continuará con el siguiente paquete, típicamente, bombardeos y entrega de armas. Meterse directamente en el conflicto con efectivos lo deberá pensar so pena de repetir vergonzosos episodios como

Corea, Vietnam, Odesa, Crimea, Indochina, Afganistán, Irak y Siria, con el agravante de que aquí sería el preámbulo de la tercera guerra mundial.

Bajo esta lógica, en materia de sanciones se ha tratado a la élite rusa exactamente igual que a la de Venezuela, Cuba, Irán, Irak, Panamá y Libia. Es decir, como personas que saquean sus países para luego llevar fortunas enormes al sistema financiero occidental susceptibles de ser bloqueadas con un destino final incierto.

Al finalizar el año 2021 el rublo cotizaba 77.74 rublos por dólar. El 1 de marzo de 2022 se encontraba en 107 rublos por dólar. Siguiendo la estrategia occidental, al presidente Vladimir Putin, quien por lustros ha dialogado, negociado y apoyado a la gran mayoría de líderes del mundo, se le ha hecho ver como un autócrata, paria internacional y aprendiz de Adolfo Hitler. Él es tan autócrata y autoritario como Filiberto, Catalina la Grande, Pedro, Iván el Terrible, Nicolás II, Lenin, Stalin, Jrushchov y Gorbachov, solo que más inteligente de la mayoría de ellos.

Al margen de calificativos incluso psicológicos podemos argumentar que, en efecto, como se advierte, invadir militarmente un país es inadmisibles. Es lo que estamos observando, una sociedad

POR

CARLOS ALBERTO
MARTÍNEZ CASTILLO
drcamartinez@hotmail.com

FOTO: GENYA SAVILOV/AFP VIA GETTY IMAGES



» Estamos observando a una sociedad global en pleno activismo en contra de esta incursión armada

global en pleno activismo en contra de esta incursión armada.

Suscribimos el posicionamiento de la ONU, también el de los países del Oeste, sustentado en las bases de la democracia y la libertad de los pueblos para decidir su propio destino y adquirir los valores, costumbres y bienes que consideren pertinentes. Es de extrañarse la falta de posicionamiento de naciones tan relevantes como China.

El rigor, sin embargo, obliga a completar el análisis, para ello es pertinente interpretar la postura de enfrente. El estadounidense Noam Chomsky, profesor del MIT, en entrevista con Truthorg esboza algunos apuntes. Durante la Perestroika y la Glasnost impulsada por Mijaíl Gorbachov, los países occidentales encabezados por Estados Unidos, Inglaterra y Francia pidieron expresamente al líder soviético que permitiera la reunificación de Alemania. En contrapartida, la URSS solicitó que no se permitiera jamás la mínima expansión militar al Este, ni un solo soldado más que en Alemania como límite.

PRECURSORES DEL FIN DE LA GUERRA FRÍA

ENTONCES, EL PRESIDENTE GEORGE W. H. BUSH, EN ánimo de contribuir a una disolución de la URSS de manera ordenada y sin sobresaltos, lo concedió. Así pasó a la historia como uno de los precursores del fin de la Guerra Fría al lado de Ronald Reagan, Margaret Thatcher, San Pablo II, Lech Walesa y Helmut Kohl.

Así, Gorbachov expresó pública y de manera textual: “No solo para la URSS, sino también para los otros países europeos, es importante tener garantías de que, si Estados Unidos mantiene su presencia militar dentro de Alemania en el marco de la OTAN, ni una pulgada de la actual jurisdicción militar de la OTAN se extenderá jamás en dirección al Este”.

El sucesor, Bill Clinton, mantuvo el mismo compromiso. Hasta que llegó el 50 aniversario de la OTAN, momento en el que invitó y aceptó ni más ni menos que a Polonia, Hungría y la República Checa.

El siguiente presidente, George W. Bush Jr., se fue a fondo cuando, incursionando militarmente en Afganistán, incorporó a los estados bálticos e invitó abiertamente en el año 2008 a Ucrania, siendo esta el corazón geoestratégico de Rusia.

La invitación se mantuvo abierta pese al rechazo de sus aliados Alemania y Francia. Estos eran sabedores de que ningún líder ruso populista, autócrata, demócrata, socialista o capitalista lo permitiría, empezando por el orquestador de la disolución de la URSS, el propio Gorbachov.

El presidente Barack Obama decidió atinadamente no encender el fuego en la región central de Europa. Desde que Bush invitó a Ucrania a la OTAN ha ocurrido la agresión occidental a Irak, Libia y Serbia, pese a la oposición de Rusia, que no fue escuchada.

Estados Unidos y la OTAN tienen presencia en Polonia, Rumania, Bulgaria, Alemania, Lituania, Letonia y Estonia. Ucrania ya es demasiada afrenta para Rusia.

Al fallar el entendimiento de este proceso histórico, estamos frente a la primera guerra del siglo XXI, la cual tendrá repercusiones impredecibles. La solución que a todos puede satisfacer está en considerar a Ucrania como un país neutral tal y como lo son Suiza y Austria. No cuesta mucho trabajo escuchar a Francia y Alemania para dejar fuera de la OTAN al vecino puerta con puerta de Rusia. ■

→ **Carlos Alberto Martínez Castillo** es doctor en Desarrollo Económico, Derecho y Filosofía y profesor en la UP e Ibero. Ha colaborado en el Banco de México, Washington, Secretaría de Hacienda y Presidencia de la República. Es socio de Excel Technical Services. Los puntos de vista expresados en este artículo son responsabilidad del autor.

El segundo cerebro

En el tracto gastrointestinal se encuentra un sistema nervioso que antes no teníamos identificado.

Se considera el verdadero responsable de la salud

➔ HACE POCO, MICHAEL GERSHON, INVESTIGADOR de la Universidad de Columbia, demostró que nuestro sistema nervioso autónomo, ese que se relaciona con nuestro medio interno y que lleva funciones de regulación y adaptación, cuenta con un sistema nervioso entérico (SNE) que controla el aparato digestivo y nos advierte del hambre y la ansiedad.

A este SNE se le denomina el segundo cerebro, pues está compuesto por neuronas en el tubo intestinal.

Sí, leíste bien, en el tracto gastrointestinal se encuentra un sistema nervioso que antes no teníamos identificado. Su comunicación se lleva a cabo por el nervio vago y puede afectar en las transmisiones de los neurotransmisores, como la serotonina, acetilcolina, dopamina, norepinefrina, GABA, óxido nítrico y pepito intestinal vasoactivo.

Conoce tus neurotransmisores

LA SEROTONINA REGULA LA DIGESTIÓN Y MEJORA TUS emociones para evitar la depresión. También afecta a tu ritmo cardíaco, regula tu apetito, mejora tu calidad de sueño y regula tu temperatura corporal. Tener niveles bajos de serotonina está relacionado con trastornos como la esquizofrenia, obsesivos-compulsivos, depresión, agresividad, ansiedad, insomnio, fibromialgia e hiperactividad.

La dopamina regula el comportamiento, motivación, sueño, humor y el aprendizaje. Un exceso de dopamina se ve relacionado con párkinson, hiperactividad o esquizofrenia.

Por otro lado, la acetilcolina es la encargada de modular la motivación, excitación y la atención. Es clave para mantener la memoria, fomentar el aprendizaje y para la contracción muscular (desde el corazón, sistema respiratorio y hasta nuestro intestino). Una baja de este neurotransmisor se ve relacionada con falta de aprendizaje, cansancio y alzhéimer.

GABA es el neurotransmisor de la calma y la relajación. Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. También está involucrado en la visión, sueño, tono muscular y el control motor.

