

AHI VIENE CASCARRABIAS

Una revista lúdica virtual para aprender y conocer.



ENERO

CUARTA EDICIÓN



AHI VIENE CASCARRABIAS

Redacción

Rajah Chari
Premma Mehta
Sebastián Sánchez
Santiago Mestre
Diego Hughes
Makenna Brissette
Camila de la Peña

Diseño

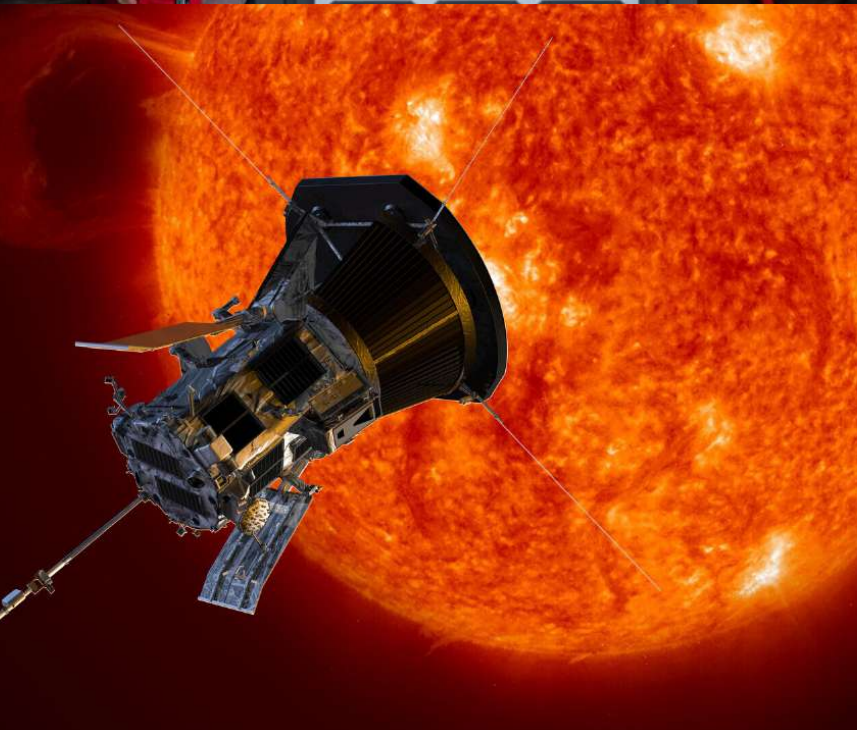
Julia Oliva

Coordinación

Brenda Zazueta
Julia Oliva

Edición

Julia Oliva



SECCIONES

02 Internacional

07 Nacional

10 Política

12 Ciencia y tecnología

13 Salud

14 Cultura

18 Las orquídeas susurrantes

20 Recomendaciones



Un millón de techos solares

Por Premma Mehta

El 12 de diciembre de 2019, los legisladores de California anunciaron que su estado finalmente ha alcanzado un millón de techos solares instalados después de 13 años de promover esta fuente de energía renovable.

En 2006, Arnold Schwarzenegger, un famoso actor quien también fue gobernador de California, inició este plan, firmó la Iniciativa del Millón de Techos Solares junto con Jerry Brown. A lo largo de los años ha presionado y luchado para alcanzar la meta de construir un millón de sistemas de energía solar para hogares, escuelas, edificios comerciales e incluso granjas en todo California, y ha expresado lo orgulloso que está de que este sueño se haya hecho realidad. Un director de la organización Environment California afirma que la energía solar que ahora se produce en todo el estado es una de las "formas más impactantes de resolver el cambio climático" y cree que el número de paneles solares seguirá aumentando. Según la Asociación de Energía Solar y Almacenamiento de California, los consumidores han instalado unos 9 gigavatios de energía solar, lo que equivaldría a seis grandes centrales de gas, y la energía limpia generada por los paneles, los cuales evita que se liberen 22 millones de toneladas de dióxido de carbono, lo que es una gran noticia para los activistas del

cambio climático. Schwarzenegger dijo en una entrevista sobre este éxito que él cree que "California está dirigiendo el camino hacia un futuro de energía limpia", y que las grandes metas valen más que la política. Esto no es sólo un paso hacia un estado más eficiente en el uso de la energía, sino también un pequeño paso hacia una acción global para un mundo sostenible, y una prueba de que en serio sí se puede lograr un gran cambio.



Greta Thunberg y la crítica de los líderes mundiales

Por Makenna Brissette

Greta Thunberg, de solamente 16 años de edad, fue nombrada como la "Persona del Año" en la revista *Time* en 2019, por su gran trabajo en las protestas medioambientales.

La adolescente sueca se ha convertido en un símbolo de poder para los jóvenes después de liderar huelgas escolares semanales en su país, conocidas como Fridays for Future, las cuales se convirtieron en un movimiento global e inspiraron a otros estudiantes para realizar huelgas alrededor del mundo, incluyendo Puerto Vallarta. Desde entonces, ha utilizado su poder para criticar a los líderes políticos por su falta de iniciativa para detener el cambio climático, estas críticas no han sido bien recibidas por algunos mandatarios. Después de que Greta diera su discurso frente de la Organización de las Naciones Unidas sobre el calentamiento global en septiembre, el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, comentó sarcásticamente en un video que debe tener problemas emocionales: "Parece una niña muy feliz a la que le espera un futuro brillante y maravilloso". No se detuvo allí, y después de que Greta fuera reconocida por la revista *Time* como *persona del año*, Donald Trump agregó: "Es una persona que debe trabajar en su problema de manejo de la ira y relajarse". En octubre, el presidente ruso, Vladimir Putin, en una conferencia en Moscú, describió a Greta como "una niña amable pero mal informada". El presidente brasileño Jair Bolsonaro igualmente la criticó por haber hecho referencia a la difícil situación de los pueblos indígenas de Brasil. El presidente

Bolsonaro la llamó una pirralha ("mocosa" en Portugués"). La forma en que estos líderes mundiales critican a Greta es inmadura e irresponsable. En lugar de usar su tiempo en problemas de gran importancia, están molestando a una niña que solo está tratando de luchar por su propio futuro. Estos líderes están desacreditando completamente a Greta y a su objetivo, lo cual está dañando a nuestro mundo. Su falta de atención a estos problemas es perjudicial y egoísta, y muestran a nuestra generación que no nos van a escuchar. Pero como lo demuestra Thunberg, nuestra generación está preparada para pelear por nuestro futuro. En Puerto Vallarta, un grupo de estudiantes participa en Fridays for Future en el Malecón. Juntos, protestan por la falta de acción gubernamental para detener el cambio climático y alentar al público a ayudar al medio ambiente. Para más información puedes encontrarlo en su cuenta de Instagram, @fridaysforfuture.pv .





¿Qué sucederá con el proceso de destitución de Donald Trump?

