

EL DRAGÓN INFORMA

UN AÑO MÁS, UN AÑO MENOS...

Las competencias

Después de dos años, este gran evento regresa al Bachillerato. Las tradicionales competencias María Luisa Benítez Brown se llevaron a cabo el día jueves 9 y viernes 10 de noviembre. La participación de muchos alumnos fue increíble. Estamos muy contentos con el desempeño de todos. En el periódico les contaremos un poco de lo que vivieron tanto las personas que compitieron como los estudiantes que asistieron para apoyar a sus compañeros.

Guerras de clanes

Este año la guerra de clanes tendrá un formato un poco distinto. Antes, la inauguración se realizaba en febrero (el mes del día AB), ahora, por motivos especiales, la guerra de clanes comenzó desde noviembre. Todos los alumnos estamos entusiasmados por competir para hacer de nuestro clan el ganador y el mejor. Los partidos deportivos se llevarán a cabo en el horario de recreo. Mucha suerte a todos.

El equipo de volleyball varonil en semifinales

Después de 8 partidos muy demandantes, el equipo de volleyball varonil pasó a las finales con 4 partidos ganados y 4 partidos perdidos (4-4). La semifinal se jugará en el Centro Universitario México a las 3:30 p.m. del día lunes 12 de diciembre. Le deseamos mucha suerte a todo el equipo.

Periódico BAB

Dicen por ahí que el año pasa volando, un día es primero de enero y en un parpadeo, estás a punto de recibir el 2023. Yo creo todo lo contrario, si pasas todo un año estudiando para exámenes, entregando tareas, prácticas, ensayos, etc... es obvio que el año va a pasar más lento que para nuestros rivales en las competencias de atletismo. Por eso traemos en esta segunda edición de "El dragón informa", artículos que te pueden interesar, con una variedad de temas para todos los gustos y estilos. Y todo para ustedes...

Después de un semestre agotador, la Navidad y el fin de año se acercan cada vez más, y todos los alumnos del Bachillerato están emocionados por sus vacaciones. Hemos trabajado duro tanto en el ámbito escolar como en el deportivo. En estos meses tuvimos muchísimos eventos importantes: las competencias, el concurso de calaveritas, el programa TEI de los alumnos de secundaria, los partidos de clanes, la posada de Navidad, entre otros. Tanto los maestros y directivos como los alumnos, nos hemos esforzado en que sea un buen semestre, y creo que lo hemos logrado. Y no podemos estar más contentos con esto. En el caso de "El dragón informa", hemos trabajado duro para poder sacar esta segunda edición. Traemos nuevos temas, nuev@s escritor@s y un formato actualizado y mejorado.

Aquellos proyectos novedosos que han alcanzado la perfección han tenido que pasar por un proceso extenso de prueba y error hasta alcanzar la meta. Nosotros esperamos que el periódico se vuelva uno de ellos, queremos alcanzar la excelencia lo más pronto posible para que este sea un proyecto que permanezca en el Alexander por muchas generaciones. Por ahora, hemos realizado muchos cambios, tanto en la forma de trabajar como en los temas y la redacción de los artículos. Les queremos decir que estamos muy contentos porque este proyecto está creciendo cada vez más, poco a poco iremos mejorando la calidad tanto de los artículos como del periódico en general para que ustedes puedan disfrutar y leer los mejores artículos del Bachillerato Alexander Bain.

Sin más que decir, esperemos les gusten los artículos que preparamos con tanto esfuerzo y dedicación para ustedes, y recuerden, nosotros estaremos felices de recibir sus comentarios acerca de esta edición. Les deseamos una feliz Navidad y Año Nuevo. ¡Disfruten sus merecidas vacaciones!



Competencias de atletismo: nostalgia después de la pandemia

Alfaro, Alana

9-diciembre-2022

Dos días de competencia. Múltiples escuelas invitadas. Amistad, nervios, medallas. Después de dos difíciles años de pandemia, las competencias interescolares del BAB regresaron. Y fueron más que emotivas. Durante las primeras horas del 10 y 11 de noviembre, mientras las gradas del estadio de prácticas se llenaban poco a poco de atletas, maestros y padres, la emoción y nostalgia de volver a competir eran palpables en el aire. Algunos optaron por comer tamales o chilaquiles antes del día ajetreado que tenían por delante, mientras que muchos otros se reencontraron con viejas amistades. Aún así, al presenciar el inicio oficial de las competencias, la gran mayoría de los presentes mostraron su conmoción por este suceso tan esperado. Estas competencias no solo fueron un paso importante en el lento “regreso a la normalidad” que el mundo ha tenido después



de la crisis del COVID-19, sino que, además, se volverán un recuerdo conmovedor para gran parte de nuestra comunidad. La generación de quinto semestre presenció a sus amigas, las capitanas del equipo de porras, coronarse como campeonas, mientras que los alumnos del primero y segundo años de secundaria tuvieron la oportunidad de, por fin, conocer lo que son estos dos días de orgullo Alexander.