Una falta de este neurotransmisor se ve relacionada con el autismo, bipolaridad, depresión, epilepsia, fibromialgia, meningitis, colitis ulcerosa y párkinson, entre muchas otras enfermedades de tipo de demencia.

Intestinos sanos y felices

EL INTESTINO ES UN ÓRGANO AL QUE NO SE LE DA LA importancia que merece y solemos prestarle atención solo cuando tenemos un problema local como gases, colon irritable, colitis, etcétera. Pero, por ejemplo, no se suele relacionar con una alergia o una depresión.

POR

JESSICA NASSER

 @nutrijessnasser

Todas las funciones anteriores que hemos mencionado dependen de un intestino saludable. Un intestino sano es el que cuenta una microbiota saludable, es decir, con suficiente variedad de bacterias buenas.

Al desequilibrio de esta microbiota se le conoce como “disbiosis intestinal” y podría contribuir a los trastornos psiquiátricos mencionados anteriormente.

Para mejorar la salud y calidad de nuestra microbiota se recomienda:

- Llevar una dieta alta en fibra de frutas y verduras.
- Consumir alimentos fermentados, como el kéfir, kombucha, miso, etcétera.
- Masticar lo suficiente para tener una buena digestión.
- Tomar suficiente agua entre comidas.
- Llevar una alimentación saludable, evitando comida procesada, alta en azúcar, grasas saturadas o conservadores.
- Evitar el exceso de consumo de lácteos, gluten, embutidos, alcohol, café, té negro y chocolate.
- Como suplemento, se recomienda consumir probióticos de dos a tres veces al año. Si estás en tratamiento de antibióticos o consumes frecuentemente medicamentos, se recomienda aumentar la suplementación.

Un estudio realizado por científicos franceses seleccionó a un grupo de voluntarios, a los que se administró probióticos a lo largo de 30 días. Los resultados demostraron que los niveles de estrés psicológico (depresión, ira, hostilidad, ansiedad) mejoraron significativamente.

También se recomienda evitar todo aquello que cause inflamación celular e intestinal:

- Medicamentos como antibióticos, anticonceptivos o antiinflamatorios.
- Dietas altas en carbohidratos refinados, azúcares o procesados.
- Dietas bajas en fibra (frutas y verduras).
- Dieta alta en gluten o caseína.
- Consumo de alcohol o cafeína.
- Estrés crónico.
- Falta de sueño o no descansar lo suficiente.

95 por ciento de la serotonina, la famosa hormona de la felicidad, está segregada en el intestino.

Panza llena, corazón contento

ESTE ES UNO DE MUCHOS EJEMPLOS EN EL QUE PUEDES darte cuenta de que tu intestino está conectado con tu cerebro: el pasar hambre provoca estrés. Además, se libera la hormona del cortisol, que inhibe nuestro sistema parasimpático (el que nos mantiene relajados) y hace que nos sintamos con ansiedad, enojo, ira, desconcentrados, etcétera.

Es frecuente que quienes padecen depresión o ansiedad generalizada tengan problemas digestivos como estreñimiento y colon irritable. Un estreñimiento de varios días produce una verdadera reabsorción de materias fecales tóxicas que envenenan nuestro organismo.

Cuando comemos en un estado de nerviosismo o ansiedad se inhibe el sistema parasimpático, con lo cual producimos menos secreciones enzimáticas. Ello, a su vez, afecta el proceso de digestión de los alimentos. Masticar despacio y ensalivar los alimentos pondrá en marcha nuestro sistema nervioso, lo que estimulará el sistema digestivo y nos genera un estado de paz y de calma interior.

Sanar desde la alimentación

ASÍ QUE MIENTRAS UN PSIQUIATRA TRATA LA DEPRESIÓN a escala cerebral, un nutricionista lo hace desde el intestino. Su desafío es restaurar el equilibrio de la microbiota y, por ende, mejorar la síntesis de los neurotransmisores.

Nuestro intestino y microbiota están conectados con nuestro cerebro y generan emociones por medio de neurotransmisores. Lo que pensamos y comemos tiene una relación inigualable, por lo que tenemos que cuidar ambas para poder lograr una salud integral. **N**

→ **Jessica Nasser** es licenciada en nutrición clínica por la Universidad Anáhuac, certificada como entrenadora personal por la World Fitness Association y diplomada en nutrición vegetariana por el Instituto de Ciencias de Nutrición y Salud de España.

Los puntos de vista expresados en este artículo son responsabilidad de la autora.

No todo está en la mente

El origen de la ansiedad suele encontrarse en el propio cuerpo. Esto puedes hacer para combatirla.

➤ A DECIR DE CENTROS E INSTITUCIONES ESPECIALIZADOS en salud, entre 2019 y 2021 se triplicaron los síntomas de ansiedad y otros trastornos de salud mental. En buena parte, esto se atribuye a que el covid-19 ha ocasionado que el encierro, el trabajo/enseñanza en casa y el distanciamiento social sean la norma.

A fin de adaptarnos a lo que muchos percibimos como una serie interminable de disparadores, debemos cambiar nuestra perspectiva sobre la “nueva normalidad”. En su nuevo libro, *The Anatomy of Anxiety* (La anatomía de la ansiedad —sin traducción al castellano—, Harper Wave), la doctora Ellen Vora nos ofrece justamente eso.

Esta psiquiatra propone un enfoque holístico para corregir los factores ambientales y dietéticos que pueden precipitar o exacerbar los síntomas físicos, y así contener parte de la ansiedad sin necesidad de medicamentos. En este extracto, Vora explica cómo caracterizar los diferentes tipos de ansiedad, y propone algunos correctivos muy simples que pueden mejorar mucho sus niveles... Algo que nos beneficiará a todos.

UNA EPIDEMIA DE ANSIEDAD

LA ANSIEDAD AFECTA A UNOS 300 MILLONES DE PERSONAS en todo el mundo. Cifra pasmosa que crece

POR

ELENA VORA

[@ellenvoramd](https://twitter.com/ellenvoramd)

conforme iniciamos el tercer año de pandemia. La organización Kaiser Family Foundation contrastó los datos de 2019 y 2021, y halló que la epidemia ha causado un incremento de 270 por ciento en la cantidad de personas que notifican síntomas de ansiedad y depresión. Con todo, no necesitamos de estadísticas para saber que vivimos una epidemia de ansiedad: nos sentimos cada vez más oprimidos por la nuestra, así como por la de nuestros amigos, hijos, colegas e internautas en general.

Pese a que el panorama estadístico es muy sombrío, también hay motivos de esperanza. El principal es que las tasas no habrían aumentado de manera tan vertiginosa si este trastorno tuviera base genética. La razón es que nuestros genes no poseen la capacidad de adaptación necesaria para explicar la reciente escalada de ansiedad. Así que debemos concluir que el problema es consecuencia de las nuevas presiones de la vida moderna, incluidos estrés crónico, inflamación y aislamiento social.

NO TE DES POR VENCIDO.

Podemos hacer muchos cambios para impactar el estado de ánimo colectivo: desde modificar la dieta y las rutinas de sueño, hasta manejar la relación con nuestros celulares.





Ahora bien, aunque no podemos eliminar todas las causas del estrés que está espolcando la reciente escalada, tenemos la posibilidad de implementar algunos cambios que impacten fuertemente en el ánimo colectivo: desde modificar la dieta y nuestras rutinas de sueño, hasta manejar la relación con nuestros celulares. Si expandimos nuestro enfoque para abarcar no solo los aspectos cerebrales de la ansiedad, sino también los que se originan en el cuerpo, enfrentaremos con más eficacia la inmensa epidemia actual de salud mental.