Por Mariana González

El miércoles 18 de diciembre de 2019, Donald Trump se convirtió en el cuarto presidente de los Estados Unidos en ser sometido a un proceso conocido en inglés como *impeachment*. La destitución es un juicio político donde los legisladores deciden si el presidente será destituido. Las causas para el *impeachment* son haber cometido delitos tales como: abuso de poder, obstrucción de la justicia, traición, soborno o prácticamente cualquier acto ilícito. Este proceso fue escrito en la Constitución estadounidense por parte de los fundadores de los Estados Unidos por temor a un abuso de autoridad y se encuentra en el primer artículo de su Constitución. El juicio político de Trump se debe a una

llamada del 25 de junio con el presidente ucraniano, Volodymyr Zelenski. Trump le solicitó que investigara los negocios del hijo de Joe Biden, el ex-vicepresidente y su rival en las siguientes elecciones. Hunter Biden, hijo de Joe Biden, formó parte de la compañía de gas ucraniana, Burisma. Unos días antes de la llamada, Trump ordenó a sus oficiales que congelaran los fondos de ayuda militar a Ucrania, equivalentes a 400 millones de dólares. Con esta evidencia se especula que Donald Trump lo hizo para condicionar dicho apoyo a cambio de la información solicitada. Trump admitió que, en efecto, sí congeló los fondos, pero sigue negando las acusaciones del por

qué. Desde la presidencia de Obama, se dijo que no había ningún problema ni evidencia de corrupción con los negocios de Biden. Sin embargo, el asunto vuelve a la actualidad ya que, en busca de derrotar a su contrincante, Trump presiona a Zelensky y sus funcionarios para que investiguen el rol de Hunter Biden en la compañía de Burisma. La Constitución estadounidense y las leyes federales no establecen procesos específicos sobre el transcurso de un juicio político. Por esto mismo, el Congreso impone sus propias reglas. El proceso actual del juicio político de Trump se ha desarrollado de la siguiente manera. Durante la iniciación, se anunció formalmente una averiguación la cual ordenó a que varios comités de la Cámara de los Representantes continúen su investigación con respecto al Presidente. Después, la Cámara de los Representantes aprobó una resolución que establece las reglas sobre la investigación del juicio político con respecto a Trump. Los demócratas del Comité Judicial de la Cámara de los Representantes publicaron dos artículos proponiendo un juicio político hacia Donald Trump, con las acusaciones de abuso de poder y obstrucción al Congreso. Los dos artículos fueron aprobados ya que la mayoría de los 435 miembros de la Cámara de los Representantes son demócratas. En esta primera etapa, solamente se define si hay un juicio político. Durante el juicio político, el Senado se convierte en el jurado, la Cámara de los Representantes actúan como la parte demandante mientras que el procurador general de los Estados Unidos preside. Al momento de escribir este artículo, está pendiente de iniciar el proceso del juicio político en el Senado.

Previamente se había sometido a juicio político a tres ex-presidentes: Andrew Johnson, Bill Clinton y Richard Nixon. Johnson y Clinton fueron sometidos a un juicio político sin embargo, los dos fueron declarados inocentes por parte del senado estadounidense y no fueron destituidos. Richard Nixon renunció en 1974 después del escándalo de Watergate. El escándalo de Watergate sucedió en la década de 1970 debido a un robo de documentos en las oficinas Watergate de Washington D.C. sede del Comité Nacional del Partido Demócrata de Estados Unidos y la

intención de la administración de Nixon de encubrir a los culpables. Al ver las pocas probabilidades que tenía de conservar su puesto, Nixon renuncia antes de que el juicio político pudiera comenzar.

Actualmente la Cámara de los Representantes incluye a 253 Demócratas, 199 Republicanos y un Independiente. Por lo tanto, el juicio político fue aceptado aunque se opuso el Partido Republicano. Sin embargo, el Senado está formado por 53 Republicanos, 45 Demócratas y dos Independientes. Se requiere una mayoría de votos de dos-tercios de los 100 miembros del Senado para condenar y destituir al presidente. Ya que de los 100 miembros del Senado, 53 son Republicanos, se requeriría que al menos 20 de ellos votaran por destituir a Trump, lo cual es prácticamente imposible. Hay muy poca probabilidad de que el proceso de destitución sea aprobado. Esto implica que el presidente, Donald Trump triunfará y conseguirá su victoria. Al vencer el juicio político, Trump tendrá más fuerza y más posibilidades de reelección en las elecciones a finales de este año.

Estallido social

Por Diego Hughes

Chile, un país que a menudo ha sido considerado un "Oasis" dentro del continente latinoamericano, ha tenido un progreso exponencial desde 1973. La economía e infraestructura es considerada impecable, y la visión de sus gobiernos ha sido sin duda un gran ejemplo para sus vecinos. No obstante, esto ha venido con un costo invisible, una amenaza fantasma que por años ha ido creciendo al igual que sus contrapartes. La desigualdad entre la clase alta y baja del pueblo chileno es más grande que nunca, y la brecha no ha dejado de crecer desde entonces. Todo esto mientras el país parece prosperar. Los inversionistas inyectan más y más dinero a la economía nacional y Chile de a poco se convierte en una nación aún más capitalista que los mismos Estados Unidos. Todo extranjero ajeno a la situación cree que el estallido social del 2019 comenzó por una pequeña alza en el precio del transporte público, pero esto sólo fue la gota que rebalsó el vaso. Mientras que los medios de comunicación muestran escenas de violencia, destrucción y caos, los chilenos y chilenas --a pesar de disfrutar de uno de los salarios mínimos más altos de la región-- enduran situaciones de desigualdad pocas veces vistas. El pueblo hace colas diarias para recibir atención médica, las escuelas e universidades públicas pasan meses en paro debido a protestas por la ineficiencia educacional, y las mujeres sufren una desigualdad salarial gigantesca, mientras que el 3% que controla el dinero se colude, roba y corrompe el sistema. El pueblo chileno está simplemente cansado del abuso, de la falta de integridad de los mandatarios y de la avaricia. Al mismo tiempo, si es que las estadísticas y condiciones son comparadas con las de otros

países latinos, el pueblo chileno parece tener una mucho mejor condición... Entonces muchas preguntas florecen. ¿Están realmente mal acostumbrados los chilenos? ¿No se dan cuenta de lo mal que están sus vecinos? O más bien, ¿los países latinos se han acostumbrados a las malas condiciones que sus gobiernos entregan? ¿Por qué los mexicanos (quienes estadísticamente soportan condiciones considerablemente peores a la de los chilenos) no están peleando por sus derechos y en contra de los abusos del gobierno? ¿Por qué permiten que los mandatarios roben? Tal vez otros países deberían seguir el ejemplo de países sudamericanos y exigirle a sus gobiernos lo que les corresponde.