Además, el ambiente en la pista, más que una intensa rivalidad, era de unión. No es ninguna sorpresa que la cuarentena dejó marca en nuestras relaciones, pero al volver a vernos todos reunidos, al emocionarnos y frustrarnos, llorar y gritar por las victorias y derrotas que presenciábamos, se demostró que el lazo que compartimos como escuela es mucho más fuerte que

un virus. Por otra parte, al hablar con nuestros atletas representantes, era claro lo mucho que extrañaron portar su uniforme. Varios de ellos contaron lo mucho que les gustaba el nuevo diseño y lo cómodo que era, y otros expresaron el nerviosismo que los invadía antes de competir. Aún así, al verlos cruzar la línea de meta, saltar o lanzar bala y disco usando la camiseta gris del BAB, todos se mostraban orgullosos. Ya sea porque habían roto un récord personal o por el simple hecho de que habían llegado hasta este evento después de las



eliminaciones internas; es indudable que la emoción que los acompañó durante estos momentos se quedará en su memoria durante mucho tiempo. Para la mayoría de los alumnos, estas competencias significaron mucho más de lo que alguna vez llegaron a pensar. Tanto la antelación del evento, como las competencias mismas, son recuerdos que hacen al Alexander una escuela tan memorable. Y después de dos años de incertidumbre sin poder compartir este tipo de experiencias, el sentimiento de euforia acumulado salió a la luz de la mejor manera posible. El estallido de las gradas al ver a un compañero subir al podio, los cantos, tambores y griterío que crean el entrañable ambiente de las competencias son casi imposibles de relatar. Por primera vez en mucho tiempo, se pudo apreciar cómo la escuela dejó de lado sus diferencias y demostró que



clase de personas forman a la comunidad. El equipo del periódico escolar felicita a todos los atletas, maestros y personal de la escuela que formaron parte del grupo que nos representó los dos días de competencia. Hicieron que el regreso fuera más que glorioso.

- Imagenes de la autora



La belleza detrás de la sangre, el sudor y las lagrimas de los espectadores

Cano, Rodrigo

4- diciembre- 2022

Las competencias son un evento que ocurre una vez cada año alrededor de noviembre. Estas competencias ocurren en un plazo de dos días y, siendo los anfitriones, los alumnos del Alexander Bain debemos de ir los dos días y quedarnos ahí todo el día. Ahora, esto no tiene nada de malo, ¿verdad? O sea, al final de cuentas es una actividad escolar que ayuda a los alumnos a la convivencia, ¿no? Pues sí, es un evento que ayuda a que convivan los alumnos, pero la cosa ahí es que es un evento que dura todo el día escolar, en otras palabras, son 7 horas de estar en las gradas del Estadio Roberto Tapatío Méndez. Ahora,



obviamente existen opciones de comida y bebida por si uno tiene hambre o sed y también tienes eventos como la inauguración y la evolución de porras que pueden ser un respiro de aire fresco en comparación al resto del día, ¿pero el resto del tiempo? ¿Uno debe de estar ahí sentado viendo carreras, saltos y lanzamientos una, y otra, y otra vez? No, en verdad no. Si compites, entonces vas a pasar un buen rato abajo en las gradas preparándote mentalmente y físicamente. Si tomas fotos, es probable que pasen un buen tiempo del día, también abajo, tomando fotos de estas pruebas que hacen los competidores. Y si eres comentarista o ayudante de enfermero, entonces no vas a subir a las gradas para casi nada.

¿Pero qué pasa con los que no hacen nada de esto? Existen áreas alrededor de las gradas donde los estudiantes pueden sentarse a platicar, además de que también vienen alumnos de otras escuelas. Así que ahí están las opciones: por 7 horas, uno puede sentarse en las gradas a ver las competencias, irse a sentar en otro lado o participar en actividades que le pueden dar a uno

unos puntos extra en alguna materia, todo mientras el sol está a todo dar y es básicamente imposible encontrar un lugar en el que haya silencio. Pero todo esto ya lo sabemos todos, ¿no? ¿Qué es lo que quiero decir con este artículo? Pues lo que me gustaría recalcar con este artículo es, como lo dice mi título, esta belleza que existe detrás de este acto de gran paciencia que es el ir y estar dos días en un lugar donde las opciones de actividades son tan restringidas. Es un momento en el cual uno puede pasar tiempo con sus compañeros y amigos, platicando e intentando matar tiempo de diferentes maneras para que no gane el aburrimiento. Se puede ir uno a sentar con sus amigos a ver las competencias y las porras y, en muchos casos, apoyar a otros amigos que sí compiten. Son 7 horas, dos días seguidos, un periodo en el cual uno puede hablar más con amigos o sentarse y relajarse con ellos, en vez de convivir en un ambiente con estrés como el de la escuela.

En conclusión, me gustaría decir que, aunque entiendo que en el momento es muy fácil tomar como un hecho el aburrirse en esos dos días de las competencias si tú único labor es ser espectador, uno no debería nunca hacer menos un momento como este para poder convivir en un ámbito un poco menos estresante que la escuela, o simplemente poder manifestar un poco de espíritu escolar apoyando a tus compañeros y amigos desde las gradas, porque al final de cuentas, maestros, alumnos, así como todos los presentes, estamos en esto juntos, y tenemos la oportunidad de apoyarnos como comunidad; eso es una de las mejores cosas que tiene nuestra institución, somos una comunidad muy unida.