NUEVA CLASIFICACIÓN DE LA ANSIEDAD

EN LA ESCUELA DE MEDICINA APRENDÍ A CLASIFICAR la ansiedad como trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico y demás. No obstante, la práctica presenta un sistema de clasificación distinto que conduce a un tratamiento más eficiente. Esto me ha llevado a clasificar la ansiedad en dos categorías: “falsa” y “verdadera”. La falsa es evitable, mientras que la verdadera tiene una finalidad. La ansiedad falsa es consecuencia de un desequilibrio físico, y la verdadera actúa como una brújula interna.

La falsa puede ser tan simple como una respuesta de estrés que el organismo envía al cerebro para informar que algo anda mal. Y ya que el cerebro es un maestro para encontrar significados, lo que hace es ofrecer una narrativa para nuestra desazón. Por ejemplo, nos dice que estamos ansiosos por el trabajo, los hijos o la situación mundial. Pero, la verdad, es que siempre hay algo que nos causa inquietud, y la razón de que sintamos ansiedad en determinado momento puede no deberse al trabajo, sino a un estado de desequilibrio fisiológico. Algo tan, aparentemente, insignificante como un bajón de azúcar sanguíneo o una inflamación intestinal repentina. Desde esta perspectiva, nuestra ansiedad nada tiene que ver con lo que estamos pensando.

Debo hacer una aclaración muy importante: describir estas sensaciones como “ansiedad falsa” no hace que el dolor ni el sufrimiento sean menos reales. Para mí, la importancia de identificar estos estados como “falsos” es que nos permite

vislumbrar una salida más clara e inmediata. Si reconocemos que nuestra ansiedad es una respuesta al estrés físico, podremos resolver el problema en el nivel orgánico; bien sea con un cambio de dieta, mayor exposición solar o durmiendo más. En otras palabras, la ansiedad falsa es común, ocasiona un sufrimiento inmenso... Y es mayormente evitable.

A veces imagino que la ansiedad es una luz de alerta del motor de nuestro organismo. En vez de ignorar la advertencia u ocultarla con medicamentos, tenemos que corregir el problema de fondo. También he observado que, cuando la ansiedad es de origen fisiológico, una intervención en el nivel físico suele ser más rápida, menos costosa y más eficaz.

Cuando ayudo a mis pacientes a identificar y resolver una ansiedad evitable, empiezo por hacer un inventario de la ansiedad falsa. Las causas más comunes de este tipo de trastorno incluyen hambre, privación de sueño, sensibilidad a la cafeína, ingestión de alcohol y omisión de una dosis del tratamiento psiquiátrico. Si hacemos una pausa en la tormenta y repasamos un listado de los disparadores posibles, podremos identificar la causa de la ansiedad falsa y encontrar un remedio directo. Analicemos los disparadores más comunes.

CAMBIOS EN EL AZÚCAR SANGUÍNEO [GLUCEMIA]

SIEMPRE PARTO DE LA SUPOSICIÓN DE QUE LA ANSIEDAD es un problema de glucemia hasta demostrar lo contrario. Aclaro: no descarto el sufrimiento de las personas (es muy real), y tampoco afirmo

Ya que el cerebro es un maestro para encontrar significados, lo que hace es ofrecer una narrativa para nuestra desazón.

Cuando la ansiedad es de origen fisiológico, una intervención en el nivel físico suele ser más rápida, menos costosa y más eficaz.

que todo paciente con ansiedad es diabético. La glucosa en sangre no es binaria. Es decir, nadie es diabético o no diabético. Es común que nuestro organismo funcione en algún punto del espectro de la disglucemia, donde un cambio minúsculo en la regulación de glucosa nos causa altibajos durante el día, y un bajón repentino precipita una respuesta de estrés. Es justo esa respuesta la que percibimos como ansiedad e, incluso, pánico. Dado que la dieta moderna desequilibra mucho la glucemia, las respuestas de estrés son responsables de mucha de la ansiedad que veo en el consultorio, donde he descubierto que ajustar el nivel de azúcar es uno de los remedios más inmediatos y eficaces para la ansiedad.

Puedes estabilizar tu glucemia consumiendo más proteínas y grasas saludables, y evitando los azúcares añadidos, los carbohidratos refinados y el alcohol. Si te resulta imposible realizar un cambio drástico en tu dieta, empieza por consumir una cucharada de mantequilla de almendras o un puñado de nueces a intervalos regulares del día. Esto favorecerá una glucemia estable y capaz de mitigar cualquier bajón repentino debido a tu afición por los azúcares.

PRIVACIÓN DE SUEÑO

MUCHOS CREEMOS QUE LA ANSIEDAD CAUSA INSOMNIO. Sin embargo, el vínculo entre sueño y ansiedad es bidireccional. En otras palabras: la falta de sueño también contribuye a la ansiedad. Este es un concepto empoderador, porque podemos mejorar fácilmente la calidad del sueño aun cuando la terapia para lidiar con nuestras preocupacio-

nes demore años. Muchos de nuestros problemas de insomnio son consecuencia de aspectos muy sutiles de la vida moderna. En particular, la exposición a luz artificial tras el ocaso, ya que interrumpe el ritmo circadiano y nos dificulta conciliar el sueño y permanecer dormidos.

Nuestro reloj interno depende de la iluminación: la luz nos despierta y la oscuridad induce el sueño. Este diseño fue infalible hasta el advenimiento de la electricidad, porque con ella llegaron el foco, el iPhone y TikTok, y ahora nadie puede dormir. La vida moderna envía infinidad de señales erróneas al ritmo circadiano. Pasamos el día encerrados en habitaciones con iluminación artificial y, al caer la noche, nos envuelve el espectáculo psicodélico de televisores, computadoras portátiles y celulares. Después del atardecer, esta exposición al espectro luminoso azul suprime la producción de melatonina y dificulta el sueño cuando nos acostamos a dormir.

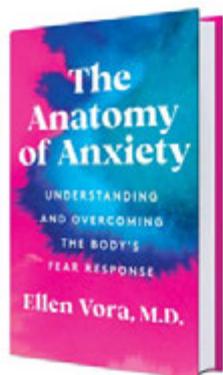
Debemos corregir las señales luminosas para recuperar el ritmo circadiano. Podemos hacerlo exponiéndonos a la luz natural intensa a primera hora de la mañana. Y hacia el crepúsculo, propiciar la oscuridad activando la modalidad nocturna en nuestros dispositivos electrónicos. O bien, instalando un programa como flux para que la pantalla de la computadora tenga la tonalidad ambarina de la tarde. Consigue unas gafas para bloquear la luz azul de las pantallas, y úsalas desde que cae el sol hasta que vas a dormir. Nuestros omnipresentes celulares emiten luz azul, de modo que suprimen la melatonina e interrumpen el ritmo circadiano. Además, nuestros desplazamientos incesantes por la pantalla nos mantienen despiertos más allá del punto de somnolencia, provocando un estado de “fatiga excesiva” en que nuestro organismo secreta cortisol, la hormona del estrés que nos pone a dar vueltas en la cama.

Cuando hayas tomado medidas para asegurar una luminosidad intensa durante el día y oscuridad por la noche, estarás mucho más cerca de mejorar tu sueño. Y verás que algo tan, aparentemente, intratable como el trastorno de ansiedad puede mejorar de la noche a la mañana.





NUEVO APRENDIZAJE. Estudiosos e investigadores de vanguardia están ayudándonos a reconocer que mucho de la ansiedad se origina en el cuerpo.



SALUD INTESTINAL E INFLAMACIÓN

LA ÚLTIMA DÉCADA DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS demuestra que la función del intestino grueso [colon] y su bioma —los billones de microorganismos que viven en su interior— va más allá de la digestión y la absorción de alimentos. El colon es sede del sistema inmunitario; tiene íntima relación con el sistema endocrino; y es asiento del sistema nervioso entérico, cada vez más reconocido como nuestro “segundo cerebro”.