Polémico aeropuerto llevará nombre de héroe Revolucionario: Felipe Ángeles

Por Premma Mehta

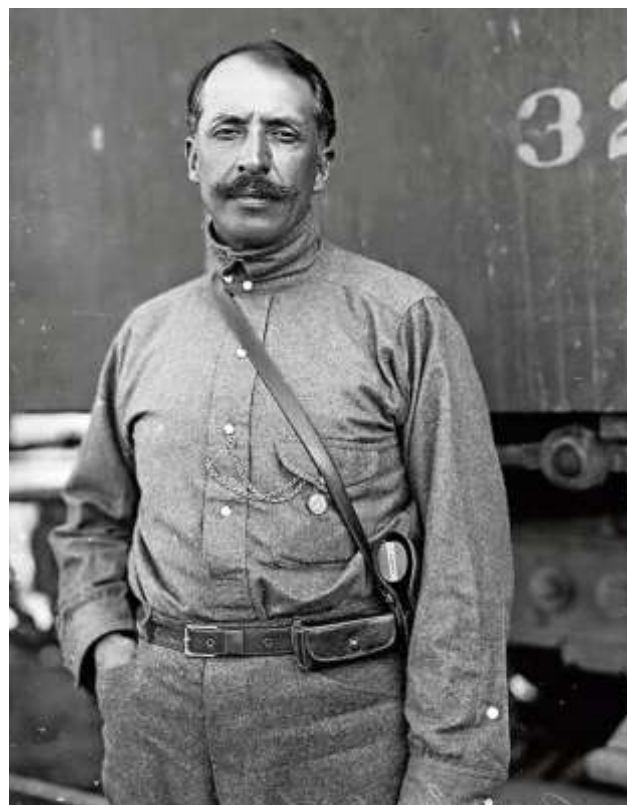
Varias figuras relevantes de la Revolución Mexicana han tenido que esperar muchos años, por no decir que varias décadas después de su muertes, para ser consideradas y valoradas de la manera en la que se debería. Este es el caso del General Felipe Ángeles, héroe patrio, director del heroico Colegio Militar, artillero mexicano y participe de la Revolución mexicana junto a Francisco Villa. No solo un excepcional militar pero así mismo un apasionado de la educación que por años fue docente en el área de matemáticas. Este año, lo recordamos por sus valientes hazañas en una de las muchas batallas por quienes soñaron con un México mejor. Se cumplen cien años del fallecimiento de este personaje, motivo por el cual se realizaron distintas ceremonias para recordar su figura de lealtad y humanismo indudable. Y en un homenaje a este gran militar el nuevo aeropuerto Internacional de Santa Lucía, en la actual Base Aérea Militar número 1, llevaría por nombre General Felipe Ángeles. Hace apenas unos días, la directora del Fideicomiso del Centro Histórico de la Ciudad de México, narró el papel que llevó este general revolucionario y leyó una breve pero bien preparada biografía del mismo. No solo en la capital, sino en otros lugares como la ciudad de Chihuahua, ciudad del fusilamiento de Felipe, donde se llevaron a cabo distintos homenajes a su persona, como la presentación de una escena teatral bajo la supervisión de Producción del Instituto Mexicano del Seguro Social, asesora del Centro Cultural Helénico y la Compañía Nacional de Teatro. Una obra que tomó cerca de tres décadas ser materializada y finalmente se puede deleitar en el Teatro de los Héroes de Chihuahua, será puesta en escena hasta el día 29 de diciembre del 2019. No solo es indispensable considerar a este héroe de la Nación como parte crucial de las libertades que hoy tenemos, sino que se espera represente algo más en un futuro, al mismo tiempo es importante que su historia sea conocida en todo México. De parte de esta su revista escolar, lo invitamos a seguir la historia de Felipe Ángeles más de cerca ya que seguro en los próximos años se oír mucho más de él.

Les anexamos estas ligas para que puedan leer más sobre nuestro gran Héroe Nacional.

<https://www.gob.mx/cultura/articulos/felipe-angeles>

<https://relatosehistorias.mx/nuestras-historias/los-origenes-de-un-extraordinario-general-felipe-angeles>

<https://relatosehistorias.mx/nuestras-historias/el-general-felipe-angeles-junto-pancho-villa>



"POR QUÉ TEMERLE A LA MUERTE, SI NO LE TEMO A LA VIDA".

-FELIPE ÁNGELES.

El año de Leona Vicario

Por Premma Mehta

El 12 de diciembre de 2019, La Comisión de Gobernación del Senado declaró que el año 2020 sería nombrado como el "Año de Leona Vicario". Este nombre ha sido acordado debido a que da luz al feminismo en la nación, y también apoya proyectos que están en el contexto de la igualdad para las mujeres. Leona Vicario es una mujer revolucionaria, conocida por su valentía y heroísmo durante la Guerra de Independencia, y también por ser la primera mujer periodista en México. A la edad de 19 años, heredó más de cien mil pesos, lo que la convirtió en una joven bastante rica. Utilizó parte de este dinero para apoyar el camino de la nación hacia la independencia, sin embargo no se definió por más que su dinero, ya que era muy hábil en el arte, la política, la historia, la literatura y la escritura crítica. Debido a toda la persona poderosa que Vicario demostró ser, se le dio el nombre de "La mujer fuerte de la Independencia", lo que también explica por qué este año ha sido nombrado en su honor. Leona Vicario será conmemorada con varias actividades que serán establecidas por el Ejecutivo, junto con otros órganos y poderes de la Unión, y se espera que esto traiga esperanza a las mujeres de todo México y demuestra lo poderosas que pueden ser.



Alza en el salario mínimo, ¿solución o problema?

Por Néstor Cabral

Primeramente, antes de adentrarnos e intentar simplificar un fenómeno tan complejo sería bueno comprender qué es y cómo funciona un salario mínimo. Por definición de la Real Academia Española, mejor conocida como la "RAE", un salario mínimo es la cantidad de dinero que establece la ley como retribución mínima para cualquier trabajador de una nación. Estos, varían entre naciones. El pasado mes de diciembre, el presidente Andrés Manuel López Obrador, aumentó el salario mínimo a 176.72 pesos mexicanos en la zona de la frontera norte y 102.68 pesos para el resto de México, un incremento de aproximadamente el 20% con base al salario mínimo anterior. Esto, sin duda, podrá sonar como algo atractivo e incluso esencial para que el obrero mexicano sea remunerado de mejor manera lo cual conlleva a una mayor calidad de vida. Sin embargo, ¿es esta la realidad? Para entender esta situación que afecta a cada mexicano, debemos categorizar el impacto en dos distintas categorías: la pequeña empresa y el aumento de precios. Uno de los sectores mayormente afectados por este suceso nacional, son las pequeñas empresas. Una vez que el salario mínimo aumenta, esto hace que el micro empleador, es decir el dueño de un negocio pequeño, tenga que por siguiente despedir a un cierto número de trabajadores, lo cual no solo tiene un efecto contradictorio en el propósito de este aumento salarial, sino que también ocasiona que con un menor presupuesto de inversión ahora el empleador tenga una reducida posibilidad de hacer crecer su negocio. El dinero que todos gastamos, rinde y se multiplica a través del multiplicador económico, un concepto que describe como al gastar dinero, este se multiplica y hace que las personas tengan mayor ingreso desechable para invertir en