Referencias:

- Imagen capturada por: Dieter Gálvez



Inauguración competencia de clanes

Appendini, Valentina

1-diciembre-2022

El pasado lunes 28 de noviembre se hizo la inauguración de la guerra de clanes del Bachillerato Alexander Bain, iniciando con el partido varonil de fútbol de Ziliant contra Kukulcán. Desde hace años, la

guerra de clanes ha estado presente en el Bachillerato a través de partidos de fútbol, volleyball, basketball, así como competencias dentro de los salones sobre diferentes temas y alentando a los alumnos a trabajar en equipo para



conseguir el triunfo de su clan. La guerra de clanes está presente durante varios días y finaliza con la semana cultural en el día Alexander Bain. En el día Alexander, se invita a familiares y amigos a venir para ver la premiación de los murales, el Festival de Música, la exposición de arte, y al final del día, la premiación de la guerra de clanes, anunciado al clan ganador y dueño de la copa.

La competencia de murales es una de las cosas más bellas de esta semana cultural. En esta actividad, los alumnos que quieran participar se inscriben y comienzan a trabajar en sus murales, en los que muestran su talento artístico y creativo.

Por otro lado, también tenemos el Festival de Música. Este gran espectáculo se vive en el día Alexander, en el que alumnos cantan con música en vivo en una gran y única competencia. El tema de este año es “Viral Songs”, en el cual se interpretarán canciones de Bruno Mars, Alicia Keys, Christina Aguilera, Billie Eilish, entre muchos otros grandes artistas.

En el día Alexander también se realiza la exposición de arte. Aquí los alumnos de 6to semestre presentan su exposición de arte para el DIPLOMA IB, en la cual llevan trabajando 1 año. Esta exposición se realiza para que sus padres, compañeros, amigos y familiares puedan ver su trabajo.

La guerra de clanes, la semana cultural y el día Alexander son todos parte de lo que nos forma como dragones.

Referencias:

Imágenes recuperadas de: Bachillerato Alexander Bain (Instagram) Disponible en: [instagram.com/bachillerato-alexander-bain](https://www.instagram.com/bachillerato-alexander-bain)



Así fue el debate de las planillas en recreo

Galavis, Juan Ignacio

17- Octubre- 2022

El debate tradicional de las planillas se realizó durante la hora de recreo en la cancha de Voleibol. El objetivo principal era persuadir a los estudiantes a votar por una planilla. Este evento empezó con cada planilla presentándose con su nombre y sus principales propuestas. La primera en presentarse fue BiWa, quienes explicaron principalmente cómo querían mejorar el trato del medio ambiente en la escuela y solucionar el problema de los incontables desechos que los estudiantes



tiran dentro de las instalaciones del bachillerato. Después, se presentó ION, los cuales presumieron ser la planilla más balanceada entre cambio y diversión. A pesar de esa afirmación, sólo leyeron sus ideas principales sobre mejorar las kermeses y la diversión de los estudiantes en las mismas. Posteriormente, se presentó MYDAS, los cuales se presentaron como la mejor planilla del bachillerato, no les pareció muy importante tener que repetir sus ideas principales.



Por último se presentó S.E.C.T.A, los cuales dijeron que su principal cambio era hacer un consejo estudiantil en vez de las planillas. También explicaron que éste estaría más abierto a propuestas durante el año y que tendría una mejor representación de las demás generaciones. Al finalizar las presentaciones se inició el espacio para preguntas. Durante este tiempo las planillas simplemente se atacaron entre ellos buscando contradicciones en los argumentos de los demás. De

hecho, no hubo ninguna pregunta que viniera del público;

todas las preguntas vinieron de los propios miembros de cada planillas. El primer ataque fue de parte de MYDAS hacia BiWa, los cuales insinuaron que los miembros BiWa estaban siendo hipócritas ya que la ropa que usaban venía de una

marca muy contaminante, y que esto se contradecía con sus ideas de mejorar el medio ambiente. Las integrantes de BiWa aceptaron su error y dijeron que la contradicción que tuvieron es culpa de la inconsciencia que las personas tienen sobre el tema del medio ambiente y que ellas, desafortunadamente, también habían sido afectadas por ese problema. Posteriormente MYDAS volvió a atacar a otra planilla, en este caso fue a S.E.C.T.A. MYDAS insinuó que la

propuesta de S.E.C.T.A se parecía mucho a la idea de las planillas y que el gran cambio que decían hacer era solo cambiar el nombre de las planillas. S.E.C.T.A se defendió explicando una vez más en qué consistía su consejo estudiantil, y que, a pesar de que los conceptos se parecían,



el consejo estudiantil buscaba una mejor representación de cada generación. Cabe mencionar que no todos los ataques vinieron de parte de los integrantes de MYDAS, sino que los demás ataques fueron muy vagos y no tuvieron mucho impacto dentro del debate. Excepto por estos dos casos, las demás discusiones fueron muy infantiles y no se trataban sobre los argumentos de cada planilla, sino sobre las características de los integrantes de las mismas. En el medio de la discusión de las planillas terminó la hora de recreo , por lo que abruptamente,

llegó a su fin el debate.