Otro aspecto crítico, y subestimado, de la salud intestinal es que la comunicación entre intestino y cerebro es bidireccional, como la del sueño y la ansiedad. Casi todos sabemos que la digestión se altera cuando nos sentimos ansiosos (lo que muchos describen como “mariposas en el estómago”). Sin embargo, así como el cerebro se comunica con el colon, este envía información al cerebro. Así pues, cuando el colon está relajado y sano, comunica al cerebro el mensaje de que todo marcha bien. Pero el mensaje cambia si hay algún desequilibrio en el bioma o si comemos algo que no toleramos. En tales casos, el intestino ordena al cerebro: “ponte ansioso”.

Esta comunicación discurre por el nervio vago, el cual transmite al cerebro lo que está ocurriendo en el cuerpo. Podríamos decir que el nervio vago es la línea directa entre el colon y el cerebro. Por eso experimentamos inquietud cuando nos sentimos indispuestos.

Si sufrimos de inflamación e irritación intestinal, estos estados pueden propiciar que unas moléculas inflamatorias, conocidas como citoquinas, circulen por todo el organismo. Los agentes dietéticos que pueden causar inflamación incluyen gluten, productos lácteos y aceites vegetales procesados industrialmente (por ejemplo, el aceite de canola). Conforme se disemina por el cuerpo, la respuesta inflamatoria ocasiona que nos sintamos mal —con manifestaciones como fatiga, dolor, confusión mental o, in-

cluso, enfermedad—. Y esto, a su vez, precipita la ansiedad. De hecho, se ha demostrado que las citoquinas afectan regiones cerebrales como la amígdala, implicada en la detección de amenazas y en la respuesta de miedo. Todo lo anterior apunta a que la inflamación puede contribuir directamente a la ansiedad informando al cerebro que estamos ante una amenaza.

Por sí solos, los factores dietéticos y el estilo de vida afectan de manera importante en nuestra salud mental, pues inciden en el estado del colon y en nuestro sistema inmunitario. Aun cuando la genética y nuestros pensamientos pueden influir en el estado de ánimo, los hábitos diarios son también determinantes para la ansiedad. Por ello, cuanto más hagamos para reducir el estrés del organismo, mayores serán nuestras posibilidades de alcanzar un estado de ánimo más saludable.

CONCLUSIÓN

NUESTRA ACTITUD CULTURAL HACIA LA ANSIEDAD Y la salud mental es considerarlas “destino genético” y “desequilibrios de la química cerebral”. No obstante, estudiosos e investigadores de vanguardia están ayudándonos a reconocer que mucho de la ansiedad se origina en el cuerpo y que, por tanto, es completamente evitable.

Estos hallazgos nos brindan esperanza, y despejan el camino para dirigir nuestras energías hacia cosas más importantes. Una vez que aprendamos a evitar la ansiedad falsa e innecesaria, podremos combatir la ansiedad verdadera. Si bien remediar esta sensación es un poco más complicado, la ansiedad verdadera puede servirnos de guía, ya que revela nuestros objetivos y nos ayuda a encontrar la manera de enfrentar las cosas importantes.

Si bajamos el ritmo y nos enfocamos en la ansiedad verdadera, aprovecharemos mejor el tiempo y la energía para contribuir de manera significativa a nuestro mundo. ■

→ Tomado de *The Anatomy of Anxiety*, de ELLEN VORA, editorial Harper Wave. Copyright ©2022.

PUBLICADO EN COOPERACIÓN CON NEWSWEEK
PUBLISHED IN COOPERATION WITH NEWSWEEK

Mujeres encarnan la poesía

Con poesía en voz alta, tres mujeres sacuden los roles de género, hacen activismo, gozan la palabra, dignifican la memoria, reviven la lengua y muestran cómo las posibilidades de los cuerpos son múltiples.

LOS CUERPOS DE LAS MUJERES SON ATRAVESADOS por distintas experiencias. No es posible universalizar las condiciones, sueños, esperanzas y deseos de todas en arquetipos definidos mayormente por roles de género. La poesía puede ser un vehículo donde se retraten las distintas historias, problemáticas y, por qué no, el gozo de las mujeres.

La poesía en voz alta es una modalidad donde las creadoras declaman sus creaciones, ya sean preparadas previamente o improvisando, frente a un público. A diferencia de la poesía escrita en papel, esta modalidad creativa hace evidente que es un cuerpo quien enuncia, y pasa a través de él, las palabras. Más que una observación evidente, lo que significa es que la experiencia poética es encarnada. Es decir, ese cuerpo es único y solo su historia de vida, contexto y deseo pueden dar como resultado dicha poesía.

Este ejercicio creativo ha abierto muchos espacios para las mujeres, quienes históricamente han sido relegadas del espacio literario y de publicación. Mientras que, la disciplina de la poesía en voz alta, parece abrirse en espacios sencillos: desde el mercado hasta el foro. Con pocos requerimientos más que tu cuerpo y eso sí, nada de solemnidad. El juego de los distintos lengua-

jes se deja salir en gritos, cantos, rezos, movimientos, repeticiones, performances...

Presentamos a tres poetas que desde esta disciplina sacuden los roles de género. También hacen activismo, gozan la palabra, dignifican la memoria, reviven la lengua o nos muestran cómo las posibilidades de los cuerpos son múltiples.

CYNTHIA FRANCO DESDE LA FRONTERA

MIGRADA DE LA CIUDAD DE TIJUANA, CYNTHIA Franco es una de las figuras más relevantes del panorama de la poesía en voz alta de la Ciudad de México y del país. La poeta tijuana describe cómo la poesía la acompaña desde el vientre materno. No necesariamente desde las grandes letras, sino entre cantos y rezos.

Ver a Franco sobre el escenario es como ver fuego ardiente atravesar su cuerpo. La poeta utiliza todo el potencial de su cuerpo para resonar sus palabras. El tema de la migración y su ancestralidad se desborda en la mayoría de sus creaciones. De hecho, ella describe que, mientras encontró la poesía en la CDMX, su madre y abuela se fueron a trabajar en las maquilas en Estados Unidos.

Por ello, la poesía de Franco juega con el spanglish, pero también con los

La poesía en voz alta es una modalidad donde las creadoras declaman sus creaciones, ya sean preparadas previamente o improvisando, frente a un público.

POR

EKATHERINA SICARDO
REYES



CYNTHIA FRANCO

“El cuerpo es el que también está habitando las violencias cotidianas, es el que recibe acoso, agresión, el que recibe denigración y juicios”.

lenguajes femeninos que poco son reconocidos en la poesía en papel, como el canto y los rezos. Es así que ve su accionar poético como una posibilidad de “restaurar heridas que no solo eran propias, sino también de mis ancestras, de mi mamá, de mi abuela”, dice la poeta.

La ancestralidad implica un reconocimiento de las violencias heredadas y continuadas. Asimismo, el encuentro con un legado que nos da sentido y fuerza. Reconocernos en las que fuimos nos enfrenta al dolor y solo en su reconocimiento, en posibilidad de curación. Por ello, Franco reconoce el cuerpo como su vehículo de creación.

“El cuerpo es el que también está habitando las violencias cotidianas, es el que recibe acoso, agresión, el que recibe denigración y juicios. Por eso siento que el cuerpo tiene que transformarse a través de la voz, del canto y la palabra”, cuenta la autora.