bienes y servicios. Ahora, el empleador, no solo tuvo que despedir a cierto número de sus trabajadores, sino que se vio obligado a aumentar el precio de sus productos con tal de suplir ese vacío de ganancias que le permite seguir operando su negocio de manera natural. Esto, claro, afecta nuestros bolsillos ya que al tener que pagar más efectivo por un mismo producto, nuestro ingreso desechable disminuye, esto afectando la economía por sí sola. A pesar de que existe mucho debate en el ámbito económico acerca del salario mínimo, existen otras maneras en las que el gobierno sea capaz de movilizar la economía tales como la reducción de impuestos, la reducción de la tasa de interés en préstamos bancarios y el aumento de la inversión del gobierno en bienes y servicios del mexicano. Al reducir los impuestos que un individuo tiene que pagar, esto ayuda a la economía ya que mayores ingresos siempre representarán mayores inversiones o gastos en negocios tanto pequeños como grandes, lo cual al mismo tiempo hace que estos negocios crezcan y se desarrollen a tal punto que sean capaces de tanto contratar más personal como aumentar su salario por sí solo. Así mismo, cuando la tasa de interés en préstamos bancarios baja, un mayor número de personas usará estos mismos para invertir en negocios, y gastar su dinero en acciones que propicien actividad económica. Este principio también se aplica al gobierno que tras aumentar su gasto en las empresas mexicanas, hará que crezcan y junto a ellas la economía nacional. Como sociedad debemos estar al pendiente de estos movimientos, ya que nuestra ignorancia de los mismos solo facilita que seamos afectados. ¡Gracias por leer esta su revista mensual!

El comienzo del fin: la guerra comercial

Por Sebastián Sánchez

China y Estados Unidos cierran la primera fase del acuerdo para resolver la guerra comercial desde hace un año y medio. Según lo revelado hasta el momento, Pekín aumentará sus importaciones de agricultura, energía, productos farmacéuticos y dará más entrada a productos financieros propiamente Estadounidenses. El documento del acuerdo, según el viceministro de Comercio Exterior Wang Shouhen en una rueda de prensa tiene nueve capítulos, que todavía tienen que ser discutidos por respectivos equipos legales para llegar a un acuerdo final. Por el momento, con este anuncio queda paralizado el aumento de aranceles mutuo, que escalaba a cifras de 165.000 millones de dólares de productos chinos y 75.000 millones de dólares en productos estadounidenses. Estos iban a ser aplicados a partir de este Domingo, con la intención de entrar justo en épocas navideñas y específicamente en áreas de productos procedentes de China como teléfonos móviles, televisores, computadoras, entre otros. Hasta ahora, el presidente Donald Trump sigue tomando medidas de precaución, debido a que declaró en Twitter que algunos productos se quedarán con su respectivo arancel, que suman a la estratosférica cantidad de 250.000 millones de dólares y que según varios medios utilizará como medida de palanca para la segunda negociación. En conclusión, se creía que el país que aguantara más esta guerra sería el vencedor ya que claramente ambas partes estaban siendo perjudicadas. Sin embargo, esto no solamente puede verse como un triunfo entre ambos países, sino también a nivel internacional, ya que la guerra comercial estaba dañando l

la economía de todo el mundo y podía traer consecuencias tales como una crisis económica global, tal es el caso de México, con la incertidumbre de precios y los impuestos, la principal víctima sería el aumento del precio del petróleo y la devaluación del peso mexicano, que ya se ha devaluado un 3.7% con estos conflictos. Sin más preámbulo, esperemos que ambos países lleguen a un acuerdo lo antes posible para que la tensión económica de presidentes, dueños de empresas y hasta trabajadores cese.



Donal Trump y Xi Jinping.