Referencias:

Imágenes recuperadas de: Bachillerato Alexander Bain (Instagram) Disponible en:
[instagram.com/bachillerato-alexander-bain](https://www.instagram.com/bachillerato-alexander-bain)



Las calaveritas en la ofrenda del Bachillerato Alexander Bain

Solis, Joel

7-Diciembre-2022

Una de las más importantes tradiciones de nuestro país es sin duda el Día de Muertos. Desde épocas prehispánicas hemos celebrado a aquellos que ya no están con nosotros recordándolos de una forma única. Uno de los elementos más grandes de esta bella tradición y de la literatura mexicana son la creación de calaveritas literarias. Una calaverita literaria está conformada por



una serie de versos rítmicos con pensamientos satíricos e irónicos. Destacan por ser un concepto abstracto y muchas veces considerado trágico con ironía. La satírica forma de ver nuestra realidad y la muerte es una de las grandes aportaciones mexicanas al arte y la literatura. Esta tradición literaria se puede remontar hasta la época novohispana de finales del siglo XIX. Este noviembre los alumnos del Bachillerato Alexander Bain pudieron contribuir con el legado de esta tradición literaria y

artística, y los mejores trabajos fueron publicados en las redes sociales de la institución y en la ofrenda creada por los mismos alumnos. Las calaveritas hechas por alumnos cumplieron con el tema de la ofrenda de este año: “Las letras nunca mueren.” La convocatoria requería que los alumnos escogieran una persona como destinatario para satirizarlo y relatar un encuentro con La Flaca o Catrina. Además la calaverita debía incluir versos octosílabos.

A continuación podrán leer algunos de los destacados trabajos de nuestro alumnado:

Queremos extender un especial agradecimiento al profesor Diego Alcázar y los maestros de literatura por habernos permitido hacer esta actividad y haber supervisado y llevado a cabo.

El profe de Español

Español no es sencillo;
en verdad es un fastidio;
es como un infiernillo,
parece un homicidio.

A nuestra linda escuela
llegó la Parca con ego,
ya parecía novela
con nuestro profesor Diego.

La parca no secuestró
porque es el mejor maestro
y a esta Parca mató:
ese maestro es nuestro

Un alumno exclamó
pero la Parca volvió
Y al profesor llamó
A la tumba lo envió

pero él no se dejó
Y valiente el profesor
la quitó y festejó
él es el mejor defensor.

Para la maestra Cristina Pérez

Estaba Cristina Pérez
dando su bella doctrina
hablando de vectores,
cuando llegó la Catrina.

“Ha llegado tu momento,
has vivido mucho tiempo
y tú ya vas a contratiempo:
desplázate al cementerio.”

“El tiempo es relativo”,
respondióle Cristina,
“y él aún no me condena,
ya será en lo sucesivo”.

Y así logró resistir,
¡Quién podría concebir
que la física da vida,
que la Muerte está abatida!

(Juan Piña)

(Marianne Alonso y Xavier Romero)

Referencias:

- UNAM. Casa Universitaria del Libro. Calaveritas literarias: historia y legado. (n.d) Disponible en: <https://casul.unam.mx/calaveritas-literarias-historia-y-legado/>
- Eugenio. (2021, October 20). 7 calaveritas to dedicate this Día de Muertos - Blog Xcaret. Xcaret Blog - Read about Travel Tips, Gastronomy, Nature and Mexican Culture on Blog Xcaret. <https://blog.xcaret.com/en/7-calaveritas-to-dedicate-this-dia-de-muertos/>



¡Los Dragones vuelven a volar!

Acedo, Namy

12 de diciembre, 2022

EL EQUIPO DE VOLEIBOL VARONIL JUVENIL MAYOR HA CONSEGUIDO LA VICTORIA EN SUS ÚLTIMOS PARTIDOS

El equipo ha logrado ganar contra las escuelas: Colegio México, Logos, Vermont y La Salle. Algunas de sus últimas jugadas que más se destacaron fueron, primero que nada los poderosos saques de Emilio Pérez, punta receptor, y, por el momento, también as del equipo; pero los bloqueos del atacante central o bloqueador central, Dieter Galvez no se quedaron atrás. Aunque Juan Pablo Silva, capitán del equipo, es su colocador principal, nos dio una gran sorpresa con sus acertadas



recepciones sin dejar caer ningún balón cuando pasó a posición de zaguero, demostrando así su perspicacia, de manera que Juan Ignacio Galavis colocó para los rematadores. Los servicios de Jaime Cadaval iban con tal fuerza que no fallaban en hacer que el equipo contrario diera una mala recepción; Carlos Barreda —jugador que usualmente se mantiene en la posición de punta receptor— colocó el balón para la jugada ofensiva, haciendo así un set extraordinario y tomando desprevenido al equipo contrario. Pero sus habilidades no son todas las armas con las que el equipo de voleibol varonil del Alexander cuenta, pues también tienen agudeza y estrategias al jugar —junto con la ayuda de su audaz entrenador, Javier Trejo—, donde han comenzado a utilizar entre sus jugadas un ataque sincronizado para engañar a los bloqueadores del equipo contrario, dándole un poco de su ingenio a su estrategia y a los partidos, y demostrando una impresionante evolución en sus habilidades. También le damos una bienvenida a los nuevos

integrantes de esta familia: Rodrigo Cano, Ferrán Calderón y Mauricio Salgado, quienes se han adaptado sorprendentemente rápido al paso de este gran equipo.

Aunque el viernes 2 de diciembre se experimentó una amarga derrota contra la preparatoria Tomás Alva Edison, el equipo varonil del Alexander Bain logró pasar a semifinales de la liga de voleibol.

****Los invitamos a que se unan al equipo y formen parte de este aprendizaje y evolución. ¡Los esperamos en enero!****



¿De dónde vienen las tradiciones navideñas?

Cruz, Martha

3 de diciembre, 2022

¿DE DONDE SALIERON NUESTRAS TRADICIONES NAVIDEÑAS?

La Navidad es una de las festividades más importantes para muchas personas alrededor del mundo, y aunque es una celebración del cristianismo, su origen no se remonta necesariamente al nacimiento del niño Jesús. Aunque es cierto que la religión cristiana celebra la Navidad como la fecha de conmemoración en la cual nació Jesucristo, existen muchas similitudes con las fiestas de los romanos para el dios Saturno (de la agricultura, la ira y la cosecha), las cuales se celebraban desde el 17 de diciembre hasta el día 23 de diciembre, un día antes de la Navidad cristiana. La Navidad trae consigo muchas tradiciones, como lo son los regalos, el árbol de Navidad, Santa Claus o Papá Noel, el Nacimiento, el pavo entre otras. ¿Pero de dónde salieron todas estas tradiciones?, ¿Por qué las hacemos año con año?

Árbol de Navidad



La tradición del querido árbol de Navidad tiene, de hecho, una historia no tan certera. Algunos historiadores dicen que sus orígenes están en los años 860 y 745 d. C., cuando San Bonifacio, un obispo anglosajón, después de talar un árbol, plantó un abeto y lo adornó con velas como símbolo de amor a Dios.

Otros dicen que el origen se acerca más al siglo XVI en Alemania, en donde la comunidad cristiana comenzó a decorar árboles con luces.

Se dice que el árbol de Navidad como lo conocemos hoy en día fue traído a México por Maximiliano de Habsburgo y su esposa Carlota, cuando tomaron posesión del Imperio Mexicano.

Esta tradición se olvidó después de la muerte del monarca y después fue retomada.

Santa Claus o Papá Noel

Es un personaje adorado por los niños pues viaja en un trineo liderado por renos voladores, llevando regalos a los niños que se portan bien en el año. Esto lo hace en la noche del 24 al 25 de diciembre.

Esta leyenda se vincula con los dioses de la mitología como Odín, Thor y Saturno, sin embargo, se sabe que está inspirado en un obispo cristiano del siglo IV, del hoy territorio de Turquía. La historia de este obispo, básicamente, habla de que era muy bondadoso y para salvar a tres doncellas de ser casadas por su padre pues eran pobres, tiró por su ventana tres bolsas de oro que las salvaron de ser vendidas.

Este personaje se ha comercializado como lo ha hecho la gran empresa de Coca Cola, con la querida imagen del Santa regordete, con una gran barba blanca y vestido de rojo.

La Navidad es una hermosa época del año que les permite a muchos reunirse con sus seres amados, ya sean familias o amigos. Y recordar lo bello de la vida, incluso si no eres cristiano no siempre tiene que tratarse del nacimiento de Jesucristo, pues la Navidad lleva consigo mucho más que solo la religión.

Referencias:

Angarita, A. M. (2010, 6 diciembre). ¿De dónde viene la Navidad? BBC Mundo. Recuperado 3 de diciembre de 2022, de https://www.bbc.com/mundo/noticias/2010/12/101206_navidad_tradiciones_america_latina_amab

Zhema Fernandez. (2021). HISTORIA DE LA NAVIDAD Y SU ORIGEN. Rotary E-Club Puerto Rico y Las Americas. Recuperado 3 de diciembre de 2022, de <https://portal.clubrunner.ca/7988/stories/historia-de-la-navidad-y-su-origen>

National Geographic. (2020, 1 diciembre). Los orígenes de la Navidad.historia.nationalgeographic.com.es. Recuperado 3 de diciembre de 2022,de https://historia.nationalgeographic.com.es/a/origenes-navidad_6901

Hillerbrand, H. J. (2022, October 25). Christmas. Encyclopedia Britannica.<https://www.britannica.com/topic/Christmas>



Los beneficios de la actividad física

Cabral, Regina

6-diciembre-2022

Hacer ejercicio de manera constante es una de las cosas más benéficas para la salud, ya que ayuda a mejorar la calidad de vida en varios aspectos. No importa la edad, habilidad o estructura corporal, todos obtienen algún beneficio de salud por hacer ejercicio. Hacer ejercicio ayuda a reducir los riesgos de desarrollar ciertas enfermedades. Entre ellas:

- * Enfermedades Cardiovasculares: El riesgo de enfermedades del corazón se puede reducirse con actividad física ya que ayuda a reducir la presión sanguínea y mejorar los niveles de colesterol.
- *Diabetes (tipo 2): Al evitar el sobrepeso u obesidad, se reduce así la probabilidad de esta enfermedad.
- *Síndrome Metabólico: El síndrome es una combinación de exceso de grasa en la cintura, presión sanguínea alta, nivel de colesterol bajo, nivel alto de triglicéridos y/o alto nivel de azúcar en la sangre.
- *Cáncer (algunos tipos): Disminuye el riesgo de cánceres de vejiga, colon, endometrio, esófago, riñón, pulmón y estómago. La actividad física constante y moderada ayuda a manejar el peso. Permite llegar o mantener un peso ideal. Por eso es importante balancear la actividad física con una dieta sana para mantener un cuerpo sano. Los tiempos de actividad física que son recomendados dependen mucho de cada persona. Para mantener un peso saludable se necesitan aproximadamente 150 minutos a la semana de actividad, para perder peso (y no ganarlo otra vez) se requiere una actividad física más alta.

Con esto mismo viene el beneficio de fortalecer los huesos y músculos, mientras que el cuerpo envejece. Estudios comprueban que las personas que mantienen la actividad física en sus



hábitos, tienen menor riesgo a fracturas de huesos que las personas que no hacen ejercicio físico. Esto es porque permite el fortalecimiento de los huesos y el desarrollo de músculos fuertes y saludables, y a su vez ayuda con la artritis y otras condiciones que afectan las articulaciones. Sin embargo, estos efectos no son tan notorios en el día a día. Los que si son incluyen:

- Mejoras en la salud cerebral —> Se notan de manera inmediata (o casi inmediata) después de una sesión de ejercicio físico. Los beneficios incluyen la facilidad para pensar y/ o la actividad cognitiva; y la mejora en hábitos de sueño; ayuda a mantener las habilidades de pensamiento, comprensión y juicio. Así mismo reduce el riesgo de depresión y ansiedad.

Si te da miedo comenzar a hacer actividades físicas por miedo a causarte alguna lesión, puedes comenzar con actividad aeróbica moderada (como la caminata). Las personas comienzan a ver beneficios en la salud si realizan al menos los recomendados 150 minutos de actividad física por semana. Hacer una mayor cantidad de actividad física parece reducir aún más estos riesgos.

Referencias:

CDC. (n.d.). Los beneficios de la actividad física. CDC. Recuperado de <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm#reduce-los-riesgos-a-tu-salud>



¿A dónde se fueron los abrazos?

Acedo, Namy

12 de diciembre, 2022

¿Y TÚ? ¿CUÁNTOS ABRAZOS RECIBES AL DÍA?

Después de la pandemia se ha observado un significativo cambio en la cantidad de abrazos que recibimos y que damos, pues nos hemos comenzado a acostumbrar a rechazar el acercamiento y contacto físico en general. Comenzó como un mecanismo de defensa, pero se está convirtiendo en costumbre.

Los abrazos no sólo son conductores para fortalecer nuestros vínculos emocionales con las personas que queremos, ni para expresar un saludo o afecto, sino que también tienen efectos fuertes en nuestra salud y en los procesos químicos de nuestro cuerpo. Primero que nada, los abrazos permiten la liberación de estrés y tensión a partir de que se libera la hormona de la oxitocina. Esta hormona ayuda a disminuir la actividad del sistema nervioso simpático y del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal, lo que multiplica los niveles de opioides y tiene un efecto anti-estrés, como: baja presión arterial, sensación de bienestar y relajación, además de una



termorregulación óptima. También se le considera un gran mediador y controlador de emociones y comportamiento social, como lo es la rabia y la agresión, mientras que estimula el amor, la memoria y el establecimiento de correlaciones entre experiencias pasadas y del presente. Mejora el umbral del dolor y ayuda a la disminución de los niveles de dolor, ansiedad y miedo; incrementa la confianza, la empatía y la generosidad. Además, ayuda a disminuir los niveles de cortisol y adrenalina en el cuerpo —hormonas liberadas en altas cantidades cuando una persona se encuentra bajo una situaciones de mucho estrés— (S.a., 2012). Protegen la autoestima y

mejoran nuestro estado de ánimo; aparte de la oxitocina, los abrazos liberan serotonina — sustancia química que el cuerpo produce de manera natural.

Es un neurotransmisor necesario para el correcto funcionamiento de las células nerviosas y el cerebro. La serotonina está relacionada con el control de las emociones y el estado de ánimo, aunque tiene muchas más funciones, entre las cuales se encuentran: la regulación del apetito, provocando la sensación de saciedad; regula la temperatura corporal; regula el ansia sexual; controla la actividad motora, la percepción y la función cognitiva; junto con otros neurotransmisores, como la dopamina y noradrenalina, participa en los mecanismos que rigen la ansiedad, el miedo, la angustia, y la agresividad; regula la secreción de algunas hormonas, como la melatonina; desempeña un papel importante en la formación y mantenimiento de la estructura ósea; interviene en el funcionamiento del sistema vascular; induce la división celular. La serotonina también es comúnmente conocida como la hormona de la felicidad, pues cuando sus niveles aumentan en los circuitos neuronales produce sensaciones de bienestar, relajación, satisfacción y aumenta la concentración y la autoestima (S.a., 2022)— y dopamina —es el neurotransmisor catecolaminérgico en el sistema nervioso central de los mamíferos y participa en la regulación de varias funciones como la conducta motora, las emociones y afectividad, al igual que la comunicación neuroendócrina. Está involucrada en gran cantidad de procesos como el control del movimiento, la memoria, la recompensa cerebral (que son aquellos mecanismos en nuestro cerebro que nos instan a repetir una acción o conducta) o el aprendizaje. Además, nos impulsa a ser competitivos, crear ese sentido de defensa al enfrentar peligro y nos motiva a alcanzar metas personales. Influencia nuestro humor, comportamiento y es esencial para regular el metabolismo. Ésta nos impulsa a ser competitivos, a crear ese sentido de defensa ante algún peligro y a motivarnos a cumplir alguna meta personal. Es esencial para regular nuestro metabolismo. También se considera como el neurotransmisor del placer, es clave para activar e intensificar los procesos de seducción, sexualidad y deseo. Algunos estudios demuestran que la gente más creativa tiene menor cantidad de receptores D2 en el tálamo. El objetivo de esta parte del cerebro es filtrar los estímulos que el córtex del cerebro recibe. Esto facilita las conexiones neuronales que nos ayudan a relacionar conceptos de manera más efectiva y, por lo tanto, estimula la creatividad. Acrecenta los niveles de motivación, pues se ha descubierto que existe

una conexión entre la dopamina y las personas que se enfocan en cumplir metas exigentes, pues estas personas tenían mayor proporción de dopamina en su corteza prefrontal. Niveles bajos de dopamina se asocian con problemas de socialización, así como la ansiedad social o la apatía, mientras que niveles desmedidos de dopamina se relacionan con la hiperactividad, hipersexualidad e hipersocialización. También hay desórdenes asociados a la incorrecta administración de dopamina, como la enfermedad de Parkinson (que se caracteriza por temblores, rigidez y movimientos lentos, junto con el TDAH (Trastorno por déficit de atención e hiperactividad). Ahora bien, no todas las personas cuentan con la misma cantidad de receptores de dopamina en su sistema nervioso, por ejemplo, no todas sienten la misma cantidad de placer al probar un chocolate, por lo que las personas que liberan menores cantidades de esta hormona tienden al sobrepeso (o en algunas circunstancias a las adicciones), pues necesitan comer más chocolate para llegar a ese nivel de placer a comparación de las personas que tienen mayores niveles de dopamina en su cerebro (S.a., 2022), generando un sentimiento agradable de bienestar y felicidad. Agregado a esto, la autoestima mejora, lo cual incrementa el buen humor, la energía y la vitalidad de la persona. “Sólo se necesitan 20 segundos de abrazo para producir todas estas emociones positivas en los seres humanos”, añadiendo que “abrazar es dar felicidad”, según Verturian Arana, experto en bienestar aplicando el pensamiento cuántico. Arana concluye, después de numerosas investigaciones, que el “abrazo perfecto” debería de durar al menos 20 segundos, y declara que los abrazos que se dan como saludo, o que se utilizan socialmente, sólo duran alrededor de tres segundos, por lo que, no sólo deberíamos de dar más abrazos, sino que más largos (ABC, 2020).

Se nos ha educado para reprimir estos impulsos de abrazar por miedo a ser juzgados, a hacer el ridículo, a que dicho acto se malinterprete, o por respeto a cierta moralidad, explica Céline Rivière, psicóloga clínica: “El tacto se ha desinfectado. ¿Qué pasa si fue un error? ¿Qué pasa si nos enfermamos por no seguir nuestros impulsos benevolentes?” (Rivière citado en Vélez, 2020). Un estudio descubrió que los humanos necesitamos cuatro abrazos al día para sobrevivir, ocho para estar bien y doce para crecer, afirma la psicoterapeuta estadounidense Virginia Satir. El mismo estudio descubrió que si no recibes contacto físico así como los abrazos, eventualmente se desarrollarán trastornos mentales. Los abrazos fortalecen tu sistema inmune,

incrementan tu sentido de seguridad, sentimiento de importancia y amor propio, activan todos los órganos del cuerpo, entre otros beneficios.

¿Y tú?, ¿cuántos abrazos recibes al día?, ¿cuántos abrazos das tú a los demás?

Referencias:

ABC (2020, enero 22). *Las razones por las que debes dar y recibir más abrazos*. ABC https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/abci-razones-debes-y-recibir-mas-abrazos-202001210341_noticia.html#disqus_thread

Bahena-Trujillo, R.; Flores, G.; [et.al.] (2000). *Dopamina: síntesis, liberación y receptores en el Sistema Nervioso Central*. Revista biomédica. <https://doi.org/10.32776/revbiomed.v11i1.218>
<https://www.revistabiomedica.mx/index.php/revbiomed/article/view/218>

Morales, J. (2022, abril 11). Dopamina, el neurotransmisor que nos da la felicidad, pero también nos la quita. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-61067620>

S.a. (2022). *¿Qué es la dopamina?* Clínica Hospital San Fernando. <https://www.hospitalsanfernando.com/articulos-medicos/que-es-la-dopamina>

S.a. (2012). *El papel de la oxitocina y otras hormonas*. El parto es nuestro. <https://www.elpartoesnuestro.es/informacion/parto/el-papel-de-la-oxitocina-y-otras-hormonas>

S.a. (2022). *La serotonina y las emociones*. Sanitas. <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/enfermedades-y-trastornos/endocrinas/serotonina.html>

Vélez, M. (2020, febrero 07). *“Necesitamos 4 abrazos al día para sobrevivir, 8 para funcionar y 12 para crecer.”* Marcos Vélez. <https://marcosvelez.com/2020/02/07/necesitamos-4-abrazos-al-dia-para-sobrevivir-8-para-funcionar-y-12-para-crecer/>

freepik. (2022). *Imágenes de personas abrazándose*. <https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/personas-abrazandose>

-



Recomendación: Playlist 80s éxitos

Silva, Juan Pablo

28-nov-2022

Hola, queridos lectores. Primero que nada, les agradezco por tomarse el tiempo de leer esta columna. Recuerdo que un día estaba divagando por apple music buscando qué música podría escuchar. Estuve horas y horas buscando algo que me llamara la atención, por un buen rato, no encontré nada, estaba cansado de escuchar la misma playlist una y otra vez. Hasta que un milagro ocurrió, encontré una de las mejores, mejores listas de canciones del mundo. Esta



vez, les voy a brindar una recomendación de una playlist musical. Para aquellas personas que les gusta la

música de los 80s, esta playlist les encantará. Filtr creó una lista en la cual las mejores 80 canciones de la época de los 80s pueden ser encontradas y escuchadas. Desde “Eye of the Tiger” de Survivor hasta “Easy lover” de Phil Collins, música rockera o tranquila, esta playlist lo tiene de todo. Y no solo eso, puede ser reproducida en todos los ambientes posibles, tanto como para una fiesta como para una comida. (Al final del artículo les adjuntaré el link para Spotify y Apple Music por sí la quieren ir a escuchar. Sin más, comencemos.)

El nombre de la lista es “80s éxitos”. El grupo Filtr fue, y es, el responsable de la creación de esta playlist. Son una marca que se dedica a recomendar artistas y canciones musicales, así como crear playlists con las mejores canciones de cada época, estilo o ánimo. En este caso, la playlist que me gustaría recomendarles, es una de música de los 80s. Como lo mencioné anteriormente, tiene 80 canciones y una duración de 5 horas y 39 minutos. Algunos de los artistas más populares que aparecen en esta lista son: AC/DC, Michael Jackson, Toto, Journey, entre otros.

Si les soy sincero, no hay una sola canción que no me guste de esa playlist, e incluso, no hay ninguna que no me haga ni cantar ni bailar. Espero puedan disfrutar esta playlist tanto como yo. De nuevo, muchas gracias por tomarse el tiempo para leer esta columna. Antes de irme les adjunto los links para que puedan encontrar la playlist en su plataforma preferida.

Link:

- Spotify- <https://open.spotify.com/playlist/3pFKx09wAyVwZ9SSQZNwrE?si=63e7f80962444d1d>
- Apple Music- <https://music.apple.com/mx/playlist/80s-%C3%A9xitos/pl.3e4d542276504d00ac4b129778ef2a1d>

Nota importante: el formato de la playlist puede llegar a variar de acuerdo a la plataforma en la que sea reproducida.



Reseña libro: El príncipe de la niebla

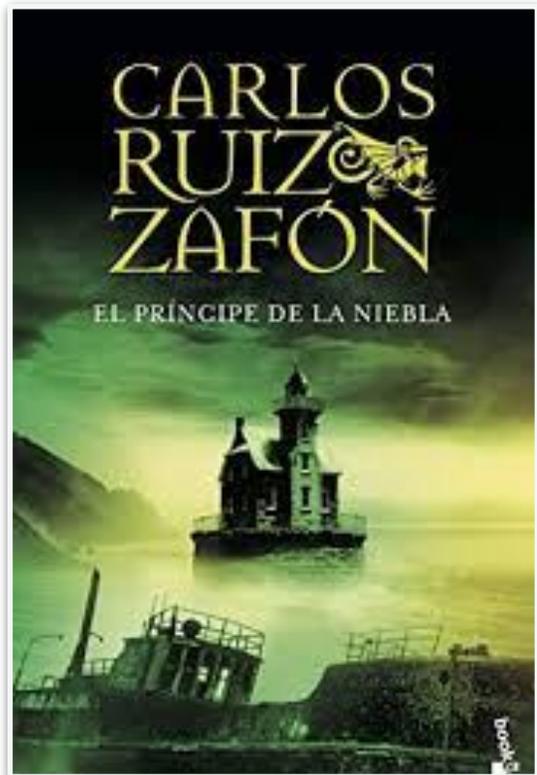
Silva, Juan Pablo

1-diciembre-2022

ARTÍCULO LIBRE DE SPOILERS

Hola de nuevo, para mi segundo artículo les haré una reseña. Solo que esta vez será de un libro. Si te gusta la lectura, lo que te voy a recomendar te encantará. “El príncipe de la niebla”, por Carlos Ruíz Zafón, es una de las primeras novelas escritas y publicadas por este autor. Todos bien conocemos una de sus mejores trilogías titulada “El cementerio de los libros olvidados” en la cual podemos encontrar “La sombra del viento” (una de las mejores novelas de Zafón). “El príncipe de la niebla”, al ser una de las primeras novelas de Ruiz Zafón, no tiene tanto impacto y poder como lo tiene “La sombra del viento”, pero sí es un libro que se tiene que leer si te gusta el suspenso y el misterio. Les contaré un poco mi experiencia.

En el club de lectura leímos la novela hace un mes. Desde el principio el autor te muestra aspectos importantes que tienes que tomar en cuenta para poder comprender el final. Esto te lleva a pensar y te da la idea que el final será sorprendente. Lo especial en esta novela es que podemos conocer algo que me gustaría llamar “el estilo Zafón”. Este consiste en presentar todos los hechos verdaderos y la resolución de conflictos hasta casi el último capítulo. Y, obviamente, que exista una conexión entre todas las cosas que aparecen en el universo de la historia. De hecho, esto lo podemos observar claramente en “El príncipe de la niebla”. Ahora,



debo de ser muy honesto aquí. El final me decepcionó completamente. Sé que les he estado diciendo que el libro está increíble, pero yo (que ya había leído a Ruiz Zafón antes) esperaba un final mucho más impactante.

Así que para finalizar, desde mi punto de vista, yo recomendaría leer este libro ya que, además de que es muy breve, en general la trama es muy interesante. En caso de no conocer el estilo y los libros de Ruiz Zafón, yo recomendaría empezar con esta lectura y después seguir con la trilogía de el “Cementerio de los olvidados”. Para los que ya conocen cómo escribe este autor, diría que es una buena opción cuando no hay libros que leer o si tienes algún tiempo libre. Finalmente, les agradezco su tiempo.

Referencias:

- Carlos Ruiz Zafón. (2018). El Príncipe de la Niebla. Planeta.