La subversión del lenguaje poético en la obra de Franco es una forma en que ella establece vínculos con los traumas y violencias que muchas han vivido. Renovar el repertorio poético hace posible la visibilidad de otras historias que no han sido contadas y se esconden como no im-

portantes. “El disfrute, el regreso al cuerpo, la sonoridad de las palabras, son una constante en mi trabajo porque el hecho de venir de una frontera es duro, como ser una frontera híbrida”, dice Franco sobre sí.

La poeta abre la voz y el cuerpo para presentar las contradicciones, la violencia, el goce y la posibilidad de curación en el siempre incierto sentido de habitar en la frontera. La frontera geográfica y de lo que es y no es poesía.

LÍA GARCÍA

PEDAGOGÍA DE LA TERNURA

DE CABELLO ONDULADO COMO LAS OLAS DEL MAR. Lía García, la novia sirena, como ella se nombra, es una poeta, pedagoga, artista y activista trans de la Ciudad de México. Describe cómo la poesía fue un primer lugar de enunciar lo que ella escribía en otros formatos, como los diarios.

“La poesía me arrastró, como te arrastran las olas del mar. El mar insiste en llevarte cada vez más profundo y en hacerte cada vez más diminuta. Esa inmensidad que se siente cuando estás en el mar, que al mismo tiempo te hace sentirte diminuta, creo que así es la poesía. La poesía insiste en



llevarte a lo profundo y en hacerte descubrir un mundo infinito de posibilidades”.

Para García, la poesía está en la herida y debe exhibirse en actos colectivos para presentar las violencias, pero también, alternativas de acompañamiento desde la ternura.

“Para mí siempre fue muy importante hacer de mi poesía una propuesta performática, habitarla con mi cuerpo. Mis poemas no existen sin la piel, son experiencias muy táctiles, es un poema performático que no solo pueda ser leído, sino encarnado”, dice García.

Hablar desde el cuerpo significa entender que quienes crean lo hacen desde un contexto en específico, y desde ahí, enuncian ciertas realidades y sentires.

“Yo te hablo desde una voz situada como mujer trans, afrodescendiente, estudiante, escritora, que vive en la Ciudad de México. Y justamente todo eso hace que la poesía que escribo y produzco con mi cuerpo se politice”.

¿La poesía es activismo? ¿Es un acto político? ¿Es enseñanza?, para Lía García, sí. La autora entiende la poesía como un acto pedagógico, en tanto, enseña otros modos de ser.

“¿Cuál es el sentido político de la poesía hablada, escrita, performada, en un país que produce tanta muerte hacia las mujeres trans o con una cultura de feminicidio, de desaparición forzada, de narcotráfico y su relación con nuestros gobiernos? Frente a esto, la poesía se convierte en un arma política que no acuchilla, sino que te permite justamente desentramar este mundo y presentarse como una nueva posibilidad”, concluye.

SITALIN SÁNCHEZ DIGNIFICAR LA LENGUA

ESCRIBE DESDE SAN MIGUEL TZINACAPAN, EN LA SIERRA DE PUEBLA, EN MÉXICO. Un padre, lingüista y poeta, enseñó a su hija Sitalin Sánchez a escribir en náhuatl y español. Con el tiempo, esa niña comenzó a asistir a eventos de poesía en voz alta, y se descubrió poeta también.

LÍA GARCÍA.

“Mis poemas no existen sin la piel, son experiencias muy táctiles, es un poema performático que no solo pueda ser leído, sino encarnado”.

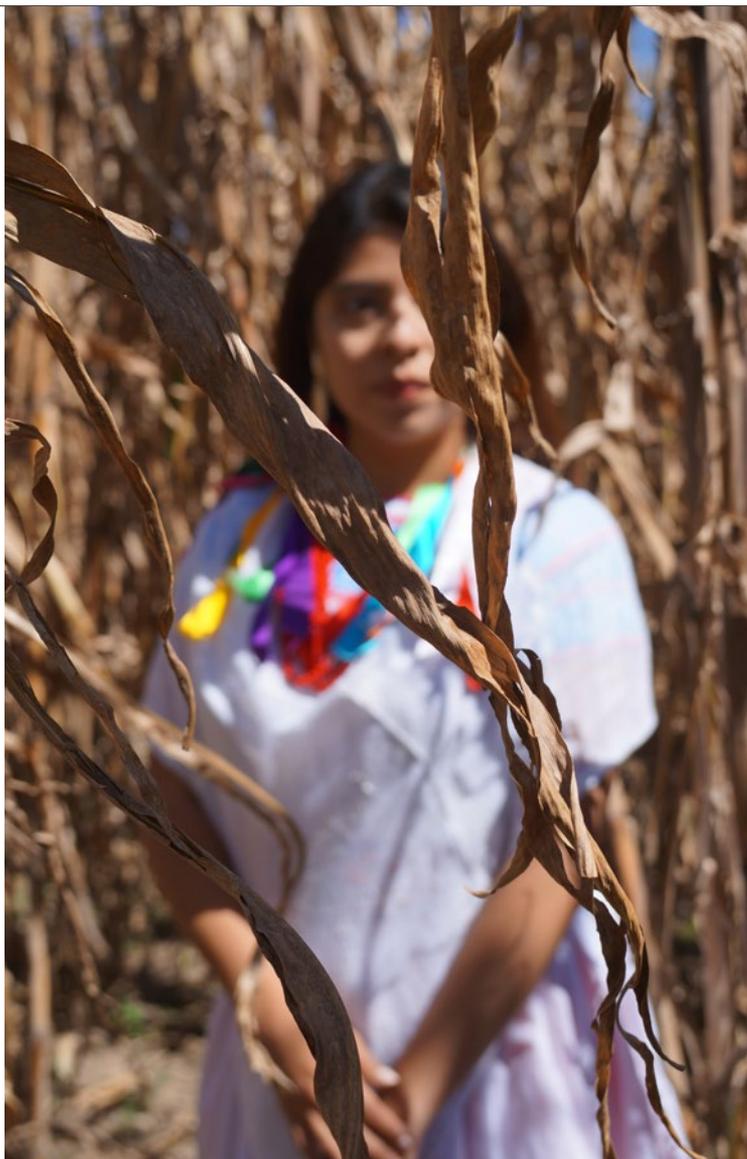
“Es fundamental que se sepa que seguimos existiendo personas que **hablamos, escribimos y creamos desde nuestra lengua y que nuestra lengua presenta o es parte fundamental de una ontología diferente a la de la matriz occidental”.**

Sánchez encontró en la poesía en voz alta una renuncia a la poesía contemplativa o romántica para aventurarse a hablar sobre sus historias. Muchas de sus obras se pronuncian contra las contradicciones y opresiones que el Estado y la sociedad imponen a los pueblos indígenas. Desde el propio nombramiento como “indígena”, que busca homogeneizar las heterogéneas culturas y comunidades a las que se les da este nombre.

La poeta de Tzinacapan escribe poesía en náhuatl, pero es muy crítica sobre cómo la poesía en lenguas indígenas puede ser despolitizada al solo entenderla desde su sonoridad. “Es una situación que puede llegar a un punto en el que romantizamos el lenguaje y no nos importa qué se dice, mientras sea en lengua indígena”, enfatiza Sitalin.

Por ello, su ejercicio poético va entre el castellano y el náhuatl: “Es fundamental que se sepa que seguimos existiendo personas que hablamos, escribimos y creamos desde nuestra lengua y que nuestra lengua presenta o es parte fundamental de una ontología diferente a la de la matriz occidental”.

Así, Sánchez plantea en su ejercicio poético el bilingüismo como una condición creativa para decir: “Existo, y no solo existo en mis antepasados de los que se habla en los libros de texto”.