La relación México-Bolivia

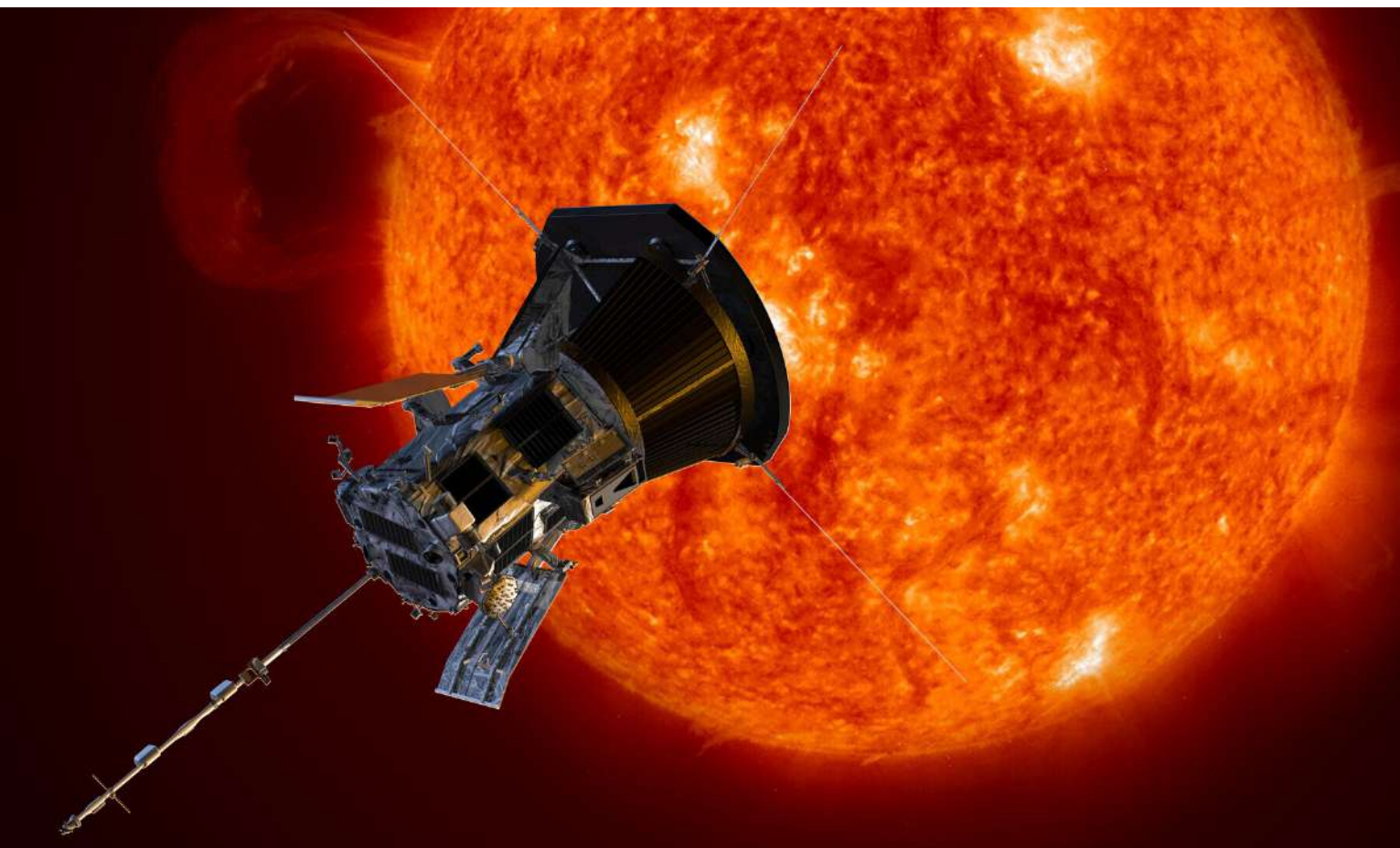
Por Sebastián Salgado

El 10 de noviembre del 2019, el presidente boliviano, Evo Morales, renunció su cargo luego de ser acusado de fraude electoral por la Organización de Estados Americanos (OEA) y por presiones internas del país. El jefe de las fuerzas armadas, el general Williams Kaliman, hizo la petición de renuncia de manera respetuosa pero concreta, con el propósito de "permitir la pacificación y el mantenimiento de la estabilidad, por el bien de Bolivia." Países como México y España se involucraron rápidamente, y México, debido a las buenas relaciones con el gobierno de Morales, le ofreció asilo político al expresidente y aceptó brindarle seguridad debido a las circunstancias en Bolivia. La embajadora mexicana en el país sudamericano, María Teresa Mercado, anunció el desconocimiento del gobierno de la presidenta interina, Jeanine Áñez Chávez, adelantando las palabras de su propio presidente, quien había anunciado que el proceso estaba siendo evaluado. Al conocer el apoyo mexicano hacia el expresidente, Jeanine Áñez Chávez expulsó a la cónsul mexicana del país, iniciando una ruptura de relaciones entre ambos países. "Ojalá que México y los mexicanos no pasen estas situaciones tan desafortunadas que hemos pasado nosotros solamente por reclamar el hecho de vivir en democracia y libertad," dijo Chávez en una entrevista con CNN. Sus palabras finales fueron que la involucración de México en el conflicto se considerará como un ataque a la soberanía boliviana. El presidente de México, Andrés Manuel López Obrador, decretó que la situación de Bolivia debería de ser revisada a más detalle por la Secretaría de Relaciones Exteriores. Sin embargo, por el momento le brindará el apoyo necesario al expresidente Evo Morales, simplemente por el carácter consecuente y digno de México en materia de asilo político. Más adelante, anunció apoyo completo por Morales, designándolo como una víctima de golpe de estado. México tiene un historial



Evo Morales, expresidente de Bolivia, posando con la bandera de México dentro del avión de la Fuerza Aérea Mexicana.

largo de asilo político. Desde José Martí, a León Trotsky e incluso Fidel Castro, México siempre ha abierto sus puertas a aquellos exiliados de sus países, sea por golpe de estado o guerra civil. Sin embargo, este hábito generoso se ha convertido en algo problemático y hasta ha dañado relaciones entre nosotros y otros países. La situación con Bolivia es uno de esos casos, donde México toma un lado, posiblemente el equivocado, y termina lastimando la soberanía de otro país. En el caso de Bolivia, la OEA decretó que las elecciones de Evo Morales fueron fraudulentas. Además, han habido protestas por democracia dentro del país desde hace unos meses. Incluso las fuerzas armadas se levantaron en contra del gobierno de Morales. Si esto no es suficiente evidencia para determinar culpable a Morales de su falta de respeto a la democracia, entonces nada lo será. Claro, México ha mantenido afables relaciones con Bolivia en el pasado, pero cuando se presentan los hechos, la decisión de López Obrador de proporcionar asilo político está infundada. La Secretaría de Relaciones Exteriores debería de reevaluar su postura para lograr enmendar las relaciones con Bolivia y no perder un aliado valioso. Ahora, Morales se encuentra refugiado en Argentina, y hay rumores de que seguirá luchando para restablecer su presidencia en Bolivia. Sin embargo, no es muy tarde para que México actúe cordialmente e intente reconciliarse con los bolivianos y negociar una solución que beneficie a ambos bandos.



Primera nave en entrar al sol

Por Santiago Mestre

El pasado 5 de diciembre la NASA presentó los resultados tomados por la nave solar Parker tras su acercamiento al Sol. Definitivamente este es uno de los logros más importantes en la década en cuanto a ciencia espacial. Después de largas horas de trabajo e investigación lograron acercar la nave al astro a una distancia nunca antes lograda. Esta fue lo suficiente como para poder obtener información, sobre cómo las capas superficial del astro alcanzan temperaturas de un millón de grados centígrados mientras que las capas inferiores se mantienen a temperaturas menores a los 6,000 grados, contrario a lo que se conocía en investigaciones pasadas. Los

resultados permiten entender los vientos solares, oleadas de partículas subatómicas, y tormentas solares. Brindando un enorme beneficio a las misiones espaciales en cuanto a seguridad de los astronautas y la prevención del daño a los satélites. Esta misión continúa su proceso en un largo camino para intentar acercarse cada vez más al astro y obtener información crucial. Esta investigación beneficia a toda la comunidad de la ciencia espacial ya que presenta resultados inesperados que contradicen varias teorías y acerca a la humanidad un paso más a la vida sustentable en el espacio.

El peor enemigo del ser humano: el estrés crónico

Por Camila de la Peña

Desde hace bastante tiempo hemos estado conscientes de que el estrés es malo para nosotros. Sin embargo, pocos sabemos específicamente que es lo que provoca el estrés en nuestro organismo y cómo es que altera el mecanismo humano. Primeramente, hay que definir qué es el estrés; en el término más sencillo, el estrés es el conjunto de cambios que se producen en el cuerpo como respuesta a un estímulo, el cual puede ser físico o emocional. El estrés es subjetivo y variante, por lo que cada persona lo experimenta de manera diferente y en niveles distintos. Sin embargo, el mecanismo de respuesta al estrés funciona igual en todos nosotros. Bajo el control del sistema nervioso autónomo, la división simpática es responsable de la respuesta fisiológica conocida como "lucha o huida" o "fight or flight" en inglés. Hace miles de años éste sistema era lo que mantenía a nuestros ancestros sanos y salvos. Al detectar una amenaza, el sistema nervioso simpático le manda señales a las glándulas adrenales para que éstas secreten hormonas de cortisol y adrenalina. Estas hormonas, conjunto a los nervios del sistema autónomo, se encarga de hacer que el corazón lata más rápido, que la respiración aumente, que los vasos sanguíneos de los brazos y piernas se dilaten y los niveles de glucosa en la sangre incrementen. Al mismo tiempo, los vasos sanguíneos del estómago se constriñen y todas las funciones fisiológicas "no vitales" se suprimen; esto incluye el sistema reproductivo e inmune. Todas estas alteraciones tienen como objetivo preparar al cuerpo para "pelear por su vida." Este sistema era perfecto para las amenazas que nuestros