SITALIN SÁNCHEZ

“Es fundamental que se sepa que seguimos existiendo personas que hablamos, escribimos y creamos desde nuestra lengua”.

Desde Tzinacapan, analiza cómo el mantenimiento de las lenguas se hace desde lo cotidiano, desde el disfrute y uso diario.

“Es importante reconocer los espacios existentes que son completamente distintos a lo que el occidente espera que haya”, indica. “Es decir, puede que en mi pueblo no haya un instituto del fomento de la lengua y por lo mismo piensen que se está perdiendo. Pero la lengua está viva porque hay cinco grupos de huapangueros de San Miguel que se dedican a hacer y a escribir en español y en náhuatl. O porque existe la radio del pueblo que da todos los mensajes en ambas lenguas”. **N**

Ópera

El arte de las expresiones humanas

EL MAESTRO WOLFGANG AMADEUS MOZART, compositor, pianista y director de orquesta, considerado uno de los músicos más influyentes y destacados de la historia, decía que, “en una ópera, la poesía por fuerza ha de ser hija obediente de la música”.

La ópera es el género musical que combina música sinfónica a cargo de una orquesta y una historia de corte dramático —creada en un libreto—. En su conjunto, este género es interpretado vocalmente por cantantes de diversa tesitura.

Jacopo Peri fue un compositor y cantante italiano del periodo de transición entre el Renacimiento y el Barroco. Es considerado el inventor de la ópera. Compuso, en 1600, la primera pieza operística que se conserva: “Eurídice”. Y también creó la considerada primera ópera de la historia: “Dafne”, aproximadamente en 1597, cuyo libreto fue escrito por Ottavio Rinuccini.

La ópera es música, canto, danza, escenografías, teatro, interpretación, maquillaje, vestuario, peluquería y otras disciplinas artísticas. Todos son elementos que la componen.

“La ópera es un fenómeno donde muchos factores se involucran”, comenta el maestro Elías Morales Cariño, catedrático de la Facultad de Música de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), donde dirige el taller de ópera. Este género “intercepta aspectos artísticos con lo musical,

lo teatral, lo escénico. Pero, a su vez, se relaciona con aspectos económicos, sociales y políticos”, explica en entrevista con *Newsweek en Español*.

“Todo lo artístico que se observa en el escenario es igualmente importante, como lo es la comercialización y la mercadotecnia que giran en torno a la ópera”, añade el experto.

Las tramas que se presentan en la ópera expresan emociones humanas que casi siempre cautivan al espectador. El amor, el odio, los desengaños, las traiciones, la muerte, los crímenes, la alegría, la tristeza acompañan a villanos, héroes, reyes, princesas, cortesanas y plebeyos que viven o padecen una serie de acontecimientos.

Por esta combinación de diversidad de elementos, la ópera es para todos, añade Morales Cariño:

“La ópera es para críticos, músicos, melómanos y expertos. Pero también está otra vertiente donde se puede ir a la ópera desde otra visión. No se tiene que ser especialista, ni siquiera se tiene que estar familiarizado con un tipo

de arte escénico”.

En ese sentido, “es perfectamente posible para cualquier ser humano asistir a la ópera, sentarse allí, observar lo que ocurre en el escenario y tener una reacción hacia ella”, comenta Morales Cariño, quien también ha centrado su labor musicológica en el estudio de la música mexicana decimonónica.

Para el maestro, el punto esencial de este género artístico es que el espectador puede asistir

POR

EMMA LANDEROS

 @EmmaLanderosM



a este sin saber absolutamente nada. Asimismo, puede tener un momento en el que uno se permite dejarse conmover, experimentar y vivir lo que allí pasa.

Y, por supuesto, añade, puede producir una gama inmensa de reacciones de gusto y de disgusto. “Simplemente no se tiene que tener contacto mínimo con el arte para ir a la ópera. Se puede asistir y se puede entender, disfrutar y relacionarse con ella. Cualquiera persona es bienvenida”.

¿LA ÓPERA ES “ABURRIDA”?

CON FRECUENCIA SE PIENSA QUE LA ÓPERA “ES ABURRIDA”. El maestro Morales Cariño explica que esta idea ocurre generalmente con todos los fenómenos artísticos. “Suele haber una barrera donde se prefiere no saber qué es y de qué trata. Parece aburrido por ser desconocida. Sin embargo, a veces la culpa no está en el espectador, sino en lo que ocupa el escenario, y cuando hablamos de ópera hay muchísimas personas involucradas.

“A veces lo que ocurre es aburrido —agrega—. No necesariamente el espectador no entiende o es inculdo, a veces afecta lo que está en el escenario y es aburrido”.

PRESENTACIÓN DE LA ÓPERA “CARMEN”, en el Teatro de Bellas Artes de México
Foto: Ópera de Bellas Artes / INBA

El catedrático de la UNAM también indica que el ser humano debería romper con la ecuación de que ópera es igual a aburrido: “Podemos acercarnos a ver qué pasa allí. Podemos acercarnos a conocer y probar la ópera. Probemos. A lo mejor gusta o a lo mejor no. Pero puede ser una gran experiencia”.

A lo largo de 400 años de ópera, entre la gran cantidad de historias famosas sobresalen: “Madama Butterfly” de Puccini; “Aída”, de Verdi; “Carmen”, de Bizet; “Otello”, de Verdi; y “El anillo del nibelungo”, de Wagner.

En la ópera “El anillo del nibelungo” el elemento sobresaliente es su extensa longitud. Dependiendo de la velocidad con que se realice la ejecución de la partitura, esta dura, aproximadamente, 15 horas. La parte más corta es su prólogo, con dos

En la ópera se conjuntan aspectos artísticos: lo musical, teatral y escénico, con tramas que cautivan al espectador.

horas y media de duración. En tanto, su parte más larga es el final, de aproximadamente cinco horas.

La trama se inicia con el “Oro del Rin”, que Wagner presenta como una masa aurífera que descansa en el fondo de un río. Cuando alguien logra robarla se forja un anillo mágico. Este concede a su portador el poder de dominar al mundo. Sin embargo, debe aceptar con ello una maldición que lo obliga a renunciar por siempre al amor. La música y el libreto de “El anillo del nibelungo” fueron creados por Richard Wagner en un tiempo aproximado de 26 años.

“Gracias a las aplicaciones y páginas de internet todos podemos tener acceso a cualquier cantidad de óperas completas o partes de una obra. En estos espacios las óperas ya tienen subtítulos integrados. Con esta ventaja se puede conocer también cualquier cantidad de libretos, incluso en español.

“Entonces, ya hay manera de conocer, a partir de una sinopsis, de qué trata una obra. A su vez, no se tiene que intentar ver una ópera de cinco horas, afortunadamente se puede ver en fragmentos. La ópera está al alcance de todos y hay muchos elementos que nos pueden hacer incursionar en ella”, comenta el maestro Elías Morales.

QUÉ ESCUCHAR

ESCOGER Y RECOMENDAR ÓPERAS ES UNA DECISIÓN sumamente complicada, sentencia el experto en música: “Cuando uno habla de la historia de la ópera está hablando de 400 años. Además, hay cualquier cantidad de estilos diferentes. La ópera se encuentra en distintos idiomas.

“Hay óperas que tienen texto integrado hablando que se intercala con partes cantadas. Hay óperas donde solamente se canta. Hay óperas que tienen interludios orquestales. Hay óperas que tienen danza. Así que hay una gran cantidad de posibilidades”.

Dado lo difícil de la decisión, el maestro Morales nombra solo a algunos de los autores de óperas que lo han cautivado. “A mí me gusta la ópera de Händel —del siglo XVII—. Él tiene aproximadamente 60 óperas, hay muchísimas posibilidades con este autor. Pero también me gusta mucho la ópera de Puccini, un compositor de finales del siglo XIX. También me agrada la ópera de Benjamin

Britten, compositor inglés de la primera mitad del siglo XX”.

La revista internacional *Opera World* recomienda cinco piezas para adentrarse en este género. Con una lista cronológica sugiere comenzar con “Die Zauberflöte” (La flauta mágica, de Mozart). Luego, continuar con “Il barbiere di Siviglia” (El barbero de Sevilla, de Rossini), y seguir con “La Traviata” (Verdi); “Carmen”, (George Bizet), y “La bohème” (Puccini).

LA ÓPERA EN MÉXICO

CUANDO LOS ESPAÑOLES LLEGARON A AMÉRICA NI siquiera había ópera en Europa. Sin embargo, las culturas precolombinas ya tenían manifestaciones musicoescénicas, comenta en entrevista con *Newsweek en Español* Enid Negrete, doctora en Artes Escénicas por la Universidad Autónoma de Barcelona.

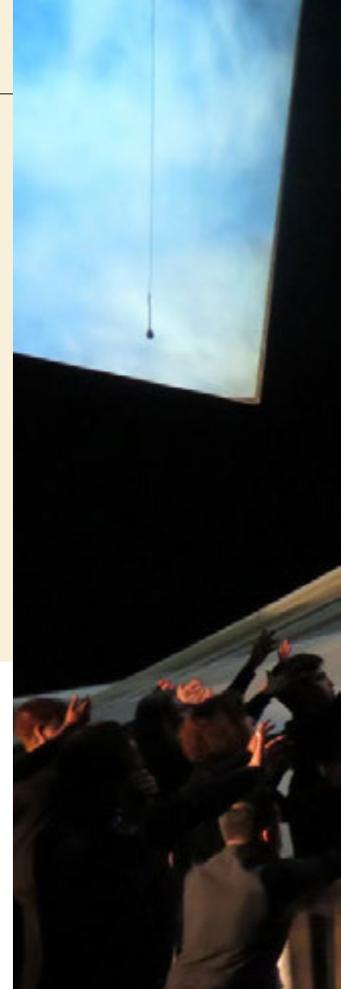
“Lo que los españoles se encontraron en la Nueva España fue una población entrenada vocal, musical y artísticamente. Las manifestaciones eran sofisticadas y complejas. No quiere decir que hayan sido óperas como tal, pero para el mundo náhuatl no había diferencia entre poesía, canto, danza y música.

“Estos elementos los consideraban un todo. Esta idea nos recuerda mucho lo que es la ópera. Sí, el desarrollo europeo del género es completamente distinto, pero es lógico porque son culturas distintas con contextos distintos”.

Enid Negrete también fue coordinadora del primer diplomado en ópera mexicana, realizado en 2020 y 2021 por la Fundación Arte Contra Violencia y la Escuela Superior de Música Fausto de Andrés y Aguirre.

Producto de este diplomado surgió Ópera de México, un libro con los más recientes estudios sobre el ámbito operístico nacional.

La doctora Negrete añade que actualmente los mexicanos no conocen ni se interesan en los compositores de ópera de este país. Sin embargo, “hemos encontrado estrenos de óperas mexicanas en países como Italia y Bruselas desde el siglo XIX. Esto indica que nuestros compositores tenían un nivel bastante alto, aunque en México ni siquiera se han transcritos sus partituras.



“Podemos acercarnos a ver qué pasa allí, a conocer y probar la ópera. Probemos. A lo mejor gusta o a lo mejor no. Pero puede ser una gran experiencia”.



ÓPERA EN MÉXICO: “MOZART Y SALIERI”, del compositor ruso Nikolái Rimski-Kórsakov en el Teatro San Benito Abad
Foto: Opera World

“Algunas partituras están siendo recuperadas. Esto evidentemente nos quita la historia emocional de nuestro país. Al final de cuentas la ópera va a corresponder musicalmente con una evolución emocional de México”.

La experta añade que la ópera mexicana contemporánea se ha vuelto contestataria: “La ópera se ha vuelto activista. Tenemos mujeres compositoras que están tratando temas como el feminicidio, el narcotráfico. Tenemos otros compositores trabajando sobre migración y otros temas sociales que por desgracia son parte de la realidad mexicana”.

Enid Negrete explica que, en México, en los últimos 30 años se ha escrito más ópera que en todo el siglo XIX. Empero, indica, no se valora a los compositores nacionales. Aunque ganan premios a escala internacional, no se les conoce en México, concluye.

En el orden internacional, en la época contemporánea, comenta el maestro Elías Morales, se sigue creando ópera.

EN CORTO:

- **Siete minutos** es lo que dura la ópera más corta, “La liberación de Teseo”, de Darius Milhaud.
- **Mozart** escribió su primera ópera, “Bastien und Bastienne”, cuando tenía siete años.
- **Beethoven** tiene una lista de óperas muy corta. Tan solo escribió una: “Fidelio”.
- **Gioacchino Rossini** escribió una de las óperas más famosas del mundo: “El barbero de Sevilla”. Solamente tardó dos semanas en crearla.
- **“La flauta mágica”** fue la última ópera de Mozart escenificada antes de su muerte, a los 35 años.

“Se hace muchísima. Diría que una buena parte de las producciones de las casas de ópera alrededor del mundo son a partir de ópera de compositores contemporáneos —del siglo XX o XXI— que están vivos.

“En algunas ocasiones estas casas de ópera comisionan a los compositores para crear este género de música y casi todos ellos tienen un lenguaje contemporáneo. Esto sucede en nuestro país y en muchas partes del mundo”, indica Morales Cariño. **N**





➤ PARA EL FOTÓGRAFO Y CONSERVACIONISTA Chris Burkard, viajar por el mundo no solo es cuestión de tomar la ola perfecta, sino en capturar la fotografía perfecta. Como fotógrafo de surf, ha inmortalizado algunas de las olas y sitios más desafiantes de la tierra. Burkard comparte sus aventuras globales desde 2005 en su nuevo libro, *Wayward*.

De los desiertos de Omán a las misteriosas olas bajo las luces del norte de Islandia, aquí hay una selección de algunas de las tomas favoritas de Burkard, así como las historias detrás de las imágenes —cómo y dónde se capturaron—, en sus propias palabras.

POR NEWSWEEK

ISLANDIA

CRESTA ILUMINADA POR LAS LUCES DEL NORTE

“Por años soñé con una sesión de surf bajo las luces del norte. Tomó tiempo de planeación y varios viajes para que sucediera. Incluso este viaje tuvo imprevistos a causa de una tormenta histórica que golpeó a todo el país, y nos puso en una situación de peligro. Pensamos en detener la sesión antes de que llegara la tormenta (mientras estábamos sanos y salvos), pero la idea de poder capturar algo así era demasiado poderosa. Sobra decir que tomamos la decisión correcta”.

A la caza de las olas



ISLAS ALEUTIANAS, ALASKA

OLA DE POSTAL

“Este día estará para siempre grabado en mi memoria. De algún modo, es la culminación de toda mi carrera: un rincón de surf helado y virgen, olas perfectas, y un paisaje asombroso. Nos tomó dos días de viaje llegar ahí. El clima era tan impredecible que solo logramos surfear uno de los 14 días que pasamos ahí. Y la mayor parte del tiempo hubo una neblina gris y sombría que cubría todo. Eventualmente, dimos con el tesoro. Aquí, el especialista en surf en aguas frías Josh Mulcoy saca lo mejor de una ola de postal”.