ancestros enfrentaban, ya que éstas eran la mayoría de las veces algo parecido a luchar contra o huir de un animal feroz. Sin embargo, en el mundo moderno el 99% de la población no se encuentra en estas situaciones. La fuente de nuestro estrés es algo más parecido a problemas de trabajo, tráfico, tensiones familiares o fechas de entrega. Aunque ampliamente diferentes, estos estresores activan la misma respuesta en nuestro cuerpo; nuestra hipófisis nos prepara para luchar por nuestra vida cada vez que sentimos el más mínimo estrés o ansiedad. Más alarmante es que la mayoría de nosotros nos enfrentamos a algún tipo de obstáculo en el día a día, cosa que si no se sabe manejar puede llevar al estrés crónico. Cuando nuestro cuerpo está en el modo de "lucha o huida" por un período de tiempo muy prolongado, nuestro sistema digestivo, reproductivo e inmune dejan de funcionar como deberían. De igual manera el sistema respiratorio y cardiovascular se estresan, lo que ocasionan problemas del corazón que pueden llegar a ser fatales. Por esta razón, es importante saber cómo enfrentarnos a los diferentes estresores que se nos presentan y saber controlar nuestra respuesta ante ellos. El estrés es una respuesta fisiológica normal y crucial, pero solamente cuando es necesario y en la cantidad adecuada. Controlar el estrés es la mejor manera de asegurar una vida larga y sana.

Las mejores películas del 2019

Una cuenta regresiva de las mejores películas del año pasado, por Rajah Chari

10 AVENGERS: ENDGAME - THE RUSSO BROTHERS

Esta es probablemente una de las películas más controversiales de mi lista, probablemente debido al hecho de que muchas personas (como Martin Scorsese) ni siquiera lo consideran una película real. La razón por la que lo tengo en la lista es cómo los directores y escritores son capaces de crear una historia tan compleja y desconcertante que combina a los héroes favoritos de todos en un solo filme, es sin duda una característica que la diferencia de cualquier otra película.

9 ROCKETMAN - DEXTER FLETCHER

Este es un gran musical que me hizo escuchar a Elton John mucho más después de meses de ver la película. Si te gustó *Bohemian Rhapsody* (2018), esta película es sin duda tu mejor opción. Cuenta la dramática vida de Elton John de una manera divertida y dramática para que disfrute toda la familia.



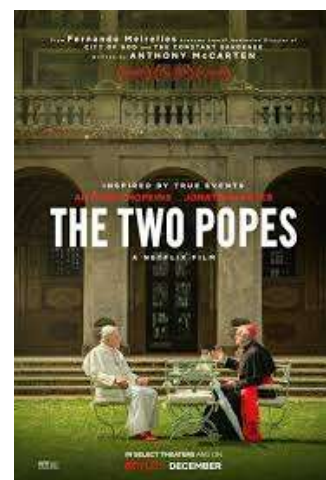
8 US - JORDAN PEELE

Para los fanáticos de las películas de terror, esta es para ti. Jordan Peele nos trae otra historia cautivadora como lo hizo con *Get Out* (2017). Esta es una narración de creación con muchos giros y vueltas. El final dramático e inesperado es lo que hizo que esta película fuera excelente para mí y crea una historia que te mantiene adivinando todo el tiempo.



7 TWO POPES - FERNANDO MEIRELLES

Esta película es genial para cualquiera, sin importar tu religión. Mi primera impresión al ver el avance en Netflix para esta película no fue tan buena. Sin embargo, es todo lo contrario a lo que pense. Si bien el avance hace que parezca realmente aburrido, la película es muy entretenida y hará que cualquier persona interesada en aprender más sobre este momento confuso en la iglesia cristiana. Tiene un gran estilo documental y Anthony Hopkins realmente lo hace bien en su papel.



6 THE LIGHTHOUSE - ROBERT EGGERS

"The Lighthouse" está filmado en blanco y negro, lo que te hace sentir como si estuvieras en los años 60 viendo una película en la televisión. Realmente disfruté la trama de esta historia y la excelente actuación de Willem Dafoe. Hay tantas incertidumbres dentro de esta maravillosa historia que hace que te preguntes cuál será la respuesta a todas tus preguntas.

5 JOKER - TODD PHILLIPS

Esta también es una película muy controvertida en la lista debido a su historia vulgar y oscura, pero creo que eso es lo que la distingue de cualquier otra cosa que hayas visto. Esta película sigue a un personaje por el que el público comienza a sentirse mal y lástima, pero se convierte en algo mucho más oscuro a medida que avanza la historia. Sin embargo, no creo que esta película sea para todos, contiene muchos temas controversiales, tristeza y escenas gráficas que pueden no ser adecuadas o apropiadas para algunos espectadores.



4 MARRIAGE STORY - NOAH BAUMBACH

Qué gran película. El director nos lleva al mundo realista que crea con Marriage Story, sobre una pareja que se ha enamorado y los pasos que toman para divorciarse sin destrozarse a su amada familia. Lo que hizo esta película para mí fue definitivamente la edición. La forma en que el editor puede crear más significado y trazar la historia simplemente cambiando el orden o las tomas es increíble. Esta película hace un gran trabajo al hacerla realista; El diálogo, la actuación, los sets, todo hace que parezca que estamos viendo un documental de esta pareja pasando por un momento realmente difícil. Adam Driver y Scarlett Johansson hicieron un gran trabajo al conectarse con su audiencia e incluso los hace llorar al final.

3 THE IRISHMAN - MARTIN SCORSESE

Esta película es excelente. Cuenta con un elenco y un equipo excepcionales con actores notables como Robert De Niro, Joe Pesci y Al Pacino, todos reunidos por uno de los mejores directores de nuestro tiempo, Martin Scorsese. Sigue la historia real de un asesino a sueldo de la mafia, llamado Frank Sheeran. El irlandés utiliza una excelente edición y diseño de historias para hacer que la larga experiencia de 3 horas y media sea muy agradable de ver. Sin embargo, le recomendaría que lo vea en segmentos porque para la mayoría de las personas esto podría ser demasiado largo y creo que todos deberían intentarlo porque es una gran película.



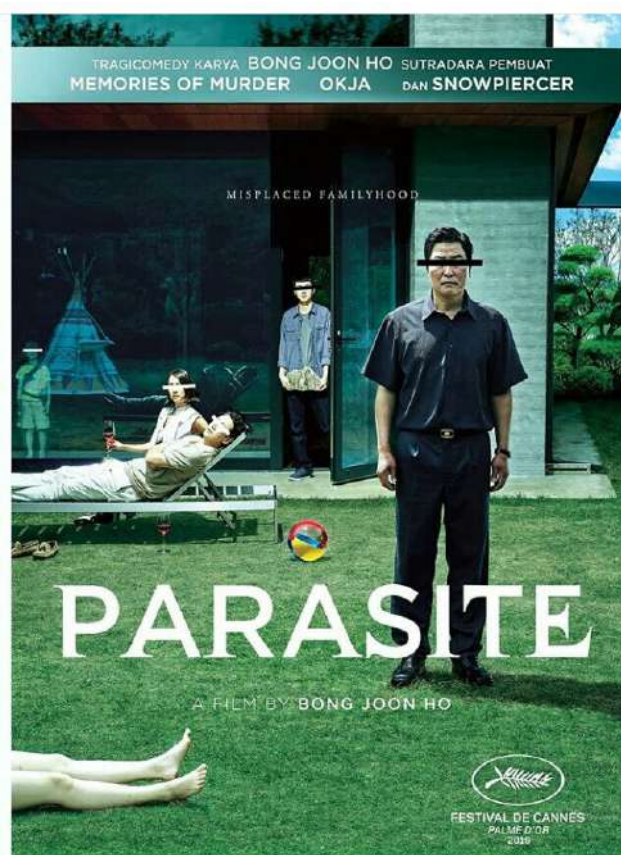
2 ONCE UPON A TIME...IN HOLLYWOOD - QUENTIN TARANTINO

Incluso antes de ver esta película, yo sabía que me gustaría ya que Quentin Tarantino es uno de mis directores favoritos de todos los tiempos, junto con Leonardo Dicaprio y Brad Pitt, invita a un producto brillante para cualquier espectador. Esta película es una representación perfecta de Hollywood en los años 60 y el elenco indiscutible sólo suma a la estética de la misma. Si bien esta película es una representación ficticia de la visión de Hollywood de Tarantino durante ese tiempo, la trama se basa en hechos reales. El final es probablemente la mejor parte de la película y parte esencial de lo que hace que este filme valga la pena.



1 PARASITE - BONG JOON-HO

Me enorgullece decir que he visto muchas distintas películas de muchos diferentes países, culturas y temas. De las cuales definitivamente esta es una de mis favoritas que jamás había visto. Recomiendo esta película a cualquier persona que le guste la cinematografía especialmente si te gusta las películas de terror, drama, suspenso, película que son tan intensas e impactantes que te hacen querer arrancarte el pelo. Bong Joon-Ho nos trae una gran película que comienza con una idea que se transforma oscuramente en algo mucho más siniestro. Es muy difícil explicar en pocas palabras la brillante idea que demuestra el director, sin embargo puedo decir que toca el tema de la división entre clases socioeconómicas que existe en nuestro mundo. Esta película tiene todos los mejores aspectos cinematográficos- una fuerte dialogó, excelsa cinematografía, edición, "mise en scene" y un sonido que nos brinda una obra maestra.



Las orquídeas susurrantes

Una sección dedicada a noticias alegres de la vida de nuestros estudiantes.



ROBOKILNER VUELVE A LAS CANCHAS

A finales del semestre pasado, **Mr. Kilner**, director de Secundaria y Preparatoria, se sometió a una cirugía de rodilla que lo tenía imposibilitado para anotar goles y golazos. Ante la sorpresa de todos, regresó caminando al día siguiente de la intervención; creemos que le quitaron la lesión y como veinte años, porque se ve más activo que nunca. ¡Cuidado, porque en la siguiente copa Sharks podría ser nombrado el jugador más valioso!

SANTA CLAUS PASÓ POR ASPV

El **Consejo Estudiantil**, bajo la asesoría de **Miss Jenn Reibitz** y **Miss Cait Barnum**, realizaron una colecta de juguetes para la comunidad de Mojoneras. La generosidad de nuestra comunidad se vio reflejada en muñecas, pelotas, carritos, ropa y hasta una bicicleta. El mejor regalo es para nosotros, que tuvimos la oportunidad de dar alegría y compartir con quienes tienen pocas oportunidades de recibir regalos tan hermosos.

Las orquídeas susurrantes

AMOR ENTRE LOS SHARKS

Nos hemos enterado de que **Marcelo Izquierdo** y **Giu-giu** son novios. Ambos son jóvenes de buenos sentimientos, guapos y excelentes amigos; nos encanta verlos juntos y les deseamos lo mejor.



EL BUEN JUEZ POR SU CASA EMPIEZA

Se trataba de que todos trabajáramos mucho, pero entre el Ayuntamiento de la ciudad y el entusiasmo de **Miss Langley**, que se negaba a soltar la pala, poco nos quedó por hacer: se pintaron los espacios que requerían blancura o color, se construyó una banqueta de llantas, se habilitó un área de juegos hasta se hizo deporte. Regresamos cansados, pero contentos. Miss Cait nos demostró que siempre se puede hacer algo más. Una post data: **las Tortas La Fiscalía, se recomiendan solas.**

PASTORELA CHAIRA

El último día de desarrollo profesional de 2019 cerró con una pastorela que algunos maestros, bajo la dirección de Miss Laura Álvarez, presentaron para sus compañeros. Como siempre, el tema fue la lucha entre el bien y el mal. Miss Silvia Chávez personificó a un ángel chaira, mientras que Miss Montse hizo el papel de diablilla fifi (se rumora que solo le hizo falta mostrar un poco de su verdadera personalidad). La actividad se llevó a cabo al final del día de trabajo, que remató con la tradicional rifa de fin de año.

Recomendaciones literarias



**Amanda González**

SATURDAY DE IAN MCEWAN

El libro *Saturday* de Ian McEwan narra un sábado antes de Navidad en la vida de un cirujano que amanece pareciendo como cualquier otro y tras una serie de fortuitos eventos se ve transformado no sólo quién es él, si no cómo se relaciona con los suyos y con el mundo. En medio de la vorágine de noticias y películas de acción, *Saturday* ofrece un respiro porque se enfoca en lo mundano, en lo trivial, en lo que significa "vivir". Explora cómo nos relacionamos con los otros, cómo amamos, cómo enfrentamos nuestros miedos, cómo salimos adelante. Las cosas que más nos afectan no están a simple vista, y en la habitación a oscuras, bajo el cielo gris de Londres, nuestro héroe por fin entiende su fragilidad y lo hace aún mejor persona. Tal vez la pregunta que quiere hacernos el autor es por qué necesitamos que el peligro sisme nuestras vidas y por qué la cotidianidad nos orilla a dejar de apreciar lo que realmente importa.

**Kyliel Casillas**

EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO DE VIKTOR FRANKL

Viktor Frankl (Viena, Austria; 26 de marzo de 1905 - 2 de septiembre de 1997). Neurólogo, Psiquiatra y Filósofo, fundador de la logoterapia y el Análisis Existencial. Sobreviviente de Auschwitz y Dachau, entre otros campos de concentración. El libro es un relato autobiográfico mediante el cual se ejemplifica el modo en que el ser humano, aún en las condiciones más extremas y a pesar de que se le cosifique, conserva su autodeterminación. El autor aprovecha su propia experiencia como análisis de caso. La segunda parte del libro aborda de manera sencilla y en contraste con el psicoanálisis y las ideas de Adler el concepto de Logoterapia o "terapia de encontrar el sentido de la vida". Es un hermoso libro, muy esperanzador, y si bien sienta las bases de una ciencia de la salud, tiene hondos elementos espirituales, como el concepto de la autodeterminación del hombre, la decencia y la indecencia, la búsqueda de sentido en la tarea (obligación), el amor y el sufrimiento. Me parece importante destacar cómo aún en la libertad con respecto al otro, al cautiverio atroz, a las carencias; recuperar la libertad espiritual e intrínsecamente humana es el verdadero reto de quien sufre o ha sufrido pérdidas.

**Alex Wordley**

WATERSHIP DOWN DE RICHARD ADAMS

Este es un excelente libro para adultos y niños y fue convertido en una película de animación y serie de Netflix. Narra la historia de un grupo de conejos que hablan entre sí. Uno de los conejos, Fiver, tiene una visión de que algo terrible va a ocurrir en donde viven, en el sur de Inglaterra. Fiver, otros ocho conejos y su líder Hazel --el hermano mayor de Fiver-- huyen en búsqueda de un nuevo lugar para vivir. A lo largo de su viaje se enfrentan con mucho peligros: son atacados por depredadores, capturados y retenidos por otros conejos, sorprendidos por trampas de granjeros, envenenados, e incluso (algunos) asesinados. Es una historia increíble con la cual personas de todas las edades se pueden identificar según las relaciones de estos jóvenes aventureros en búsqueda de una mejor vida son puestas a prueba y fortalecidas.

**Brenda Zazueta**

DESGRACIA DE J.M. COETZEE.

Desde el principio me atrapó, tiene todos los ingredientes perfectos para ser una gran novela, tal cual y lo dice su título, llena de desgracia. Es en Sudáfrica después del Apartheid, su protagonista es un hombre de 52 años que va a visitar a su hija Lucy en medio de la nada, ella vive, dirige y manda en su finca (que son tierras asignadas a la población negra y tiene un vecino autóctono - importante el vecino: Petrus-) Lucy es una mujer blanca, soltera, homosexual y embarazada a causa de una violación. Desgracia es una obra magistral, ya que el autor aborda temas como las diferencias políticas, culturales, sociales, económicas que existen en Sudáfrica después del Apartheid y los entrecruza de una manera que fluyen durante toda la novela, lo que me mantuvo todo el tiempo en suspenso hasta el final. Creo que es importante decir que a lo largo de la obra se aborda el tema de los animales, en este caso el de los perros. Y la pregunta final del libro ¿Este era el último? en referencia a los perros que están siendo sacrificados en la perrera, como parte de la rutina de su trabajo y que son un reflejo de la decadencia del protagonista. Desgracia inspiró a la película del director Kornél Mundruczó, Hagen y yo, pero planteando un final opuesto al libro y mejor para los perros. El libro es Magistral y la película es considerada cine de arte, les dejo el link de la película completa por si les interesa: <https://www.youtube.com/watch?v=IULdauMlprY>

**Antonio Salgado**

100 MITOS SOBRE LA HISTORIA DE MÉXICO DE FRANCISCO MARTÍN MORENO

En la reciente Feria Internacional del Libro, me llamó la atención el "100 mitos sobre la Historia de México" de Francisco Martín Moreno, escritor, periodista e investigador de la historia de nuestro país. Ha ganado El Premio Nacional de Periodismo y cinco veces el Laurel d Oro. Ya había leído su obra "México Acribillado" donde desmiente la versión oficial del asesinato de Álvaro Obregón y ahora me quedé sorprendido con la información que presenta acerca de Venustiano Carranza, a quien siempre hemos presentado con el creador del constitucionalismo, sin embargo, el autor nos presenta pruebas de haber sido el más fuerte opositor a la Constitución de 1917. Si están interesados en la novela histórica les recomiendo a Francisco Martín Moreno, por su navarrita fácil y enganchadora, además de presentar pruebas de su exhaustiva investigación. Podrán encontrar en su obra información que va desde la Virgen de Guadalupe, La Conquista, La Malinche, hasta los héroes nacionales más populares.

**Lisa Langley**

EDUCATED DE TARA WESTOVER

Este libro es una autobiografía (memoria) de una chica que creció en una pequeña comunidad de Idaho en una familia de "survivalists", personas que creen que el gobierno está buscando controlarlos y no confían en nadie. Los padres de la familia mantienen aislados a sus hijos y se hacen de la vista gorda cuando uno de ellos se vuelve violento contra su hermana. No se encargan de educar a sus hijos y esta niña no pisó un salón de clases hasta la adolescencia. El relato trata de su lucha para sobreponerse a los retos y abusos de su niñez y salir adelante. ¡Altamente recomendable!

Fuentes

1

<https://www.eluniversal.com.mx/techbit/greta-thunberg-responde-burlas-de-de-lideres-mundiales-en-twitter>

2

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress/art-20046037>

3

<https://www.apa.org/helppcenter/stress/effects-nervous>

4

<https://www.latimes.com/environment/story/2019-12-12/california-clean-energy-milestone-1-million-solar-roofs>

5

https://elpais.com/elpais/2019/12/04/ciencia/1575474694_810109.html

6

(@ivanbor), Boris Miranda. "Evo Morales En Argentina: Las Razones Por Las Que El Expresidente De Bolivia Optó Por Asilarse En Ese País y Abandonar México." BBC News Mundo, BBC, 12 Dec. 2019, <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-50764133>.

7

Milenio Digital. "México-Bolivia: Así Fue El Deterioro De La Relación." México-Bolivia: Así Fue El Deterioro De La Relación, 30 Dec. 2019, <https://www.milenio.com/politica/mexico-bolivia-asi-fue-el-deterioro-de-la-relacion>.

8

--- Osegueda, Rodrigo. "Asilo Político En México: Quiénes Lo Han Recibido." México Desconocido, México Desconocido, 12 Nov. 2019, <https://www.mexicodesconocido.com.mx/asilo-politico-en-mexico-quienes-lo-han-recibido.html>.