FOTOS: CHRIS BURKARD



CASCADA SKÓGAFOSS, ISLANDIA

MOMENTO MÁGICO

“Mientras estaba en Islandia tomando fotos para un proyecto para la revista *Men's Journal*, circunnavegamos gran parte de los 5,600 kilómetros de costa y encontramos mucho más que buen oleaje. No me cansé de ver la luz y los paisajes lunares acompañados de lluvia, arcoíris, nieve, viento y, desde luego, olas. Este momento sucedió durante uno de nuestros muchos trayectos maratónicos en coche”.



ARENAS DE WAHIBA, OMÁN

SURF EN LA ARENA

“En 2007 estaba en Oriente Medio, en mi primer viaje internacional de surf. Unos días después de cazar olas en Dubái, un grupo de surfistas de California y yo nos dirigimos a Omán. Tras recorrer toda la Isla Masira para surfear sin ninguna suerte, manejamos por una carretera de otro planeta que atraviesa las dunas ondulantes de las Arenas de Wahiba. A pesar de que no encontramos muchas olas ahí, los surfistas aprovechan para usar sus tablas”.



FOTOS: CHRIS BURKARD



COSTA DORADA, AUSTRALIA

ATARDECER DE DIEZ

"Me encontraba en Queensland para documentar la competencia de surf Hurley Burleigh Pro, con algunos de los mejores surfistas jóvenes de Estados Unidos, cuando capturé este atardecer. Sin embargo, este viaje fue una de las razones por las que me alejé de fotografiar surf tradicional y empecé a buscar áreas remotas y frías. Me cansé de las playas abarrotadas de turistas, wifi y fiestas. No era ese mi propósito, quería ir detrás de algo más significativo".

JACUZZI POST-SURF

“Una vez que nos familiarizamos con el arduo proceso de surfear sobre nieve, encontramos un buen ritmo: amanecíamos con unos metros de nieve fresca, la removíamos de la entrada de la casa, comíamos algo rápido, y prendíamos la leña para el jacuzzi. La conclusión esencial a nuestro día requería que el agua del jacuzzi estuviera lo suficientemente caliente para que nuestros dedos congelados se deshelaran después de surfear”.

LOFOTEN, NORUEGA



FORMACIÓN NUBOSA

“Después de un largo día de surf y pesca de trucha arcoíris, una vista así es la cereza en el pastel. En 2012 pasé tiempo explorando la costa de Rusia con un grupo increíble de surfistas. Era la aventura más grande en la que había participado hasta el momento. Esa noche, unas nubes lenticulares se formaron en medio del atardecer rojizo, y lo único que pudimos hacer fue detenernos a admirar”.

PENÍNSULA DE KAMCHATKA, RUSIA





ISLA SHIKOKU, JAPÓN



CENTRO DE CHILE

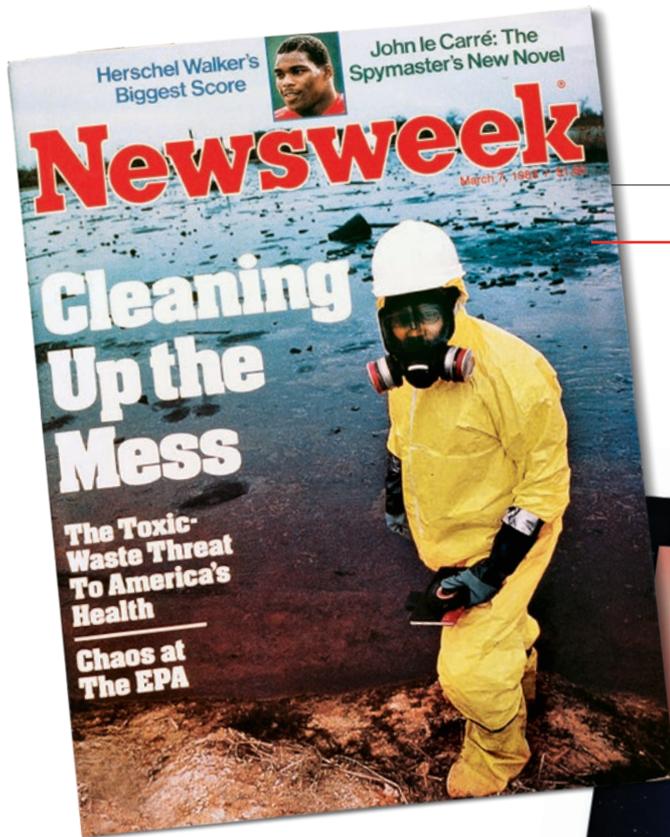
UN *BREAK* INUSUAL

“Japón suele pasarse por alto cuando se trata de olas, pero la temporada de tifones es capaz de producir olas perfectas en toda la isla. Este *break* (donde rompe la ola) en particular se encuentra en la base de la desembocadura de un río, lo cual hace que cambie y evolucione constantemente según las lluvias y el oleaje. Durante la mayor parte del año no se puede montar, pero muy de vez en cuando, todo se alinea y se ve así”.

OLA INESPERADA

“Después de unos días de lluvia y nada que asemejara olas, sabía que los surfistas a quienes había invitado a venir a Chile conmigo estaban más que dudosos de este viaje. A pesar de esto, cuando abrí mi casa de campaña a la mañana siguiente, irradiaba la ola más increíble que jamás haya visto. El surfista de clase mundial Peter Mendia no perdió un minuto para salir a aprovechar las olas”.

Archivos NW



MARZO 1983

“ESTA PRIMAVERA EMPEZARÁ A DESAPARECER LA POBLACIÓN de Times Beach, Misuri”, escribió *Newsweek*, a la vez que 2,500 residentes abandonaban sus hogares después de que una inundación diseminara el químico tóxico dioxina. Al cabo de casi 40 años, el área es un próspero parque estatal que desvela restos de su historia a quienes saben buscarlos.

MARZO 2018

“CONFORME AVANZAN NUESTROS ESFUERZOS para hallar extraterrestres... la humanidad crea más ruido tecnológico que nunca, el cual socava nuestra capacidad para detectar transmisiones alienígenas potenciales”, escribió *Newsweek*. Celulares, wifi y GPS utilizan ondas de radio, de modo que las interacciones humanas cotidianas obstaculizan la búsqueda de vida más allá de nuestro planeta. Hace poco, el proyecto *Breakthrough Listen*, programa de investigación de 100 millones de dólares, se percató de que BLC1 —señal tenida por evidencia de vida extraterrestre— no era más que interferencia de su propia tecnología de radio. **N**



FOTOS: NEWSWEEK

PUBLICADO EN COOPERACIÓN CON NEWSWEEK
PUBLISHED IN COOPERATION WITH NEWSWEEK



**Villas de
LA CONCEPCIÓN®**

Un lugar muy exclusivo



**Totalmente
urbanizado**

Lotes desde 200 m²



Seguridad 24 horas



Casa Club



Cancha de tenis



Pista de Jooging



Salón de fiestas



 @villasconcepcion

 Villas de la Concepción

 771569 4069

www.villasdelaconcepcion.com



TECNOLOGÍA A CADA PASO



La tecnología patentada Evolution TP-360® es la única desarrollada y certificada por el CIATEC a través de Estudios Antropométricos y Biomecánicos en los cuatro componentes más importantes que un calzado de seguridad debe ofrecer:

HORMA



CASQUILLO



SUELA



PLANTILLA



CONTACTO: CDMX: Laguna de Mayrán No. 440, Col. Anáhuac, CP 11320, Del. Miguel Hidalgo. **TELS.** 01(55) 52 60 71 33, 52 60 15 00 y 52 60 11 25.
CORREO VENTAS: dircom@tenpac.com **VENTAS PACHUCA:** (771) 718 60 00 y 718 58 19

PUEDES ENCONTRARNOS EN:

