

# Reflexión y Diálogo

No. 67 julio-diciembre 2022



jul.-dic. 2022

### **Directora**

Lic. Dianelys Gómez Torres

### **Consejo editorial**

Pbra. Rita M. Morris Cabrero  
Rev. Raimundo García Franco  
MsC. Rita M. García Morris  
Rev. Samuel I. Hernández González

### **Edición y diagramación**

Lic. Dianelys Gómez Torres

### **Corrección**

Lic. Osmany Fernández Gómez

### **Imagen de cubierta**

Antonio Nores, *Contracorriente*  
(detalle)

Los textos publicados en esta revista reflejan la opinión de sus autores. Sostenemos la igualdad de género, aunque en nuestras publicaciones respetamos el enfoque de los textos originales y seguimos las normas de la Real Academia Española de la Lengua. Los criterios de nuestra institución y de la revista se expresarán explícitamente. Así, citamos la procedencia de los textos reproducidos. En caso de materiales no solicitados, no nos hacemos responsables de los originales ni de su publicación.

**RNPS 0274**  
**ISSN 1608-1854**

# ÍNDICE

La muerte del esclavo  
MERCEDES MATAMOROS / 2

### **Reflexión pastoral**

Resurrección  
REV. RAIMUNDO GARCÍA FRANCO / 3

### **Religión**

Bases bíblicas para una cultura de paz  
ROCÍO FERNÁNDEZ RUIZ / 5  
Día de la Reforma Protestante: la libertad cristiana  
OFELIA MIRIAM ORTEGA / 10

### **Reconciliación y paz**

Definición de paz para niños y niñas / 12

### **Género**

Un breve recorrido por la historia del feminismo  
AITANA PALOMAR S. / 14

### **Psicología**

El rito de convocar paz, sosiego y equilibrio  
FRANK A. VELÁZQUEZ ZALDÍVAR / 17

### **Mundo familiar**

Comunicación familiar  
ANA DE PAZ / 18

### **Príncipe enano**

El perro que no sabía ladrar  
GIANNI RODARI / 20

### **Invencibles en la esperanza**

Sobre orientación vocacional / 23

### **Letra viva**

Axolotl  
JULIO CORTÁZAR / 25

### **Sociedad**

Abuso de drogas entre adolescentes / 29

### **Salud**

Neurofitness / 32

### **Historia**

La historia del fútbol (primera parte) / 34

### **Ecología**

¿A qué problemas ecológicos nos enfrentamos en la actualidad? / 39

### **Miradas**

La sorpresiva (y olvidada) manera en la que dormía la gente en la Edad Media  
ZARIA GORVETT / 41

Su opinión es valiosa para nosotros. Escríbanos.

# Editorial

Sobre la cultura de paz estaremos compartiendo en este número de nuestra revista. Los modos de explicar a niñas y niños en qué consiste la paz, y de cómo la teología y otros saberes humanos deben integrarse para la formación de las personas hacia una vida en paz. También de otros temas vitales para la sociedad: la comunicación familiar, la orientación vocacional, el abuso de drogas entre adolescentes y los problemas ecológicos a los que nos enfrentamos en la actualidad. Pinceladas históricas sobre el fútbol, el surgimiento del feminismo y el sueño bifásico, pueden resultar interesantes a los lectores; así como el método *neurofitness*, dedicado a activar el cerebro a través de nuevas rutas y conexiones neuronales.

Y recordando que Dios obra cada día en nuestras vidas, que nada puede detener su luz, queremos desearles feliz Navidad y un mejor año nuevo.

Hasta la próxima.



*Examínenlo todo, retengan lo bueno.*

I TESALONICENSES 5:21

## La muerte del esclavo

Mercedes Matamoros\*

**P**or hambre y sed y hondo pavor rendido  
del monte enmarañado en la espesura  
cayó por fin entre la sombra oscura  
el miserable siervo perseguido.

Aun escucha a lo lejos el ladrido  
del mastín, olfateando en la llanura,  
y hasta en los brazos de la muerte dura  
del estallante látigo en chasquido.

Mas do su cuerpo ante la masa yerta  
no se alzaré mi voz conmovedora  
para decirle: —¡Lázaro, despierta!—

¡Atleta del dolor! ¡Descansa al cabo!  
que el que vive en la muerte nunca llora,  
y más vale morir que ser esclavo.

1879

\*(Cienfuegos, 1851-La Habana, 1906)  
Poeta y traductora. En abril de 1903 la  
revista *Azul y Rojo* organizó un certamen  
popular para elegir a la mejor poetisa  
de Cuba, en el cual resultó ganadora.



# Reflexión pastoral

## Resurrección

Rev. Raimundo García Franco

*Yo hablé en nombre del Señor, como él me lo ordenó,  
y el aliento de vida vino y entró en ellos,  
y ellos revivieron y se pusieron de pie.  
Eran tantos que formaban un ejército inmenso.  
Ezequiel 37:10, cfr. 37:1-9*

**E**l aspecto de la muerte en todas sus manifestaciones siempre ha sido símbolo de la derrota de las personas y de los colectivos. La muerte disminuye, impide la acción, atemoriza, aniquila y frustra las esperanzas. Para la humanidad, la muerte ha sido la más persistente y desgarradora experiencia, así como también la más fatal e inevitable.

La visión del profeta, altamente alegórica y sugestiva, nos pone frente a un hecho triste: la realidad de la muerte, pero no solo la de un gran número de personas, sino también la muerte económica, social, cultural y espiritual de un pueblo. La promesa frente a esa horrenda manifestación de muerte y luto en el valle de los huesos secos (cfr. Ezequiel 37:4), es de vida.

Dios lleva de la mano al profeta a aquel valle y le pregunta: «¿Crees tú que estos huesos pueden volver a tener vida?». Y él responde: «Señor, solo tú lo sabes» (Ezequiel 37:3). La respuesta de Dios es rotunda, no con palabras sino con hechos: aquel mar de huesos secos hirvió con la acción restauradora del Espíritu Santo y se produjo un impresionante y portentoso hecho de resurrección.

La profecía se cumplió parcialmente en el revivir del pueblo de Israel. Fue esta la anticipación y señal de lo que Dios ha de hacer con la Iglesia y toda la humanidad. Quedó un espacio de siglos, un compás de espera hasta que llegue el inicio grandioso de la resurrección de toda la humanidad en un determinado punto de la historia, un hecho de resonancia universal.

Hubo una gran batalla entre la muerte y la vida, entre el mal y el bien. Esta tuvo un momento culminante en la Semana Santa. Dios había preparado con cuidado el plan de salvación. Jesucristo, como hijo de Dios, asumió la extraordinaria responsabilidad de vencer los poderes, en especial los de la muerte, para someterlos al dominio de Dios. Fue la batalla de los siglos ante la cual el universo estaba expectante, por su incalculable valor espiritual y moral, por su valor existencial.

Nuestro planeta se convirtió en el asombro de los mundos, y el punto final de toda la atención estaba centrado en Jesucristo.

Los hechos de la Semana Santa sucedieron de manera vertiginosa y anonadante. Todos los poderes dominados por el mal —el económico, el político, el militar, el religioso, el de las masas— se concentraron contra Jesucristo, quien era símbolo y concreción del bien y de la vida. En un golpe terrible, hicieron que el Viernes Santo se ensombrecieran los cielos y la tierra con aquella bochornosa muerte en la cruz. Las tinieblas ganaban el viernes y el sábado, pero al amanecer del domingo, ocurrió el siguiente episodio:

Las mujeres descansaron el sábado, conforme al mandamiento, pero el primer día de la semana regresaron al sepulcro muy temprano, llevando los perfumes que habían preparado. Al llegar, se encontraron con que la piedra que tapaba el sepulcro no estaba en su lugar, y entraron, pero no encontraron el cuerpo del Señor Jesús. No sabían qué pensar de esto, cuando de pronto vieron a dos hombres de pie junto a ellas, vestidos con ropas brillantes. Llenas de miedo, se inclinaron hasta el suelo, pero aquellos hombres les dijeron:

—¿Por qué buscan ustedes entre los muertos al que está vivo? No está aquí, sino que ha resucitado. Acuérdense de lo que dijo cuando todavía estaba en Galilea: que el Hijo del hombre tenía que ser entregado en manos de pecadores, que lo crucificarían y que al tercer día resucitaría. Entonces ellas se acordaron de las palabras de Jesús, y al regresar del sepulcro contaron todo esto a los once apóstoles y a todos los demás. Las que llevaron la noticia a los apóstoles fueron María Magdalena, Juana, María madre de Santiago, y las otras mujeres.

Pero a los apóstoles les pareció una locura lo que ellas decían, y no querían creerles. Sin embargo, Pedro se fue corriendo al sepulcro y cuando miró dentro, no vio más que las sábanas. Entonces volvió a casa, admirado de lo que había sucedido (Lucas 24:1-12).

Hubo una explosión de luz, una explosión de vida. Ningún poder en contra de Dios pudo ni podrá contener la vida y la luz del Señor. La resurrección de Cristo es un hecho histórico, mundial y cósmico, que cambió por completo las perspectivas de la humanidad.

Nuestro Señor Jesucristo resucitó en un amanecer luminoso, y tal como la luz del sol salía, así también la luz de Dios, la poderosa vida de Dios obró y venció.

Con Jesucristo resucitado, ninguno de nosotros ha de tener temor a la muerte. Como aquel valle de huesos secos que revivían, también nuestros pueblos y nuestra humanidad resurgirá en toda la belleza de un ordenamiento económico justo, un florecer de culturas, en fraternidad e igualdad para todos.

**El Señor ha resucitado  
y este es su mensaje de esperanza:  
«Al que tenga sed, le daré a beber  
del agua de la vida,  
sin que le cueste nada»  
(Apocalipsis 21:6).**

## Bases bíblicas para una cultura de paz

Rocío Fernández Ruiz

La construcción de una cultura de paz es un verdadero desafío. Requiere de una visión didáctica y pedagógica nueva para las presentes generaciones. Ha surgido como la alternativa emergente, urgente, y última, ante los eventos de las diferentes expresiones de violencia en los cuales se desenvuelve el ser humano.

La violencia es una forma de dominación, sometimiento y opresión o cualquier tipo de cautiverio, simple o complejo, individual u organizado, en contra de lo que en teología se denomina la creación de Dios, es decir, personas, grupos sociales y medioambiente.

Para propiciar un espacio de renovación litúrgica desde el proceso de paz, es necesario entender de qué tipo de paz estamos hablando. La idea de paz pasa a través de muchas mediaciones, sobre todo porque en ocasiones hace referencia a un orden social donde se establecen relaciones justas, equitativas y sin violencia. Hablar de paz es hablar de derechos, democracia y desarrollo humano. Hablar de una cultura de paz es considerar un modo de organizar y dinamizar la vida, donde queden aseguradas equitativamente las condiciones materiales y espirituales esenciales para el desarrollo de la vida humana, tanto individual como colectiva.

¿De qué forma podemos influir, propiciar o crear espacios de renovación o construcción litúrgica des-

de una cultura de paz? Es necesario tener cierta claridad en conceptos e ideas fundamentales, sobre todo basadas en antecedentes y fundamentos bíblicos y teológicos de la paz, sus procesos y cómo son manejadas en la actualidad las principales conceptualizaciones de esta temática.

Paz y violencia son dos extremos. La paz desde la perspectiva bíblica (*shalom*) conlleva un compromiso amplio con la creación. Su concepto tiene un extenso significado: salvación, tranquilidad, ausencia de guerra, armonía con el medio ambiente y la familia, bienestar. No se puede reducir la paz a un ámbito racionalista, es necesario tomar en cuenta las emociones y la espiritualidad, pues la paz pasa por un proceso de interiorización. La paz es parte de la esperanza humana.

La palabra *pax* la encontramos en toda la Biblia como símbolo de salud, salvación, liberación, bienestar, amistad... con Dios, con los demás y consigo mismo; armonía con la creación que se vuelve fructífera. Pero también es algo que trasciende del interior del ser humano y se comunica a otros como una «energía» que si no encuentra cabida en los receptores se vuelve a la persona de la cual emanó. Jesús quería que su movimiento fuera de paz. Así, enseña a sus discípulos en cuanto a su misión: «Cuando entren en una casa, saluden primero, diciendo: Paz a esta casa. Y si hay allí gente de paz, su deseo de paz se cumplirá; pero si no, ustedes nada perderán» (Lucas 10:5-6).

La paz hay que interiorizarla más allá de una comprensión racional. Tenemos inteligencia emocional pero también inteligencia espiritual (cfr. Leonardo Boff: *El punto de Dios en el cerebro*, Agenda Latinoamericana, 2011). Es decir que, además de los racionales, hay factores emocionales y espirituales que intervienen en la conducta humana. Estas ideas quedan también reflejadas en las escrituras. En Lucas 6:45 se lee: «de la abundancia del corazón habla la boca».

Así se puede comprender desde la bendición establecida en la redacción sacerdotal de Números 6:24-26, hasta las recomendaciones de Jesús de Nazaret a sus discípulos en los evangelios. Los sacerdotes y levitas, a partir de la orden mosaica, bendecían al pueblo de la siguiente manera: «Que el Señor te bendiga y te proteja; que el Señor te mire con agrado y te muestre su bondad; que el Señor te mire con amor y te conceda la paz». Aquí la paz es un bien espiritual, que viene dada, como una bendición en lo litúrgico.

Es necesario señalar también que el proceso de interiorización cae en el ámbito de la meditación, de la contemplación y de la espiritualidad. A partir de Immanuel Kant, Descartes, y aun con Aristóteles, el mundo occidental supeditó la forma de comprensión de la vida solo a la razón. El modo indicativo de la teología en la historia ha estado, de alguna manera, transversalizado por el juego del poder.

La violencia social de los pueblos y naciones, nos obliga a intentar y repensar una nueva teología, basada en un sentido de paz y en la construcción de fundamentos bíblicos para una cultura de paz. Una teología escrita de manera diferente, que le permita a la pedagogía realizar una práctica donde se tomen en cuenta las emociones y la espiritualidad, la plástica del lenguaje pictórico, musical, gestual y vivencial popular.

Ello se convierte en un desafío para la cultura cristiana y las comunidades de fe, sobre todo en lo relacionado con una renovación espiritual y la creación de liturgias, ya que, a lo largo de muchos siglos y a pesar de que en la Biblia encontramos numerosos caminos que señalan los anhelos de paz a partir de la fe y demás expresiones del arte religioso, se ha olvidado un poco este primordial tema: la cultura de paz.

En su *Catecismo Menor*, de 1529, Martín Lutero, comenta los Diez Mandamientos, el Padre Nuestro, el Credo y otros artículos de fe, convencido de que la educación es la mejor forma de transformar la sociedad.

La teología que privilegia la cultura de paz deberá trabajar todas las formas de expresión humana, en el espacio convencional de comunicación (prensa, radio, televisión, cine), así como en el nuevo espacio virtual y cibernético.

Muchas veces en la televisión actual se motiva a la violencia en todas sus manifestaciones. Este, sin embargo, puede ser un espacio promotor de los valores genuinos de la paz y del buen comportamiento social. Es necesario sensibilizar mediante un periodismo local e internacional, que esté a favor de una cultura de paz mundial. Y este también debe ser uno de los puntos programáticos de la teología y de las iglesias hoy.

Las escuelas deben ser un espacio para la cultura de paz. Y la teología y todos los saberes humanos deben integrarse, en un nuevo intento, para la formación del ser humano hacia una vida en paz.

Después de las dos guerras mundiales, surgieron la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y el Consejo Mundial de Iglesias (CMI). Ambos preocupados por trabajar por una paz duradera, que previniera una tercera guerra mundial.

Si las guerras son una amenaza para el mundo, no menos peligrosa es la violencia diseminada en todos los ámbitos, a un nivel menos visibilizado, pero igual de efectiva en lo que a destrucción humana respecta. Es necesario, sin perder de vista la cuestión macro, trabajar a un nivel social más local, en las comunidades, con niños, niñas, adolescentes y jóvenes, con empeño y pasión. También involucrar a los líderes comunitarios. No solo debemos prever el peligro de una guerra nuclear, sino también velar por la violencia en las escuelas (el *bullying*, por ejemplo) y en los hogares y familias (violencia intrafamiliar).

La teología puede asumir estos temas desde su propio quehacer, y propiciar espacios de actuación pastoral, involucrando a sacerdotes, pastores, diáconos, líderes de todas las denominaciones y otras comunidades de fe; espacios donde participen diferentes sectores sociales. Este es un verdadero desafío ecuménico. En dicho sentido estarían



dirigidas las acciones de renovación espiritual y litúrgica: en hablar todos el idioma de la paz.

La escatología es la esperanza que la teología preserva a partir de los textos bíblicos y nos anima para anunciar un nuevo camino por una cultura de paz. La escatología cristiana, y también judaica, se basan en el reinado mesiánico, que es un reinado de paz. Tanto el profeta Isaías como Miqueas, vaticinan la era mesiánica:

Porque nos ha nacido un niño, Dios nos ha dado un hijo, al cual se le ha concedido el poder de gobernar. Y le darán estos nombres: Admirable en sus planes, Dios invencible, Padre eterno, Príncipe de la paz. Se sentará en el trono de David; extenderá su poder real a todas partes y la paz no se acabará; su reinado quedará bien establecido, y sus bases serán la justicia y el derecho desde ahora y para siempre (Isaías 9:6-7).

Este niño nace para provecho de todos. Es el dador de paz en el corazón y la conciencia. Como príncipe de paz nos reconcilia con Dios. Cuando su reino esté plenamente establecido, no tendremos que vivir más en guerra, sino que aprenderemos a vivir en verdadera paz.

Este es el reinado que predica Jesús de Nazaret en Marcos 1:14-15: «Ya se cumplió el plazo señalado, y el reino de Dios está cerca. Vuélvanse a Dios y acepten con fe sus buenas noticias». Una de las fuentes de riqueza escatológica, basada en la paz, es el sermón de la montaña. A partir de este, conocido también como las bienaventuranzas, se establecen una serie de sugerencias, que van a tener cabida en la utopía de la paz universal:

Viendo la multitud, subió al monte; y sentándose, vinieron a él sus discípulos. Y abriendo su boca les enseñaba, diciendo:

Bienaventurados los pobres en espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos.

Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación.

Bienaventurados los mansos, porque ellos recibirán la tierra por heredad.

Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados.

Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia.

Bienaventurados los de limpio corazón, porque ellos verán a Dios.

Bienaventurados los pacificadores, porque ellos serán llamados hijos de Dios.

Bienaventurados los que padecen persecución por causa de la justicia, porque de ellos es el reino de los cielos.

Bienaventurados sois cuando por mi causa os vituperen y os persigan, y digan toda clase de mal contra vosotros, mintiendo. Gozaos y alegraos, porque vuestro galardón es grande en los cielos; porque así persiguieron a los profetas que fueron antes de vosotros (Mateo 5:1-12).

En este discurso clásico del evangelio resaltan la pertenencia del reino de los cielos, la solidaridad, la justicia, la misericordia y la paz como los elementos fundamentales de la esperanza mesiánica. Se enaltece la paz como una vocación digna de la fe. Nadie hallará paz y felicidad en este mundo o en el venidero sino la busca en Cristo.

Aquí se mencionan algunas características fundamentales a la hora de crear espacios litúrgicos para la paz: liturgias basadas en humildad, sed por el Redentor, verdadero arrepentimiento, creer en la misericordia de Dios. Este sermón es una de las bases de la esperanza cristiana. Un tiempo de paz plena, de restitución del sufrimiento injusto.

Algunos valores, principios y virtudes que provienen de la fe cristiana nos conducen a interiorizar una cultura de paz, la construcción de una teología para la paz que nos garantice la creación de espacios litúrgicos de paz. Una teología universal, en diálogo con las religiones y utopías, que genere un nuevo mundo.

Desde el Padre Nuestro se proclama el perdón. Este debe considerarse un valor para la cultura de

paz. Ha sido proclamado desde muchos puntos de vista. Pío XII expresó en 1946:

la vida internacional solamente puede considerarse ordenada si los pueblos se sienten unidos en íntima solidaridad. El egoísmo nacional (el falso nacionalismo) es un grave enemigo de la paz entre los pueblos.

En cuanto a la solidaridad, el secretario general del CMI ha dicho:

La solidaridad cristiana no puede ser exclusiva, y ciertamente no está dirigida contra los otros. La solidaridad cristiana se basa en el aprendizaje ecuménico sobre cómo ser responsables unos para con otros, y para con el mundo que nos rodea.

Para la paz y su cultura debemos considerar algunos valores. El servicio (diaconía), que está basado en el principio de servir a los demás antes que a uno mismo. Y esto tanto para los gobernantes como para la visión de un nuevo liderazgo. El amor (caridad), una de las virtudes fundamentales, junto a la fe y la esperanza. El ecumenismo (la unidad) de todos los seres humanos que poblamos el planeta tierra (o planeta azul). Este tiene su fuente en las palabras de Jesús de Nazaret, cuando suplica que seamos uno. En base a la justicia surge el tema escatológico de la resurrección, en el libro del profeta Daniel, y se incluye como uno de los principales artículos de fe en el Credo Apostólico. La justicia reivindicativa y social no puede faltar en una teología de la paz. El respeto a la vida, en cualquiera de sus formas, vida humana, pero también la vida como una unidad holística, la vida de las especies, de los ecosistemas.

La reconciliación ha sido uno de los temas más trabajados por la teología, de todas las confesiones de fe cristianas. Karl Barth, en su monumental obra dogmática, dedicó, en 1953, un tomo desde la perspectiva cristológica a la reconciliación. El Oriente Medio, el desgaste de sus pueblos y culturas milenarias, hacen urgente este tema y su praxis.

El secretario general del CMI, Rev. Olav Fykse Tveit, ha expresado:

tras los acontecimientos que han tenido lugar a lo largo de varios años, estamos llamados muy especialmente, en nuestra calidad de comunidad de cristianos, a ser solidarios con quienes viven en la tierra o en las tierras donde comenzó y se puso en marcha la historia de nuestra fe. Los cristianos y las iglesias de Oriente Próximo se han enfrentado con ingentes problemas [...]. Pensamos concretamente en Iraq,

Egipto, Siria y Palestina. Con ellos creemos que el camino de la paz es avanzar hacia una cultura y una práctica de la democracia y de la igualdad entre todos los ciudadanos, garantizándoles los mismos derechos. Para ello, es necesario justicia y paz, protección de los derechos humanos y un Estado de derecho, así como reconciliación y desarrollo, en particular para que la joven generación pueda tener esperanza.

Uno de los aportes a la paz se encuentra en el trabajo del Rev. José Miguel Torres, quien estableció las bases bíblicas teológicas del nuevo paradigma de la cultura de paz. Desde el Instituto Martin Luther King, él fue pionero en las investigaciones teológicas sobre este tema. Amante del reino de Dios, asumió su vocación pastoral en diálogo con la justicia social. Su admiración por Dietrich Bonhoeffer fue una de sus motivaciones principales como teólogo. Entre sus contribuciones está su valiosa obra *Bases y Fundamentos Bíblico-Teológicos de una Cultura de Paz*.

Se precisa la creación de liturgias de paz con elementos que nos muevan hacia su interiorización como proceso renovador y transformador de nuestra realidad. La paz en nuestros tiempos litúrgicos debe ser trasmisora de tranquilidad y sosiego. Debe transformar nuestras relaciones humanas (Mateo 10:34), entre las naciones (Lucas 14:32) y sobre todo entre Dios y las personas (Romanos 5:1); siendo símbolo de amistad (Hechos 15:33), liberación de molestias (Lucas 11:21), orden nacional (Hechos 24:2) y orden eclesiástico (1 Corintios 14:33).

En muchos de los libros del Antiguo Testamento, Dios promete a su pueblo el cese de la guerra, que es causa de tanto sufrimiento, como premio por guardar su pacto y sus enseñanzas (Levítico 26:6). La falta de paz en nuestra época, al igual que

**Es necesaria una era  
de paz universal, donde  
la reconciliación debe ser  
trabajada y concientizada  
por las nuevas generaciones  
y retomada por otras;  
no solamente en las  
comunidades de fe, sino en la  
sociedad en sentido general**

en el Antiguo Testamento, puede ser producto de nuestra desobediencia a Dios. No podemos estar en paz con nuestro prójimo si estamos en conflicto con Dios. Nuestras liturgias entonces deben reconciliarnos con Dios desde un proceso de paz.

En la bendición sacerdotal de Números 6:22, se afirma que la verdadera paz es interior y viene de Dios. En las profecías del Mesías se destaca vivamente la paz: su nombre sería Príncipe de Paz (Isaías 9:6) y traería una paz perdurable. Esa paz que el mundo no entiende es la que debemos enseñar y vivir. Cristo debe ser el centro de nuestras liturgias de paz, porque es quien anuncia el evangelio de paz (Nahúm 1:15): el coro angelical anunció paz en la tierra por medio de Jesús (Lucas 2:14).

En conversación íntima con sus discípulos, la noche antes de su muerte, el Señor prometió su propia paz a ellos y a todos los suyos. Esta tranquilidad interior no es pasajera como la paz del mundo, ni depende de circunstancias externas (Juan 14:27). Este mensaje es el que se debe transmitir: elevarnos, apropiarnos de ese sentido de confianza y seguridad. El evangelio en sí mismo anuncia que hay paz con Dios y entre los seres humanos, por medio de Jesús (Hechos 10:36). Dios es paz. Esa es la certeza que debemos y podemos tener (1 Tesalonicenses 5:23). Dios ofrece una paz que sobrepasa todo entendimiento humano (Filipenses 4:7). Esa paz del alma se convierte entonces en fruto del espíritu santo (Gálatas 5:22), que nos acompaña todos los días hasta el fin del mundo, porque es nuestro consolador y único dador de la paz verdadera. Es Dios mismo el centro de nuestras vidas, quien puede cambiar nuestras realidades humanas. Estos ejemplos y citas bíblicas nos ayudan a entender cuál debe ser el verdadero propósito de nuestra creación de liturgia para la paz.

La construcción de una teología de paz y su cultura, pasa necesariamente por el compromiso renovado de mujeres y hombres, por un mundo que toma en serio la paz y la justicia social. Se trata de elaborar líneas de pensamiento, enriquecidas por las tradiciones y conocimientos de la teología cristiana, en diálogo con otras expresiones de fe, incluso con quienes no profesan una fe en concreto pero aportan sus conocimientos para este propósito. Una teología de paz que propicie

un espacio de renovación litúrgica debe integrar todos los saberes y culturas humanas, aprovechando las experiencias y metodologías (pedagógicas, psicológicas y espirituales), dinamizándolas para los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Es necesaria una era de paz universal, donde la reconciliación debe ser trabajada y concientizada por las nuevas generaciones y retomada por otras; no solamente en las comunidades de fe, sino en la sociedad en sentido general. Solo con paz y justicia social tendremos un futuro esperanzador. Y para ello hay que propiciar, dentro y fuera de los espacios eclesiales, momentos de renovación litúrgica a favor del crecimiento espiritual, y una educación en valores para la paz.

## Bibliografía

- Boff, Leonardo y otros: *Teología de la liberación. Documentos sobre una polémica*, Editorial DEI, San José, 1984.
- Casalis, Georges: *Retrato de Karl Barth*, Editorial CIEETS, Managua, 1998.
- Comentario Bíblico Mundo Hispano*, Editorial Mundo Hispano, El Paso, Texas, 1994.
- Documentos del Vaticano II*, Editorial BAC, Madrid, 1975.
- Entrevista al Pastor Sergio Medrano Gómez*, Managua, 15 de octubre de 2013, <https://www.lamjol.info/index.php/CULTURA/article/viewFile/1466/1275>.
- Fykse Tveit, Rev. Olav: *Informe del secretario general*, Consejo Mundial de Iglesias 10ª Asamblea, 30 de octubre al 8 de noviembre de 2013, Busan, República de Corea, Documento No. A 02. [www.luteranos.cl](http://www.luteranos.cl).
- Moltmann, Jürgen: *Dios en el proyecto del mundo. Aportaciones a la Relevancia Pública de la Teología*, Editorial Universidad Evangélica Nicaragüense-MLK-Jr., Managua, 2008.
- \_\_\_\_\_ : *Teología de la esperanza*, traducción del alemán sobre la 6ª edición que incluye *El Principio Esperanza y Teología de la Esperanza*, Editorial Sígueme, Salamanca, 1981.
- Nelson, Wilton M.: *Nuevo diccionario ilustrado de la Biblia*, Editorial Caribe, Estados Unidos, 2000.
- Torres, José Miguel: *Bases y fundamentos bíblico-teológicos de una cultura de paz*, Editorial Instituto Martin Luther King, Universidad Politécnica de Nicaragua, 1998.
- Welty, Eberhard: *Catecismo social*, t. II, Herder, Barcelona, 1963.
- Xilotl. Revista Nicaragüense de Teología*, Número 3, Año 2, Julio, 1989.

Enviado por la autora.

# Día de la Reforma Protestante: la libertad cristiana

Ofelia Miriam Ortega

**J**osé Martí, apóstol de nuestra independencia, dijo: «Todo hombre libre debe colgar en su muro, como el de un redentor, el retrato de Martín Lutero».

La Reforma fue un descubrimiento de Dios en perspectivas antes desconocidas, y fue también un proceso liberador. Es interesante ver cómo Lutero sigue de cerca al apóstol Pablo cuando vincula constantemente la justificación por la fe con la libertad cristiana: «Cristo nos dio libertad para que seamos libres. Por lo tanto, manténganse ustedes firmes en esa libertad y no se sometan otra vez al yugo de la esclavitud» (Gálatas 5:1).

Sin la libertad no podemos entender en su sentido pleno las demás verdades de la tradición reformada. A Martín Lutero le gustaba señalar que su apellido venía de la palabra griega *eleútheros*, que significa *libre, independiente, no ligado*. A veces se llamaba «Lutero el libre». Por eso es tan importante su obra *La libertad del cristiano*, escrita en 1520.

En esta él expone su concepto de la libertad en dos direcciones: una es la relación del ser humano con Dios, en que el ser humano se libera a partir de la acción gratuita de Dios, que le concede la libertad (justificación por la gracia mediante la fe), y la otra es la relación con sus semejantes, que pasa a ser caracterizada como servicio desinteresado. O sea, el cristiano es un ser humano libre, señor de todo y no sometido a nadie. El cristiano es un siervo al servicio de todos y a todos sometido. Estos énfasis de la libertad cristiana nos muestran que el amor es el centro del mensaje bíblico, pero para que sea verdadero, requiere de justicia.

Según el teólogo y filósofo Leonardo Boff, Pedro Casaldáliga siempre vinculó estrechamente la libertad con la práctica de la justicia. Así lo expresa en este pequeño poema: «Donde tú dices ley, yo digo Dios. Donde tú dices paz, justicia, amor, yo digo Dios. Donde tú dices Dios, yo digo libertad, justicia y amor».<sup>1</sup>

El teólogo y profesor Juan Stam, al escribir sobre la teología de los reformadores, señala que el aporte teológico de la Reforma se puede resumir en varios principios:<sup>2</sup>

1. La justificación por la gracia mediante la fe: *sola gratia-sola fide* (solo por gracia y solo por la fe).  
2. La sola autoridad normativa y definitiva de las Sagradas Escrituras: *sola scriptura* (solo escritura).

3. El sacerdocio universal de los creyentes.

Pero según Stam, siempre se olvidan la libertad cristiana y la Iglesia reformada, siempre reformándose.

En primer lugar, la *sola gratia* nos libera del legalismo, es la liberación de las demandas de la ley. Dios nos justifica no por obras sino para buenas obras (Efesios 2:8-10). El cristiano es el más libre de todos los seres humanos (Romanos 6:16-18).

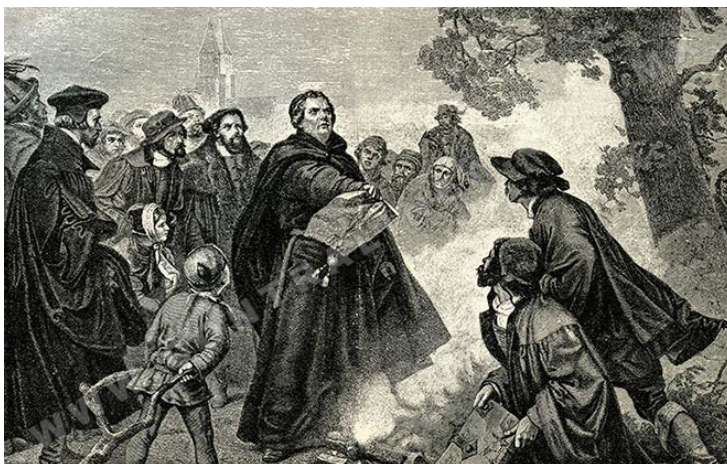
En segundo lugar, la *sola scriptura* nos libera del autoritarismo dogmático. Esta expresión fue confirmada en las palabras de Lutero en la Dieta de Worms.<sup>3</sup>

En tercer lugar, el sacerdocio de todos los creyentes nos libera del clericalismo.

La Iglesia Reformada siempre reformándose nos libra del tradicionalismo estático.

El teólogo Claude Geffré, en su libro *El cristianismo ante el riesgo de la interpretación*, dice: «Necesitamos dogma (doctrina) pero sin dogmatismos, tradición sin tradicionalismos, autoridad sin autoritarismos»,<sup>4</sup> y podemos agregar, instituciones sin institucionalismo.

Y la teóloga y biblista Elsa Támez afirma: «Si se niega la libertad se niega a Jesucristo. El apóstol Pablo no concibe la una sin lo otro, pues Cristo vino para liberar a los esclavos de la ley, para que sean hijas e hijos de Dios» (cfr. Gálatas 4:4-5 y 5:1).<sup>5</sup>



Marie Dentiére (1495-1561), antigua abadesa de Flandes, encarnó, como teóloga rebelde, el sentimiento de libertad de la Reforma protestante porque reclamó el derecho de escribir y de publicar sus escritos, de interpretar la Biblia y la historia. Ella es la autora de la pregunta que es tan importante hoy para las iglesias: «¿Tenemos dos Evangelios, uno para los hombres y otro para las mujeres?». En Gálatas 3:28 se responde a su pregunta: «Ya no importa el ser judío o griego, esclavo o libre, hombre o mujer; porque unidos a Cristo Jesús, todos ustedes son uno solo». Sin embargo, no fue hasta el siglo XXI que pudo ser reconocida y rehabilitada, y colocado su nombre en el Muro de los Reformadores en Ginebra, Suiza.

## Citas

<sup>1</sup> Leonardo Boff: *Iglesia, carisma y poder*, Editorial Santander, España, 1985, p. 51.

<sup>2</sup> Ver Juan Stam: «Sobre la Teología de los Reformadores», en <https://www.evangeliodelreino.org>.

<sup>3</sup> La Dieta de Worms (en alemán: *Reichstag zu Worms*) fue una asamblea de los príncipes del Sacro Imperio Romano Germánico llevada a cabo en Worms (Alemania) del 28 de enero al 25 de mayo de 1521. Fue presidida por el recién nombrado emperador Carlos V, del Sacro Imperio Romano Germánico. El aspecto históricamente más relevante de la Dieta fue la comparecencia de Martín Lutero, quien fue convocado para que se retractara de sus famosas tesis. Del 16 al 18 de abril, Lutero habló delante de la asamblea, pero en vez de abjurar, defendió con energía su actitud protestante.

<sup>4</sup> Claude Geffré: *El cristianismo ante el riesgo de la interpretación*, Madrid, Cristiandad, 1983, p. 69.

<sup>5</sup> Elsa Támez: *Contra toda Condena: La Justificación por la fe desde los excluidos*, Editorial DEI, San José, Costa Rica, 1991, p. 91.

Enviado por la autora.

# Reconciliación y paz

## Definición de paz para niños y niñas

**E**ncontrar una definición de paz que sea fácil de entender para los más pequeños de la casa puede ser una tarea complicada, pues la paz engloba muchos conceptos. Aun así, educar en la paz y en los valores que la acompañan es fundamental para que los niños y niñas crezcan siendo respetuosos, responsables y sepan convivir con quienes les rodean.

### *Por qué necesitas una definición de paz para la infancia*

Si los niños reciben una definición de paz desde edades tempranas, aprenden a vivir en armonía con el resto de las personas y, claro está, con aquellas que formarán parte de su vida.

Si no sabes muy bien cómo explicarles qué es la paz, te proponemos que les digas qué trae la violencia: rechazo, odio, soledad, miedo..., y les hagas ver que la paz es justamente todo lo contrario: amor, amistad, felicidad...

Para que lo entiendan rápidamente y puedan integrar la definición de paz en el día a día; explícales a tus pequeños que la paz consiste en ser personas solidarias; no hacer daño a nadie; tratar bien a los demás, como nos gustaría que nos trataran a nosotros mismos; aceptar las diferencias; respetar opiniones, aunque sean diferentes de las nuestras; no burlarse de nadie.

### *Cómo educar a tus hijos en los valores de la paz*

A veces, los niños entienden mejor las actitudes que las definiciones. ¿Qué mejor definición de paz que la que puedes darles con tu forma de actuar cada día? Te proponemos algunas cosas que puedes hacer para que tu hijo o hija entienda qué es la paz y, sobre todo, que ponga en práctica sus valores:

–Sé su mejor ejemplo.

Tu forma de reaccionar ante un conflicto moldeará mucho más de lo que te imaginas la conducta de tus hijos. Por tanto, ante un problema procura reaccionar con asertividad y rehúye los comportamientos violentos, los gritos y demás actitudes similares. Si no puedes mantener una conducta pacífica, ¿cómo esperas que ellos aprendan a hacerlo?

–Da amor.

¿Qué valor puede ir más ligado a la paz que el amor y el respeto? Si tu conducta es cariñosa y amable, tanto con tu entorno más cercano como con el resto de las personas, estarás fomentando relaciones positivas, y tu hija o hijo lo percibirá rápidamente. Tu comportamiento será la mejor definición de paz.



–Mantente alerta.

Los más pequeños pueden mostrar conductas violentas y egoístas que debes mantener bajo control. Vigila de cerca su comportamiento y actúa siempre que lo consideres necesario. Más vale tener cierta precaución y dialogar, que arrepentirse más tarde, cuando ciertos comportamientos se hayan asentado.

–Practica la empatía. ¡Se fijará en ti!

Si en algún momento tu hijo o hija reacciona de forma inadecuada, hazle ver que no le gustaría estar viviendo una situación similar. Pregúntale cómo se sentiría si alguien se portara así y hazle ver las consecuencias de herir a otra persona, ya sea con palabras o con actos.

### *Explica qué es la paz a través de juegos y manualidades*

El juego y las manualidades son dos grandes herramientas para explicar a los niños todo tipo de conceptos. Con estas propuestas puedes trabajar todo lo relacionado con la paz y los valores que la envuelven:

#### *El teatro de la paz*

El objetivo de este juego es que niñas y niños representen una serie de conflictos, aprendan a gestionar las emociones que les provocan y elijan la solución más pacificadora para resolverlos. Algunos de los problemas que se pueden simular son:

–Dos niños quieren el mismo juguete.

–Una niña quiere leer un libro que está leyendo otro niño.

–Un niño rompe sin querer el juguete de una niña.

Los pequeños deberán estimular su imaginación para recrear la situación y, además, tendrán que pensar cuál sería la solución más pacífica para salir de cada conflicto sin buscar el enfrentamiento.

#### *Las palomas de la paz*

Es una manualidad para la que se necesitan hojas (o cartulinas) blancas, tijeras y marcadores de colores.

–Primero dibuja la silueta de las palomas sobre las hojas y recórtalas.

–Luego escribe sobre cada paloma un valor relacionado con la paz: tolerancia, respeto, solidaridad, cooperación...

Puedes aprovechar para explicar a tu hijo o hija el significado de cada uno de estos valores, asentando así sus conocimientos. También puedes usar un marcador para escribir valores negativos que no están vinculados a la paz, como la envidia, el odio, etcétera. Así, tendrán una visión más global de la paz, qué valores forman parte de ella y cuál es su importancia.

En <https://ayudaenaccion.org/blog/infancia/definicion-paz-ninos/>.

## Un breve recorrido por la historia del feminismo

Aitana Palomar S.

**P**ese a que el feminismo no se inició formalmente hasta finales del siglo XVIII, fueron muchas las mujeres que, a lo largo de la historia, se cuestionaron el rol que la sociedad les había impuesto y desafiaron las convenciones de su época. Pensadoras como Guillermina de Bohemia, que en pleno siglo VIII propuso crear una iglesia de mujeres, o escritoras como Christine de Pizan, quien, en 1405, escribió *La ciudad y las damas*, un libro contra la misoginia, pusieron las primeras piedras de una causa que nacería años después. Sin embargo, a todas estas mujeres no se las incluye dentro de ninguna ola feminista, ya que realizaron sus aportaciones de manera individual y no con la plena conciencia de estar luchando por una causa colectiva, como hicieron las primeras feministas tiempo después.

### Primera ola: los derechos de la mujer

Al siglo XVIII se lo conoce como el Siglo de las Luces. Con este llegaron la Ilustración y la Revolución Francesa, y la defensa por la igualdad entre los ciudadanos adquirió un gran protagonismo en la sociedad. En 1789, en plena revolución, la Asamblea Nacional Constituyente francesa aprobó la *Declaración de los Derechos del Hombre y el Ciudadano*. Este do-

cumento, lejos de respaldar los derechos de todas las personas, recogía y proclamaba exclusivamente los derechos fundamentales de los hombres. Siendo parte de la revolución y del movimiento ilustrado, las mujeres empezaron a ser conscientes de la opresión en la que vivían y decidieron luchar contra ella.

Olympe de Gouges, escritora y filósofa política francesa, fue la primera mujer ilustrada en alzar la voz. En 1791 publicó la *Declaración de los Derechos de la Mujer y la Ciudadana*, un artículo en el que reivindicaba que las mujeres pudieran tener los mismos derechos civiles que los hombres. De Gouges apuntó: «Las mujeres tienen derecho a ser llevadas al cadalso y, del mismo modo, derecho a subir a la tribuna». Pero la Ilustración no quería mujeres con razón y, por defender la igualdad legal y jurídica entre los sexos, Olympe de Gouges fue guillotizada en 1793.

Un año después de que se publicara el texto de De Gouges, la escritora y filósofa inglesa Mary Wollstonecraft (madre de Mary Shelley, autora de *Frankenstein o el moderno Prometeo*) redactó la *Vindicación de los Derechos de la Mujer*, un artículo en el que proclamaba la igualdad entre los sexos y afirmaba que la diferencia entre el hombre y la mujer no era algo natural sino cultural, un sesgo

producido mediante la educación. Por eso, entre otras cosas, abogaba por una formación igualitaria.

El poder reaccionó de manera muy negativa ante este primer debate feminista ilustrado. Como respuesta, las mujeres fueron excluidas de los derechos políticos, se prohibió que pudieran reunirse más de cinco mujeres en la calle y muchas fueron encarceladas por sus ideales. Además, a inicios de 1800, el Código Napoleón, que planteaba el matrimonio como un contrato en el que la mujer estaba obligada a obedecer a su marido, se extendió por toda Europa. Así, la Ilustración alumbró al feminismo, pero también supuso su primera gran derrota.

## Segunda ola: las sufragistas

La segunda ola feminista, también conocida como sufragismo, surgió en Estados Unidos y Reino Unido a mediados del siglo XIX. En esta segunda fase, el feminismo pasó de ser una lucha únicamente intelectual a convertirse en un movimiento de acción social.

En Estados Unidos, tras haber luchado por la independencia de su país, las mujeres empezaron a agruparse para defender sus derechos y los de los esclavos. En 1848, Elizabeth Cady Stanton y Lucretia Mott organizaron la Convención de Seneca Falls, la primera convención estadounidense sobre los derechos de la mujer donde, gracias a la firma de 68 mujeres y 32 hombres, se aprobó la *Declaración de Seneca Falls* o *Declaración de Sentimientos*. En este primer programa político feminista se reivindicaba la igualdad de los derechos civiles, incluyendo el derecho al voto y la educación.

Al otro lado del Atlántico, las mujeres inglesas empezaron a pedir el sufragio femenino en 1832, pero su solicitud fue completamente ignorada. Por eso, más de tres décadas después, las sufragistas pasaron a la acción: Emily Davies y Elizabeth Garret Anderson redactaron la *Ladies Petition*, la primera petición masiva de voto para las mujeres, que fue respaldada por 1 499 firmas. Sus compañeros y aliados John Stuart Mill y Henry Fawcett presentaron el documento en la Cámara de los Comunes, donde la Ladies Petition fue rechazada.

En 1903, en vistas de la persistente respuesta negativa, las sufragistas, lideradas por Emmeline Pankhurst, empezaron a irrumpir en discursos



políticos, a asaltar los mítines del Parlamento y a usar métodos de lucha de los que fueron pioneras, como las huelgas de hambre, los encadenamientos, los sabotajes y el uso de explosivos. Pero, pese a las múltiples estrategias que idearon para hacerse oír, las feministas continuaron siendo mayoritariamente ignoradas.

El sufragismo estuvo liderado principalmente por mujeres burguesas blancas, pero al final de la segunda ola aparecieron feministas con otras realidades. Una de ellas fue Sojourner Truth, la esclava que habló de la doble exclusión por ser negra y mujer. Otra fue Flora Tristán, la socialista que manifestó la doble represión de clase y de género que sufrían las mujeres obreras, acuñando la frase «la mujer es la proletaria del proletariado».

A finales del siglo XIX e inicios del XX, el sufragio femenino empezó a convertirse en una realidad. El primer país del mundo en aprobar el voto para las mujeres fue Nueva Zelanda, el 18 de septiembre de 1893. Le siguieron Australia en 1902, Finlandia en 1906 y Rusia en 1917. Luego de la Primera Guerra Mundial, el Reino Unido aceptó el sufragio femenino como «agradecimiento a las mujeres por sus trabajos prestados durante la guerra». En 1920, Estados Unidos aprobó el voto para las mujeres blancas. En España, el sufragio femenino llegó en 1931, durante la Segunda República Española, pero desapareció nuevamente con la llegada de la dictadura franquista tras la Guerra Civil.

## Tercera ola: el segundo sexo

En el periodo de entreguerras, el movimiento feminista se paralizó. Las mujeres habían conseguido

el voto, algunas empezaron a ir a la Universidad y, satisfechas con estos nuevos derechos y libertades, muchas se desmovilizaron. Pero después de la Segunda Guerra Mundial, la sensación de malestar apareció de nuevo. Las mujeres habían participado de manera activa durante la guerra y ya no querían volver al rol de esposas sumisas, obedientes y complacientes. Ahora querían disponer de su independencia, trabajar, tener salarios justos, controlar su maternidad y divorciarse sin presión. En este contexto aparecieron las dos escritoras y filósofas que lideraron la tercera ola feminista: Betty Friedan y Simone de Beauvoir.

La socióloga estadounidense Betty Friedan publicó, en 1963, *La mística de la feminidad*, un ensayo en el que abordaba el «problema que no tiene nombre». En este, Friedan criticó la situación de sometimiento que vivían las mujeres y afirmó que estas eran infelices porque el sistema las obligaba a priorizar el cuidado de los demás frente al suyo propio. El pensamiento de Friedan tuvo un gran impacto en Estados Unidos e hizo que muchas mujeres se replantearan su papel en la sociedad.

Por su parte, el estudio más completo sobre la condición de la mujer llegó en 1949, cuando la filósofa francesa Simone de Beauvoir publicó *El segundo sexo*. En su ensayo, de Beauvoir defendía que no hay nada biológico que justifique los roles de género, sino que estos se van creando a medida que las personas cumplen con una serie de roles asociados a su sexo. La filósofa hizo una dura crítica al androcentrismo y apuntó: «no se nace mujer, se llega a serlo». En definitiva, lo que afirmaba era que el género es una construcción social.

Durante la tercera ola, el debate feminista fue evolucionando y terminó por dividirse en dos ramas. Por un lado, apareció el «feminismo liberal», que describía la situación de las mujeres como una desigualdad y consideraba que había que luchar por implementar cambios hasta conseguir la igualdad entre los sexos. Y, por otro, se instauró el «fe-

minismo radical», que proponía eliminar la «raíz» del problema, es decir, el patriarcado o sistema establecido de dominancia del hombre hacia la mujer.

En los años sesenta y setenta, hubo una gran producción literaria alrededor del movimiento y se crearon revistas como *Ms. Magazine*, la publicación feminista fundada por Gloria Steinem y Dorothy Pittman Hughes, mujeres referentes del final de la tercera ola. En estas publicaciones se incorporaron componentes de la teoría *queer*, el antirracismo, la teoría postcolonial y la visión positiva de la sexualidad. A partir de los noventa, se puso el énfasis en reivindicar que no hay un solo tipo de mujer sino múltiples, dependiendo de cuestiones sociales, culturales, étnicas, religiosas, nacionales y demás.

De hecho, al igual que en el siglo XIX con la lucha antiesclavista, el feminismo siempre ha ido del brazo de otras luchas históricas de colectivos minoritarios que han sido perjudicados.

#### **Cuarta ola: feminismo en el siglo XXI**

A lo largo del siglo XXI, la conciencia sobre la persistente desigualdad entre géneros ha ido creciendo en el mundo. El feminismo ha cogido fuerza a nivel global, dando pie a fenómenos como las multitudinarias manifestaciones feministas del 8 de marzo de 2018 o el movimiento #MeToo, en el que miles de mujeres denunciaron sus experiencias de acoso sexual en redes sociales.

Los expertos apuntan a que nos encontramos en la cuarta ola feminista, en la que cuestiones como la violencia de género, la brecha salarial o los techos de cristal están en el centro del debate. Pese a los grandes avances logrados por el feminismo, a día de hoy no se ha alcanzado la plena igualdad entre hombres y mujeres. Por eso el movimiento feminista continúa luchando. Aún queda mucho camino por recorrer.

En [https://historia.nationalgeographic.com.es/a/breve-recorrido-por-historia-feminismo\\_17778](https://historia.nationalgeographic.com.es/a/breve-recorrido-por-historia-feminismo_17778).

## El rito de convocar paz, sosiego y equilibrio

Frank A. Velázquez Zaldívar

Las rutinas, lejos de hacer el tiempo insostenible, como algunos piensan, hacen la vida más llevadera. Todos los seres humanos, independientemente de la cultura, de la religión, en cualquier parte del mundo, tenemos costumbres que dan orden y sentido a la existencia. Muchos hábitos tienen un componente ritual. Incluso experiencias cotidianas como tomar un café en las mañanas, hacer yoga, sentarse a la mesa juntos en familia... son ritos estables que tienen una espiritualidad asociada.

La oración, la meditación, los ejercicios de introspección, las técnicas de relajación, aunque no provengan de una religión específica, son también prácticas rituales, pues el denominador común en todas es una mezcla entre la constancia, la costumbre y la sensibilidad que las rodea.

¿Has pensado cuándo y cómo tienes tus prácticas rituales?

Por ejemplo, hay quienes emplean la oración y la meditación como una receta: si me siento mal o alguien conocido se siente mal o el medio que nos rodea es hostil, entonces hago mis oraciones, mis meditaciones. Por otro lado, las practicamos

en un momento puntual, cuando algo falta o cuando surgen experiencias negativas. O sea, acudimos a ellas si tenemos una situación de emergencia, un problema, y para convocar alivio, fuerza, paz en el otro o en nosotros.

El rito de convocar paz, sosiego y equilibrio, necesita de paz, sosiego y equilibrio. Parece una paradoja, pero es así: si solo utilizamos la oración y la meditación cuando estamos mal, entonces el cerebro, las emociones primarias, todo el cuerpo, las asocian con algo negativo. La energía que rodea al proceso es de falta, de incertidumbre.

Desde mi punto de vista, estas son prácticas que tienen parte de su fuerza en la estabilidad de conectar con experiencias positivas y de amor al prójimo. Por esto te recomiendo que, si tienes algunos de estos ritos, independientemente de tus creencias, lo hagas de manera estable. Y también en momentos donde estás en paz, en momentos de alegría, de sosiego, no solo en circunstancias de tristeza, ansiedad, angustia o preocupación. Utilízalas para conectar con esa alegría, esa paz, ese gozo que ha estado ya en ti en muchos momentos de tu vida.

Enviado por el autor.

REFLEXIÓN Y DIÁLOGO N° 67, 2022

# Mundo familiar

## Comunicación familiar

Ana de Paz

La comunicación es el principal mecanismo de interacción de los seres humanos, y juega un papel central en la familia y en su resiliencia. La familia es la primera escuela donde aprendemos a comunicarnos. Por ello, la importancia de sentar unas buenas bases comunicativas en el ámbito familiar. Cómo aprendemos a comunicarnos en este contexto, influye en la comunicación que se tendrá fuera de él, pues constituye el primer eslabón de nuestra socialización.

Las interacciones en familia son continuas, lo que permite que se formen estilos o patrones relativamente estables de comunicación, es decir, elementos comunicativos verbales, gestuales, actitudinales... utilizados de forma recurrente. Podríamos destacar algunos de los más significativos:

–En un estilo pasivo no se expone ni se comparte lo que se piensa o lo que siente por miedo a las consecuencias que pudieran derivarse. Ello genera que la comunicación no sea auténtica ni eficaz.

–En el estilo agresivo se realizan intervenciones bruscas y poco respetuosas hacia los demás, a través de un lenguaje dominante o que invade el espacio de los otros, entorpeciendo el diálogo entre los miembros y deteriorando la relación.

–Con un estilo de comunicación familiar asertivo, en cambio, se expresa lo que uno quiere, lo que se desea, cómo se siente o lo que se espera del otro. Y se expone de forma directa, clara y respetuosa. Las familias que potencian este estilo de comunicación tienen mayor facilidad para negociar y alcanzar acuerdos entre sus miembros, lo que favorece las relaciones afectivas entre ellos.

Si se instalan en la familia estilos como el pasivo o el agresivo, las relaciones familiares tenderán al conflicto. En cambio, si la comunicación es positiva, asertiva, la familia tiende hacia la funcionalidad, la negociación y el acuerdo. Cuanto más clara, directa y explícita sea la comunicación en la familia, más funcional será también su dinámica de relaciones.

Por tanto, es fundamental trabajar en las familias la expresión de las necesidades individuales, de las emociones y expectativas de una forma abierta, auténtica y respetuosa. En este sentido, los padres juegan un papel clave al servir de modelos de referencia para sus hijos, sabiendo que ese aprendizaje no solo se aplicará en el contexto familiar, sino que se extenderá también al social.

### Obstáculos en la comunicación familiar

Hay algunas actuaciones en la comunicación que dificultan la conexión interpersonal y pueden dañar las relaciones afectivas dentro del ámbito familiar. Estas son:

–Las órdenes y mandatos, sin valorar los sentimientos o necesidades del otro.

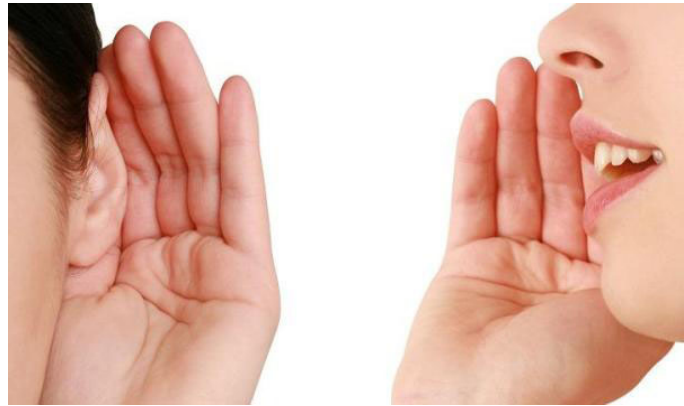
–Las amenazas, que generan emociones y comportamientos de miedo o de sumisión, además de despertar resentimiento y hostilidad hacia la otra persona. Por ejemplo «si no haces lo que te digo...».

–Los sermones continuos, mensajes del tipo «deberías haber hecho...», tendrías que...», que pueden provocar resistencias y defensas de la postura contraria.

–Los juicios, las críticas, las ridiculizaciones, que generan sentimientos de inferioridad, de falta de valor, y pueden acompañarse con actitudes defensivas como forma de protección. Además, provocan un rechazo hacia quien emite los juicios o las críticas.

–El silencio como respuesta, que transmite indiferencia hacia el interlocutor y hacia sus necesidades e intereses.

Una de las dificultades habituales en las familias es pensar que el otro es capaz de suponer o de adivinar lo que uno necesita o siente, a pesar de no haberlo expresado, generando decepción en el caso de que no actúe como se espera.



### **Técnicas que facilitan la comunicación**

Existen habilidades o estrategias que facilitan la fluidez y la eficacia de las conversaciones, y que además ayudan a resolver dificultades en la comunicación entre sus miembros, como pueden ser los conflictos entre los padres e hijos.

–Escucha activa: saber escuchar es un proceso básico para la calidad comunicativa. Escuchar activamente consiste en escuchar con atención y transmitiendo empatía al otro. Además de permitirnos una comprensión completa del mensaje, con la escucha activa transmitimos a la otra persona que nos importa lo que nos está contando y, por extensión, que nos importa ella.

–Mensajes claros, congruentes y oportunos: se expresa lo que se quiere y se siente tal y como se quiere y se siente, además, el mensaje se acompaña de gestos y actitudes en sintonía con lo que se dice.

–Cuidar la comunicación no verbal, los gestos, la entonación, las miradas, la postura corporal.

–Expresarnos desde el «yo», hablando desde nuestro sentir, y evitando las acusaciones o interpretaciones de las conductas de los demás.

En conclusión, las familias con patrones funcionales de comunicación favorecen la escucha, la expresión auténtica, el respeto de las emociones, en definitiva, respetan la individualidad de cada miembro. Y la comunicación representa para ellas un medio de fortalecimiento de su relación.

El contexto familiar supone un escenario donde se transmiten valores, actitudes, formas de actuación, se expresan deseos o intereses. La comunicación es un elemento clave de transmisión de afecto, seguridad y protección y, por todo ello, es fundamental fomentar que padres e hijos encuentren las condiciones para potenciar o mejorar su comunicación.

En <https://www.psicopartner.com/comunicacion-familiar/>.

# Príncipe enano

## El perro que no sabía ladrar

Gianni Rodari\*

**H**abía una vez un perro que no sabía ladrar. No ladraba, no maullaba, no mugía, no relinchaba, no sabía decir nada. Era un perrillo muy solitario, porque había caído en una región sin perros. Por él no se habría dado cuenta de que le faltaba algo. Los otros eran los que se lo hacían notar. Le decían:

—¿Pero tú no ladras?

—No sé... soy forastero...

—Vaya una contestación. ¿No sabes que los perros ladran?

—¿Para qué?

—Ladran porque son perros. Ladran a los vagabundos de paso, a los gatos despectivos, a la luna llena. Ladran cuando están contentos, cuando están nerviosos, cuando están enfadados. Generalmente de día, pero también de noche.

—No digo que no, pero yo...

—Pero tú ¿qué? Tú eres un fenómeno, oye lo que te digo: un día de estos saldrás en el periódico.

El perro no sabía cómo contestar a estas críticas. No sabía ladrar y no sabía qué hacer para aprender.

—Haz como yo —le dijo una vez un gallito que sentía pena por él. Y lanzó dos o tres sonoros kikirikí.

—Me parece difícil —dijo el perrito.

—¡Pero si es facilísimo! Escucha bien y fíjate en mi pico.

—Vamos, mírame y procura imitarme.

El gallito lanzó otro kikirikí.

El perro intentó hacer lo mismo, pero solo le salió de la boca un desmañado «keké» que hizo salir huyendo aterrorizadas a las gallinas.

—No te preocupes —dijo el gallito—, para ser la primera vez está muy bien. Ahora, vuélvelo a intentar.

El perrito volvió a intentarlo una vez, dos, tres. Lo intentaba todos los días. Practicaba a escondidas, desde por la mañana hasta por la noche. A veces, para hacerlo con más libertad, se iba al bosque. Una mañana, precisamente cuando estaba en el bosque, consiguió lanzar un kikirikí tan auténtico, tan bonito y tan fuerte que la zorra lo oyó y se dijo: «Por fin el gallo ha venido a mi encuentro. Correré a darle las gracias por la visita...». E inmediatamente se echó a correr, pero no olvidó llevarse el tenedor, el cuchillo y la servilleta porque para una zorra no hay comida más apetitosa que un buen gallo. Es lógico que le sentara mal ver en vez de un gallo al perro que, tumbado sobre su cola, lanzaba uno detrás de otros aquellos kikirikí.

\* (Italia, 1920-1980). Escritor, pedagogo y periodista italiano especializado en literatura infantil y juvenil. Realizó una gran labor siempre al servicio de la renovación educativa.

—Ah —dijo la zorra—, conque esas tenemos, me has tendido una trampa.

—¿Una trampa?

—Desde luego. Me has hecho creer que había un gallo perdido en el bosque y te has escondido para atraparme. Menos mal que te he visto a tiempo. Pero esto es una caza desleal. Normalmente los perros ladran para avisarme de que llegan los cazadores.

—Te aseguro que yo... Verás, no pensaba en absoluto en cazar. Vine para hacer ejercicios.

—¿Ejercicios? ¿De qué clase?

—Me ejercito para aprender a ladrar. Ya casi he aprendido, mira qué bien lo hago.

Y de nuevo un sonorísimo kikirikí.

La zorra creía que iba a reventar de risa. Se revolcaba por el suelo, se apretaba la barriga, se mordía los bigotes y la cola. Nuestro perrito se sintió tan mortificado que se marchó en silencio, con el hocico bajo y lágrimas en los ojos.

Por allí cerca había un cucú. Vio pasar al perro y le dio pena.

—¿Qué te han hecho?

—Nada.

—Entonces ¿por qué estás tan triste?

—Pues... lo que pasa... es que no consigo ladrar. Nadie me enseña.

—Si es solo por eso, yo te enseño. Escucha bien cómo hago y trata de hacerlo como yo: cucú... cucú... cucú... ¿lo has comprendido?

—Me parece fácil.

—Facilísimo. Yo sabía hacerlo hasta cuando era pequeño. Prueba: cucú... cucú...

—Cu... —hizo el perro—. Cu...

Ensayó aquel día, ensayó al día siguiente. Al cabo de una semana ya le salía bastante bien. Estaba muy contento y pensaba: «Por fin, por fin empiezo a ladrar de verdad. Ya no podrán volver a tomarme el pelo».

Justamente en aquellos días se levantó la veda. Llegaron al bosque muchos cazadores, también de esos que disparan a todo lo que oyen y ven. Dispararían a un ruisenior, sí que lo harían. Pasa un cazador de esos, oye salir de un matorral cucú... cucú..., apunta el fusil y ¡bang! ¡bang! dispara dos tiros.

Por suerte los perdigones no alcanzaron al perro. Solo le pasaron rozando las orejas, haciendo ziiip ziiip, como en los chistes. El perro a todo correr. Pero estaba muy sorprendido: «Ese cazador debe estar loco, disparar hasta a los perros que ladran...».

Mientras tanto el cazador buscaba al pájaro. Estaba convencido de que lo había matado.

—Debe habérselo llevado ese perrucho, no sé de dónde habrá salido —refunfuñaba. Y para desahogar su rabia disparó contra un ratoncillo que había sacado la cabeza fuera de su madriguera, pero no le dio.

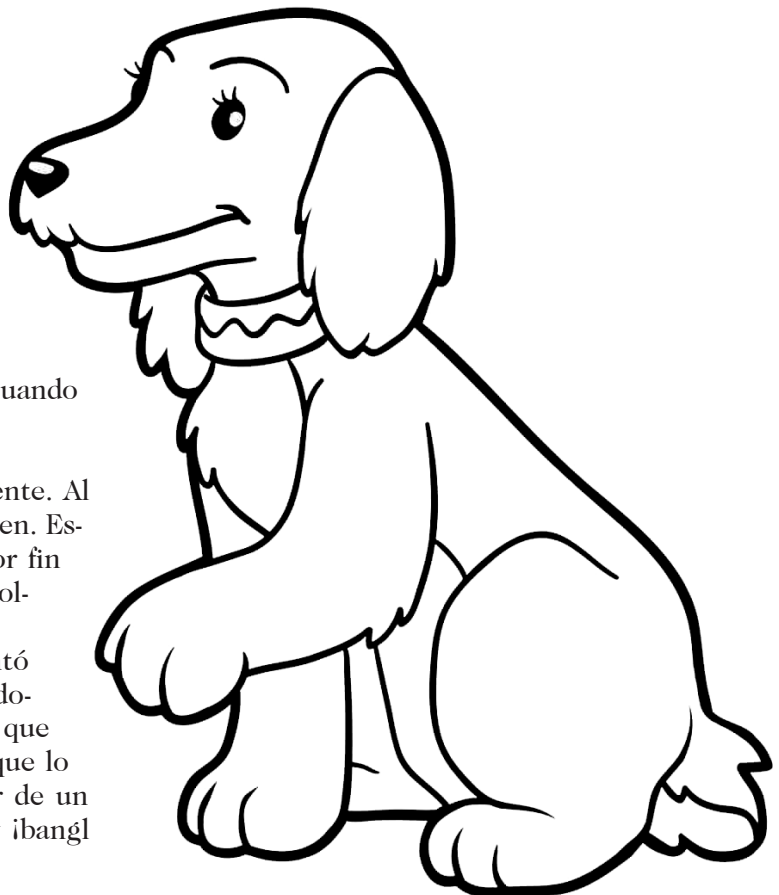
El perro corría, corría...

### Primer final

El perro corría. Llegó a un prado en el que pacía tranquilamente una vaquita.

—¿Adónde corres?

—No sé.



—Entonces párate. Aquí hay una hierba estu-  
penda.

—No es la hierba lo que me puede curar...

—¿Estás enfermo?

—Ya lo creo. No sé ladrar.

—¡Pero si es la cosa más fácil del mundo! Escú-  
chame: muuu... muuu... muuu... ¿No suena bien?

—No está mal. Pero no estoy seguro de que  
sea lo adecuado. Tú eres una vaca...

—Claro que soy una vaca.

—Yo no, yo soy un perro.

—Claro que eres un perro. ¿Y qué? No hay  
nada que impida que hables mi idioma.

—¡Qué idea! ¡Qué idea!

—¿Cuál?

—La que se me está ocurriendo en este mo-  
mento. Aprenderé la forma de hablar de todos los  
animales y haré que me contraten en un circo  
ecuestre. Tendré un exitazo, me haré rico y me  
casaré con la hija del rey. Del rey de los perros, se  
comprende.

—Bravo, qué buena idea. Entonces al trabajo.  
Escucha bien: muuu... muuu... muuu...

—Muuu... —hizo el perro.

Era un perro que no sabía ladrar, pero tenía  
un gran don para las lenguas.

### Segundo final

El perro corría y corría. Se encontró a un campesino.

—¿Dónde vas tan deprisa?

—Ni siquiera yo lo sé.

—Entonces ven a mi casa. Precisamente ne-  
cesito un perro que me guarde el gallinero.

—Por mí iría, pero se lo advierto: no sé ladrar.

—Mejor. Los perros que ladran hacen huir a  
los ladrones. En cambio a ti no te oirán, se acerca-  
rán y podrás morderlos, así tendrán el castigo que  
se merecen.

—De acuerdo —dijo el perro.

Y así fue cómo el perro que no sabía ladrar  
encontró un empleo, una cadena y una escudilla  
de sopa todos los días.

### Tercer final

El perro corría y corría. De repente se detuvo. Ha-  
bía oído un sonido extraño. Hacía guau guau. Guau  
guau.

—Esto me suena —pensó el perro—, sin em-  
bargo no consigo acordarme de cuál es la clase de  
animal que lo hace.

—Guau, guau.

—¿Será la jirafa? No, debe ser el cocodrilo. El  
cocodrilo es un animal feroz. Tendré que acercarme  
con cautela.

Deslizándose entre los arbustos el perrito se  
dirigió hacia la dirección de la que procedía aquel  
guau guau que, no sabía por qué, hacía que le la-  
tiera tan fuerte el corazón bajo el pelo.

—Guau, guau.

—Vaya, otro perro.

Sabéis, era el perro de aquel cazador que ha-  
bía disparado poco antes cuando oyó el cucú.

—Hola, perro.

—Hola, perro.

—¿Sabrías explicarme lo que estás diciendo?

—¿Diciendo? Para tu conocimiento yo no digo,  
yo ladro.

—¿Ladras? ¿Sabes ladrar?

—Naturalmente. No pretenderás que barrite  
como un elefante o que ruja como un león.

—Entonces, ¿me enseñarás?

—¿No sabes ladrar?

—No.

—Mira y escucha bien. Se hace así: guau, guau...

—Guau, guau —dijo en seguida nuestro perrito.  
Y, conmovido y feliz, pensaba para sus adentros:  
«Al fin encontré el maestro adecuado».

En *Cuentos para jugar*, <https://www.aulapt.org/2016/03/04/cuentos-jugar-gianni-rodari/>.

# Invencibles en la esperanza

## Sobre orientación vocacional

**E**xisten métodos para que empieces a elegir y planificar tu carrera de manera efectiva. A través de los siguientes tres pasos, podrás abordar fácilmente esta tarea:

1. Reflexionar: Considera qué te atrae y te motiva, de acuerdo con tu personalidad. Identifica qué te interesa, qué habilidades has preferido emplear y desarrollar.

2. Explorar: Hazlo a medida que conozcas diferentes cursos, programas de capacitación o trabajos que te gustaría experimentar y hacia los que te sientas atraído.

3. Planificar: Clasifica las diferentes opciones que se te presenten en orden de prioridad, para que puedas trazar una ruta de acción con la finalidad de guiarte cautamente.

También piensa en por qué lo disfrutas. Al tener claro lo que no te guste (y lo que sí), podrás asegurarte mejor de decidirte por una carrera que te agrada y sea productiva.

Aquí están los pasos desglosados:

**Paso 1:** Reflexiona sobre ti mismo antes de elegir una carrera.

Antes de decidir y elegir definitivamente una carrera, identifica más a fondo tus propios intereses, gustos y aversiones. Puedes comenzar respondiendo las preguntas a continuación y elaborando tu propia lista sobre la marcha.

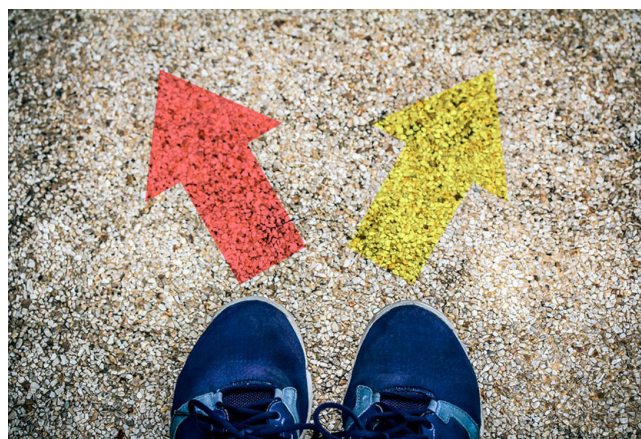
¿Cuáles son tus intereses? ¿Qué te gusta hacer en la escuela o en tu tiempo libre? Por ejemplo, te puede gustar:

- arte
- ciencia
- deportes
- escribir historias
- trabajar con animales
- averiguar de programas en la computadora
- socializar con amigos.

¿Cuáles son tus habilidades? ¿Para qué tipo de actividades eres bueno, en la escuela o en tu tiempo libre? Por ejemplo, podrías serlo para:

- ciencias
- matemáticas
- comunicarte y escribir
- usar la computadora (y tecnología en general)
- obras creativas, como pintar o crear música
- tareas prácticas, como hacer modelos o reparar cosas

- encontrar información para proyectos.
- ¿Cuáles son tus cualidades personales?
- ¿Qué te caracteriza en particular? Por ejemplo:
- administrar el tiempo y cumplir con plazos
- trabajar bien en equipo
- planificar con anticipación
- hablar en público
- unirte a discusiones
- preocuparte por otras personas
- aportar ideas originales
- escuchar las opiniones de otras personas.



Aunque escuches que estas habilidades son «genéricas», «blandas» o «transferibles», muchas de ellas, de hecho, son prioritarias para varios empleadores.

**Paso 2:** Explora opciones de carrera.

El mundo laboral se encuentra cambiando todo el tiempo. Para poder planificar bien tu futuro, deberás obtener más información sobre el tipo de trabajos que existen ahora y cuáles podrían ser relevantes en el futuro próximo.

Muchas opciones laborales no existían hace tan solo una generación y han aparecido como resultado de nuevas tecnologías, avances de ingeniería e investigación.

Explora tus propias ideas e intereses y descubre la gama de trabajos diferentes a los que podrías dedicarte y qué carrera puede convenirte. Una vez que tengas una lista, enumera las que más te interesen y piensa en por qué te atraen.

Ten en cuenta que las discusiones profesionales, con padres u orientadores, fomentarán un nivel más profundo de reflexión que te garantizarán tomar decisiones más significativas y duraderas en lugar de aquellas basadas en una actitud irreflexiva.

**Paso 3:** Planifica tu decisión.

Una vez que hayas determinado qué trabajos y temas te interesan, responde estas preguntas: ¿Puedo comenzar esta carrera desde la universidad? Esto dependerá de los títulos que obtengas o que preveas obtener al terminar de estudiar en la universidad. La mayoría de los trabajos actuales requieren de varias calificaciones o títulos.

¿Necesito obtener más títulos o requerimientos para este tipo de trabajo? Es posible que debas obtener más títulos o requerimientos de los que hayas considerado. Descubre qué tipos de titulación podrías necesitar.

Aun con una carrera ideal en mente, será bueno que pienses en más opciones en caso de que las cosas no salgan como las hayas planeado. Esto es especialmente relevante si tu objetivo consiste en una carrera muy demandada. Por ejemplo, si no cuentas con las calificaciones esperadas o no hay plazas disponibles para la carrera elegida, deberás tener una buena alternativa a la cual puedas recurrir. Piensa en opciones profesionales alternativas e incluye una segunda y una tercera opción por si debes cambiar tus planes. Esta podría ser una carrera distinta, o quizás simplemente una ruta diferente hacia tu primera elección, o una similar.

En <https://blog.up.edu.mx/prepaup/tips-para-la-orientacion-vocacional-de-los-adolescentes>.

## Axolotl

Julio Cortázar\*

**H**ubo un tiempo en que yo pensaba mucho en los axolotl. Iba a verlos al acuario del Jardín des Plantes y me quedaba horas mirándolos, observando su inmovilidad, sus oscuros movimientos. Ahora soy un axolotl.

El azar me llevó hasta ellos una mañana de primavera en que París abría su cola de pavo real después de la lenta invernada. Bajé por el bulevar de Port Royal, tomé St. Marcel y L'Hôpital, vi los verdes entre tanto gris y me acordé de los leones. Era amigo de los leones y las panteras, pero nunca había entrado en el húmedo y oscuro edificio de los acuarios. Dejé mi bicicleta contra las rejas y fui a ver los tulipanes. Los leones estaban feos y tristes y mi pantera dormía. Opté por los acuarios, soslayé peces vulgares hasta dar inesperadamente con los axolotl. Me quedé una hora mirándolos, y salí incapaz de otra cosa.

En la biblioteca Saint-Geneviève consulté un diccionario y supe que los axolotl son formas larvales, provistas de branquias, de una especie de batracios del género *amblistoma*. Que eran mexicanos lo sabía ya por ellos mismos, por sus pequeños rostros rosados aztecas y el cartel en lo alto del acuario. Leí que se han encontrado ejemplares en África capaces de vivir en tierra durante los períodos de sequía, y que continúan su vida en el agua al llegar la estación de las lluvias. Encontré su nombre español, *ajolote*, la mención de que son comestibles y que su aceite se usaba (se diría que no se usa más) como el de hígado de bacalao.

No quise consultar obras especializadas, pero volví al día siguiente al Jardín des Plantes. Empecé a ir todas las mañanas, a veces de mañana y de tarde. El guardián de los acuarios sonreía perplejo al recibir el billete. Me apoyaba en la barra de hierro que bordea los acuarios y me ponía a mirarlos. No hay nada de extraño en esto porque desde un primer momento comprendí que estábamos vinculados, que algo infinitamente perdido y distante seguía sin embargo uniéndonos.

\* (Bélgica, 1914-Francia, 1984) Escritor, profesor y traductor. Considerado uno de los autores más innovadores y originales de su tiempo, fue maestro del cuento, la prosa poética y la narración breve en general. Fue también creador de importantes novelas, sobre todo *Rayuela*, que contribuyeron a la renovación del género en el ámbito hispano. Es uno de los exponentes centrales del *boom* latinoamericano. Sus ficciones transitan de lo real a lo fantástico y por ello suele ser relacionado con el realismo mágico y el surrealismo.

Me había bastado detenerme aquella primera mañana ante el cristal donde unas burbujas corrían en el agua. Los axolotl se amontonaban en el mezquino y angosto (solo yo puedo saber cuán angosto y mezquino) piso de piedra y musgo del acuario. Había nueve ejemplares y la mayoría apoyaba la cabeza contra el cristal, mirando con sus ojos de oro a los que se acercaban. Turbado, casi avergonzado, sentí como una impudicia asomarme a esas figuras silenciosas e inmóviles aglomeradas en el fondo del acuario. Aislé



mentalmente una situada a la derecha y algo separada de las otras para estudiarla mejor. Vi un cuerpecito rosado y como translúcido (pensé en las estatuillas chinas de cristal lechoso), semejante a un pequeño lagarto de quince centímetros, terminado en una cola de pez de una delicadeza extraordinaria, la parte más sensible de nuestro cuerpo. Por el lomo le corría una aleta transparente que se fusionaba con la cola, pero lo que me obsesionó fueron las patas, de una finura sutilísima, acabadas en menudos dedos, en uñas minuciosamente humanas. Y entonces descubrí sus ojos, su cara, dos orificios como cabezas de alfiler, enteramente de un oro transparente carentes de toda vida pero mirando, dejándose penetrar por mi mirada que parecía pasar a través del punto áureo y perderse en un diáfano misterio interior. Un delgadísimo halo negro rodeaba el ojo y los inscribía en la carne rosa, en la piedra rosa de la cabeza vagamente triangular pero con lados curvos e irregulares, que le daban una total semejanza con una estatuilla corroída por el tiempo. La boca estaba disimulada por el plano triangular de la cara, solo de perfil se adivinaba su tamaño considerable; de frente una fina hendedura rasgaba apenas la piedra sin vida. A ambos lados de la cabeza, donde hubieran debido estar las orejas, le crecían tres ramitas rojas como de coral, una excrescencia vegetal, las branquias supongo. Y era lo único vivo en él, cada diez o quince segundos las ramitas se enderezaban rígidamente y volvían a bajarse. A veces una pata se movía apenas, yo veía los diminutos dedos posándose con suavidad en el musgo. Es que no nos gusta movernos mucho, y el acuario es tan mezquino; apenas avanzamos un poco nos damos con la cola o la cabeza de otro de nosotros; surgen dificultades, peleas, fatiga. El tiempo se siente menos si nos estamos quietos.

Fue su quietud la que me hizo inclinarme fascinado la primera vez que vi a los axolotl. Oscuramente me pareció comprender su voluntad secreta, abolir el espacio y el tiempo con una inmovilidad indiferente. Después supe mejor, la contracción de las branquias, el tanteo de las finas patas en las piedras, la repentina natación (algunos de ellos nadan con la simple ondulación del cuerpo) me probó que eran capaz de evadirse de ese sopor mineral en el que pasaban horas enteras. Sus ojos sobre todo me obsesionaban. Al lado de ellos en los restantes acuarios, diversos peces me mostraban la simple estupidez de sus hermosos ojos semejantes a los nuestros. Los ojos de los axolotl me decían de la presencia de una vida diferente, de otra manera de mirar. Pegando mi cara al vidrio (a veces el guardián tosía inquieto) buscaba ver mejor los diminutos puntos áureos, esa entrada al mundo infinitamente lento y remoto de las criaturas rosadas. Era inútil golpear con el dedo en el cristal, delante de sus caras no se advertía la menor reacción. Los ojos de oro seguían

ardiendo con su dulce, terrible luz; seguían mirándome desde una profundidad insondable que me daba vértigo.

Y sin embargo estaban cerca. Lo supe antes de esto, antes de ser un axolotl. Lo supe el día en que me acerqué a ellos por primera vez. Los rasgos antropomórficos de un mono revelan, al revés de lo que cree la mayoría, la distancia que va de ellos a nosotros. La absoluta falta de semejanza de los axolotl con el ser humano me probó que mi reconocimiento era válido, que no me apoyaba en analogías fáciles. Solo las manecitas... Pero una lagartija tiene también manos así, y en nada se nos parece. Yo creo que era la cabeza de los axolotl, esa forma triangular rosada con los ojitos de oro. Eso miraba y sabía. Eso reclamaba. No eran *animales*.

Parecía fácil, casi obvio, caer en la mitología. Empecé viendo en los axolotl una metamorfosis que no conseguía anular una misteriosa humanidad. Los imaginé conscientes, esclavos de su cuerpo, infinitamente condenados a un silencio abisal, a una reflexión desesperada. Su mirada ciega, el diminuto disco de oro inexpresivo y sin embargo terriblemente lúcido, me penetraba como un mensaje: «Sálvanos, sálvanos». Me sorprendía musitando palabras de consuelo, transmitiendo pueriles esperanzas. Ellos seguían mirándome inmóviles; de pronto las ramillas rosadas de las branquias se enderezaban. En ese instante yo sentía como un dolor sordo; tal vez me veían, captaban mi esfuerzo por penetrar en lo impenetrable de sus vidas. No eran seres humanos, pero en ningún animal había encontrado una relación tan profunda conmigo. Los axolotl eran como testigos de algo, y a veces como horribles jueces. Me sentía innoble frente a ellos, había una pureza tan espantosa en esos ojos transparentes. Eran larvas, pero larva quiere decir máscara y también fantasma. Detrás de esas caras aztecas inexpresivas y sin embargo de una crueldad implacable, ¿qué imagen esperaba su hora?

Les temía. Creo que de no haber sentido la proximidad de otros visitantes y del guardián, no me hubiese atrevido a quedarme solo con ellos. «Usted se los come con los ojos», me decía riendo el guardián, que debía suponerme un poco desequilibrado. No se daba cuenta de que eran ellos los que me devoraban lentamente por los ojos en un canibalismo de oro. Lejos del acuario no hacía más que pensar en ellos, era como si me influyeran a distancia. Llegué a ir todos los días, y de noche los imaginaba inmóviles en la oscuridad, adelantando lentamente una mano que de pronto encontraba la de otro. Acaso sus ojos veían en plena noche, y el día continuaba para ellos indefinidamente. Los ojos de los axolotl no tienen párpados.

Ahora sé que no hubo nada de extraño, que eso tenía que ocurrir. Cada mañana al inclinarme sobre el acuario el reconocimiento era mayor. Sufrían, cada fibra de mi cuerpo alcanzaba ese sufrimiento amordazado, esa tortura rígida en el fondo del agua. Espiaban algo, un remoto señorío aniquilado, un tiempo de libertad en que el mundo había sido de los axolotl. No era posible que una expresión tan terrible que alcanzaba a vencer la inexpresividad forzada de sus rostros de piedra, no portara un mensaje de dolor, la prueba de esa condena eterna, de ese infierno líquido que padecían. Inútilmente quería probarme que mi propia sensibilidad proyectaba en los axolotl una conciencia inexistente. Ellos y yo sabíamos. Por eso no hubo nada de extraño en lo que ocurrió.

**Él volvió muchas veces, pero viene menos ahora. Pasa semanas sin asomarse. Ayer lo vi, me miró largo rato y se fue bruscamente. Me pareció que no se interesaba tanto por nosotros, que obedecía a una costumbre. Como lo único que hago es pensar, pude pensar mucho en él**

Mi cara estaba pegada al vidrio del acuario, mis ojos trataban una vez más de penetrar el misterio de esos ojos de oro sin iris y sin pupila. Veía de muy cerca la cara de una axolotl inmóvil junto al vidrio. Sin transición, sin sorpresa, vi mi cara contra el vidrio, en vez del axolotl vi mi cara contra el vidrio, la vi fuera del acuario, la vi del otro lado del vidrio. Entonces mi cara se apartó y yo comprendí.

Solo una cosa era extraña: seguir pensando como antes, saber. Darme cuenta de eso fue en el primer momento como el horror del enterrado vivo que despierta a su destino. Afuera mi cara volvía a acercarse al vidrio, veía mi boca de labios apretados por el esfuerzo de comprender a los axolotl. Yo era un axolotl y sabía ahora instantáneamente que ninguna comprensión era posible. Él estaba fuera del acuario, su pensamiento era un pensamiento fuera del acuario. Conociéndolo, siendo él mismo, yo era un axolotl y estaba en mi mundo. El horror venía —lo supe en el mismo momento— de crearme prisionero en un cuerpo de axolotl, transmigrado a él con mi pensamiento de hombre, enterrado vivo en un axolotl, condenado a moverme lúcidamente entre criaturas insensibles. Pero aquello cesó cuando una pata vino a rozarme la cara, cuando moviéndome apenas a un lado vi a un axolotl junto a mí que me miraba, y supe que también él sabía, sin comunicación posible pero tan claramente. O yo estaba también en él, o todos nosotros pensábamos como un hombre, incapaces de expresión, limitados al resplandor dorado de nuestros ojos que miraban la cara del hombre pegada al acuario.

Él volvió muchas veces, pero viene menos ahora. Pasa semanas sin asomarse. Ayer lo vi, me miró largo rato y se fue bruscamente. Me pareció que no se interesaba tanto por nosotros, que obedecía a una costumbre. Como lo único que hago es pensar, pude pensar mucho en él. Se me ocurre que al principio continuamos comunicados, que él se sentía más que nunca unido al misterio que lo obsesionaba. Pero los puentes están cortados entre él y yo porque lo que era su obsesión es ahora un axolotl, ajeno a su vida de hombre. Creo que al principio yo era capaz de volver en cierto modo a él —ah, solo en cierto modo—, y mantener alerta su deseo de conocernos mejor. Ahora soy definitivamente un axolotl, y si pienso como un hombre es solo porque todo axolotl piensa como un hombre dentro de su imagen de piedra rosa. Me parece que de todo esto alcancé a comunicarle algo en los primeros días, cuando yo era todavía él. Y en esta soledad final, a la que él ya no vuelve, me consuela pensar que acaso va a escribir sobre nosotros, creyendo imaginar un cuento va a escribir todo esto sobre los axolotl.

En <https://blocs.xtec.cat/zaquizami/files/2010/12/axolotl1.pdf>.

«Axolotl», de Julio Cortázar, es un cuento de género fantástico que, como pocos, es capaz de dejar al lector meditabundo y sobrecogido tras su lectura. Obliga a la relectura, deseando descubrir el preciso momento en que la historia salta de lo cotidiano a lo insólito con increíble naturalidad. Su verosimilitud y realismo son magníficos. Al cuento se le han dado muchas interpretaciones, algunas coinciden y otras no. Pero puede significar una metáfora de la soledad (un tema recurrente en los personajes cortazarianos), el autoconocimiento, la muerte y el sentido de la vida.

## Abuso de drogas entre adolescentes

**L**os adolescentes que experimentan con las drogas ponen en riesgo su seguridad y su salud. Debemos prevenir el consumo de drogas hablando con nuestros hijos adolescentes sobre sus consecuencias y la importancia de tomar decisiones saludables.

### **¿Por qué los adolescentes usan drogas o abusan de ellas?**

Varios factores pueden contribuir al uso y abuso de drogas entre los adolescentes. El consumo por primera vez ocurre a menudo en entornos sociales donde hay sustancias de fácil acceso, como alcohol y cigarrillos.

El uso continuado puede ser debido a inseguridades o a un deseo de aceptación social. Los adolescentes pueden sentirse indestructibles y no considerar las consecuencias de sus acciones, lo que los conduce a tomar riesgos peligrosos con las drogas.

Los factores de riesgo comunes del abuso de drogas en los adolescentes incluyen:

- Antecedentes familiares de abuso de sustancias.
- Una afección mental o de comportamiento, como depresión, ansiedad o trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH).
- Comportamiento impulsivo o riesgoso.
- Antecedentes de eventos traumáticos, como haber tenido un accidente automovilístico o haber sido víctima de abuso.
- Baja autoestima o sentimientos de rechazo social.

### **Consecuencias del abuso de drogas en adolescentes**

Hay consecuencias negativas del uso y abuso de drogas en los adolescentes:

- Quienes abusan de las drogas en edades tempranas corren un mayor riesgo de consumirlas en una etapa posterior de su vida (drogodependencia).
- El uso de drogas en la adolescencia se asocia con la falta de criterio en las interacciones sociales y personales.
- Las drogas pueden llevar a los adolescentes a la actividad sexual de alto riesgo, el sexo no seguro y el embarazo no planeado.
- Aumentan el riesgo de trastornos de salud mental, como la depresión y la ansiedad.
- Conducir bajo el efecto de cualquier droga puede entorpecer las habilidades motoras, poniendo en peligro al conductor, a los pasajeros y a otras personas en la vía.

–El uso de sustancias puede resultar en una disminución del rendimiento académico.

### **Los efectos de las drogas en la salud**

Adicción, deterioro grave de la salud, enfermedades e incluso la muerte son los riesgos que conlleva el consumo de drogas.



### **Algunos tipos de drogas y los trastornos que pueden causar**

Existen drogas de uso más común y que pueden traer, a mediano o largo plazo, las siguientes consecuencias:

Marihuana: Riesgo de deterioro de la memoria, el aprendizaje, la resolución de problemas y la concentración; riesgo de psicosis como esquizofrenia, alucinaciones o paranoia, asociada con el uso temprano y frecuente.

Cocaína: Riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y convulsiones.

Éxtasis: Riesgo de insuficiencia hepática e insuficiencia cardíaca.

Inhalantes: Riesgo de daño al corazón, los pulmones, el hígado y los riñones tras un consumo prolongado.

Metanfetamina: Riesgo de conductas psicóticas tras un uso a largo plazo o en dosis altas.

Opioides: Riesgo de dificultad respiratoria o muerte por sobredosis.

Cigarrillos electrónicos (vaporizadores): Exposición a sustancias nocivas similar a que ocurre al fumar cigarrillos; riesgo de dependencia de la nicotina.

### **Cómo hablar sobre el consumo de drogas entre los adolescentes**

Es probable que tengas múltiples conversaciones con tu hijo adolescente sobre el uso de drogas y alcohol. Elige los momentos en los que es poco probable que los interrumpan, y dejen a un lado los teléfonos. También es importante saber cuándo no debes tener una conversación, por ejemplo, cuando estás enojado o no estás preparado para responder preguntas; cuando tu hijo está borracho o drogado.

Para hablar con tu hijo o hija adolescente sobre las drogas, haz lo siguiente:

–Pregúntale cuál es su punto de vista. Evita los sermones. En su lugar, escucha las opiniones y preguntas sobre las drogas. Asegúrale que puede ser honesto contigo.

–Discute las razones por las que no debe consumir drogas. Evita las tácticas de intimidación. Enfatiza cómo el uso de drogas puede afectar las cosas que son importantes para él o ella, como los deportes, la conducción, la salud y la apariencia.

–Considera los mensajes de los medios de comunicación. Los programas de televisión, las películas y las canciones pueden «glamourizar» o trivializar el consumo de drogas. Interésate por lo que tu hijo adolescente ve y escucha.

–Discute maneras de resistir la presión de los compañeros. Piensen en modos de rechazar ofertas de drogas.

–Prepárate para hablar sobre tu propio uso de drogas. Piensa en cómo responderás si tu hijo adolescente te pregunta si consumiste alguna vez. Si elegiste no consumir drogas, explícale por qué. Si lo hiciste, cuéntale sobre tu experiencia.

## **Otras estrategias de prevención**

Considera otras estrategias para prevenir el abuso de drogas entre los adolescentes:

–Presta atención a dónde se encuentra tu hijo o hija adolescente. Averigua qué actividades supervisadas por adultos le interesan y anímalo a participar en ellas.

–Explica las reglas de la familia, tales como irse de una fiesta en la que se consumen drogas y no viajar en un automóvil con un conductor que ha estado consumiendo. Hazle saber que hay consecuencias si rompe estas reglas.

–Conoce a sus amigos. Si ellos consumen drogas, es posible que tu hijo o hija pueda sentir presión para experimentar también.

–Haz un inventario de todos los medicamentos recetados y de venta libre que hay en tu casa.

–Bríndale apoyo. Felicítalo y alientalo cuando tenga un éxito. Un vínculo fuerte entre ustedes podría ayudar a prevenir que consuma drogas.

–Da un buen ejemplo.

## **Reconocimiento de los signos de advertencia de abuso de drogas en adolescentes**

Debemos estar atentos a posibles señales de advertencia, tales como:

–Cambios repentinos o drásticos en las amistades, hábitos alimenticios, patrones de sueño, apariencia física, coordinación o rendimiento escolar.

–Comportamiento irresponsable, mal juicio y falta de interés general.

–Romper las reglas o retirarse de la familia.

–La presencia de envases de medicamentos (sin haber una enfermedad) o parafernalia de drogas en la habitación de tu hijo.

## **Busca ayuda para el abuso de drogas en adolescentes**

Si sospechas o sabes que tu hijo está probando o consumiendo drogas:

–Habla con él. Jamás es demasiado pronto para intervenir. El uso ocasional de drogas puede convertirse en uso excesivo o en adicción, y causar accidentes, problemas legales y de salud.

–Fomenta la honestidad. Mantén la calma y explícale que deseas hablar de este tema porque te preocupa. Comparte detalles específicos que respalden tus sospechas. Verifica lo que diga.

–Concéntrate en el comportamiento, no en la persona. Enfatiza que el consumo de drogas es peligroso, pero que eso no significa que sea una mala persona.

–Mantén un contacto regular. Pasa más tiempo con tu hijo adolescente, averigua a dónde va y hazle preguntas cuando regrese a la casa.

–Busca ayuda profesional. Si crees que está involucrado en un uso significativo de drogas, comunícate con un médico o psicólogo para obtener ayuda.

Nunca es demasiado pronto para empezar a hablar con tu hijo adolescente sobre el abuso de drogas. Las conversaciones que tengas hoy pueden ayudarle a tomar decisiones saludables en el futuro.

En <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teen-drug-abuse/art-20045921>.

## Neurofitness

Juanjo Villalba

**C**omo cualquier órgano de nuestro cuerpo, el cerebro necesita mantenimiento y muchas veces no se lo damos. Tener un cerebro sano y activo es fundamental para una vida saludable y para envejecer bien.

Catalina Hoffman es especialista en estimulación cognitiva y entrenamiento cerebral, y lleva más de veinte años investigando formas de mejorar la salud de nuestro cerebro. Hace un tiempo creó el *Método Hoffmann*, centrado en el campo del envejecimiento y que busca la rehabilitación mediante la actividad física, cognitiva y psicológica. Más recientemente, ideó el *Método Neurofitness*, dedicado a entrenar el cerebro activando y creando nuevas rutas neuronales y que puede practicarse por personas de cualquier edad.

Hoffmann lleva décadas trabajando con cientos de personas, analizando la transformación de sus procesos mentales a través de ciertos ejercicios, y constatando el impacto positivo que tienen en sus vidas.

En su libro *Neurofitness. Descubre lo que tu cerebro puede hacer por ti*, explica una serie de técnicas innovadoras para cuidar y ejercitar el cerebro, y habla sobre cómo aplicando el *neurofitness* podemos aumentar nuestro bienestar emocional.

### ¿Qué es el *neurofitness*?

El *neurofitness* trata de poner en forma nuestro cerebro y para ello se basa fundamentalmente en

dos conceptos: la neurogénesis, el proceso de crear nuevas células nerviosas, y la neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para cambiar su estructura y remodelar conexiones entre las neuronas.

Estas modificaciones de nuestra arquitectura cerebral se pueden realizar mediante una serie de técnicas que consiguen que las áreas inactivas de nuestro cerebro donde se encuentran una gran cantidad de neuronas sanas pero inactivas, se activen, teniendo una capacidad de procesamiento adicional que hará que nuestra mente funcione mejor.

### Cómo practicar el *neurofitness*

Existen muchas técnicas dirigidas a potenciar nuestra capacidad cerebral y «cambiar el cableado» de nuestra mente. «Si el cerebro fuera una casa podríamos ir reformándola como mejor nos pareciera, y justamente eso es lo que hacen las estructuras neuronales, van haciendo que tú vayas creando habitaciones, transformando áreas y reconectando unas zonas con otras a medida que lo vas necesitando [...]. El *neurofitness* trata de esto, de activar nuestras zonas neuronales sanas e inactivas y de prevenir que se degeneren aquellas que están sanas y activas; trata de sacar tu cerebro de su zona de confort y mira cuánto puedes hacer por ti mismo», afirma Hoffmann.



### Hacer cosas que hacías antes

La primera de las técnicas que propone la autora es muy simple. Se trata de realizar actividades que ya hemos hecho en el pasado, pero que dejamos de hacer, por ejemplo, dibujar. Este tipo de actividades reactivan conexiones cerebrales que están ahí pero que se habían quedado «dormidas» debido a años de inactividad.

### Hablarse «bonito»

Aunque pueda parecer algo poco importante, este tiempo donde nos avasallan los pensamientos negativos, es un buen momento para hablarnos en positivo y agradecernos conscientemente todas las cosas buenas que hemos hecho. El agradecimiento activa nuestra glándula pineal, que es la encargada de generar, por ejemplo, melatonina, una hormona que nos permitirá dormir mejor.

### La música binaural<sup>1</sup>

Escuchar música binaural, compuesta por sonidos que hacen que las ondas cerebrales de nuestro cerebro cambien, estimulando ciertas partes de

este, puede hacer que descansemos mejor, nos concentremos mejor si estamos realizando alguna tarea como estudiar o leer; incluso nos puede calmar si estamos enfadados, nos tranquiliza. Es recomendable escucharla con auriculares y con los ojos cerrados.

### El sueño

Hoffmann destaca mucho el valor del sueño en nuestra salud cerebral. No solo por el descanso y la regeneración, sino porque «si no cuidamos de nuestro sueño, vamos acumulando residuos de proteínas nocivas en nuestro cerebro». También destaca que el descanso no tiene tanto que ver con el número de horas de sueño como con la calidad del mismo.

### La atención focalizada

Aunque muchas personas relacionan el hecho de «mantenerse activo» con ir a toda velocidad haciendo varias cosas a la vez, lo mejor para nuestro cerebro es organizarnos y conseguir poner toda nuestra atención en lo que estamos haciendo en cada momento. La atención plena, que en los últimos tiempos se ha puesto de moda bajo el nombre de *mindfulness*, contribuye no solo a que disfrutemos más de las cosas o las hagamos mejor, sino también a mejorar nuestra memoria y nuestro descanso.

#### Nota

La audición binaural es la que se logra oyendo por los dos oídos. Los dos oídos del ser humano funcionan de manera coordinada para transmitir la información al cerebro. Este es el que decodifica los estímulos enviados y los interpreta como sonido. De ahí, la expresión «el cerebro es el que oye». El sonido binaural intenta crear para el oyente una sensación de sonido 3D similar a la de estar físicamente en la habitación o el lugar donde se producen los sonidos.

En <https://www.menshealth.com/es/salud-bienestar/a39710581/que-es-el-neurofitness-como-practicarlo/>.

# Historia

## La historia del fútbol (primera parte)

La historia moderna del fútbol, como actualmente se lo concibe, abarca casi unos 150 años de existencia. Comenzó en el año 1863, cuando en Inglaterra se separaron los caminos del *rugby-football* y del *association football*, y se fundó la asociación de fútbol más antigua del mundo: la Football Association.

Ambos tipos de juego tienen la misma raíz y un árbol genealógico de muy vasta ramificación. Esta prehistoria conoce al menos una docena de diferentes juegos, en algunos aspectos más o menos similares, que pueden ser la fuente originaria del fútbol y de su desarrollo histórico. Dos cosas son claras: el balón se jugaba con el pie desde hace ya miles de años y no existe ningún motivo para considerar el juego con el pie como una forma secundaria degenerada del juego «natural» con la mano.

Todo lo contrario: aparte de la necesidad de tener que luchar con todo el cuerpo (empleando también las piernas y los pies) por el balón en un gran tumulto, generalmente sin reglas, parece que, ya muy al comienzo, se consideraba una cosa extremadamente difícil y, por lo tanto, muy hábil, dominar el balón con el pie.

La forma más antigua de fútbol se remonta a la China de los siglos II y III a.C. Existe un libro de instrucción militar (de la época de la dinastía Han) en el cual figura, bajo el apartado de «ejercicios

físicos», el Ts'uh Kúh, que significa «dar patadas». Era este un ejercicio en el cual una bola de cuero rellena con plumas y pelos tenía que ser lanzada con el pie a una valla hecha con largas varas de bambú, de unos 30 a 40 centímetros de apertura y con una pequeña red. Esto implicaba ya una muestra de habilidad que requería mucha destreza y técnica.

Existe también otra versión, según la cual los jugadores estaban obstaculizados en el camino a su meta, pudiendo jugar el primitivo balón con los pies, el pecho, la espalda y los hombros (pero no con las manos), teniendo que salvar los ataques de un contrario.

Del Lejano Oriente proviene otra forma diferente, el Kemari japonés, el cual es mencionado por primera vez unos 500 a 600 años más tarde y que aún se juega hoy en día. Es este un tipo de fútbol en círculo, mucho menos espectacular, pero mucho más digno, solemne y cortés, más parecido a un ejercicio ceremonial, que bien exige cierta habilidad y equilibrio psicofísico, pero que no tiene ningún carácter competitivo como el juego chino y no representa ninguna lucha por el balón. En una superficie relativamente pequeña, los actores, entre seis y ocho, vestidos de seda, se pasaban el balón, llamado *mari*, que estaba hecho con una ubre de cierva (tenía unos 22 centímetros de diámetro y estaba relleno con desechos orgánicos), sin dejarlo caer al suelo.

En China el juego se desvirtuó y adquirió un carácter lucrativo al aparecer las apuestas. Incluso se llegaron a disputar partidos entre China y Japón, en lo que se conoce como los primeros partidos de fútbol internacionales.

Mucho más animado era el *episkyros* griego, del cual se sabe relativamente poco, salvo el hecho de que idearon una eficaz pelota sin relleno (o sea, rellena de aire) y que su juego dio origen al balonmano, al *rugby* y también al *hockey*, pues llegaron a arrastrar el balón con un pequeño palo curvo. Mientras tanto en Persia los juegos de «pelota» similares al fútbol y el polo se jugaban con las cabezas de los criminales o los prisioneros de guerra.

Por su parte, los romanos tenían una versión similar del juego al que llamaban *harpastum*. Se jugaba con un balón más chico y dos equipos (cuyo número de integrantes era variable). Se medían en un terreno rectangular, limitado con líneas de marcación y dividido con una línea mediana. La pelota se lanzaba detrás de la línea de marcación del adversario. Se hacían pases, se eludía, los miembros de un equipo se repartían una serie de tareas tácticas y el público los incitaba, con gritos, en sus rendimientos y resultados. Este deporte fue muy popular entre los años 700 y 800, y se utilizaba en la milicia como divertimento y ejercicio físico.

Este juego fue introducido más tarde en Bretaña, pero es muy dudoso que pueda ser considerado como el precursor del fútbol, al igual que el Hurling, que era muy popular entre la población celta y que se practica, todavía hoy, en Cornwell y en Irlanda. De todas maneras, el desarrollo decisivo del juego que hoy conocemos bajo el nombre de fútbol tuvo su origen en Inglaterra y Escocia.

El juego que floreció desde el siglo VIII hasta el siglo XIX en las Islas Británicas, practicado en las formas más diversas según el lugar o la región, y que luego se perfeccionó hasta el fútbol que conocemos hoy (y en otra dirección al *rugby*) se diferenciaba notoriamente en su carácter de las formas conocidas hasta entonces. No estaba regulado, era más violento y espontáneo y no tenía limitación en el número de participantes. Muchas veces se jugaba ardientemente entre pueblos enteros y pequeñas ciudades, a lo largo de las calles, a campo traviesa, a través de zarzales, cercados y riachuelos.

El tamaño y el peso del balón fueron determinados nueve años después de la primera fijación de las reglas de fútbol, en 1863. Hasta ese entonces la reglamentación se decidía siempre cuando se acordaba una competición (como en un partido entre Londres y Sheffield, en 1866, evento donde además se acordó, por primera vez, la fijación de la duración del partido en una hora y media).

A la categoría del «fútbol masivo», sin limitación del número de participantes y sin reglas demasiado estrictas (según un antiguo manual de Workington, Inglaterra, todo estaba permitido para llevar el balón a la meta contraria, con excepción de asesinato y el homicidio), pertenece, por ejemplo, el Shrovetide Football. Según se cree, este juego tiene origen anglosajón.

Sobre su primera aparición existen varias leyendas. En Kingston-on-Thames y en Chester se cuenta que el primer «partido» se jugó con la cabeza decapitada de un monarca invasor de origen danés. En Derby, el origen se remonta más atrás aún: se dice que este juego surgió espontáneamente en una fiesta de regocijo después de una victoria sobre los romanos en, el siglo III a.C.

A pesar de las leyendas de Kingston y Chester, contra el origen anglosajón de esta práctica habla el hecho de que no se hace ninguna mención del juego en la patria de los anglosajones por esa época y que no figura en la antigua literatura anglosajona, sino que aparece solo antes de la conquista normanda, en una pequeña fuente celta que hace mención del juego de la pelota.

Sin embargo, existe otra posibilidad de origen: mientras que en los primeros siglos se jugaba este tipo de fútbol masivo en la Isla, en Francia, principalmente en Normandía y Bretaña, se practicaba un juego que no tenía conexión con el *harpastum* romano y se llamaba *soule*. Era practicado por todas las clases sociales y fue prohibido en 1319 por el rey Felipe V y después en 1369 por Carlos V, debido a la violencia que entrañaba.

Quizás fue en esta forma que los normandos llevaron la lucha por el balón a Inglaterra. La imagen es realmente enmarañada y complicada. Mucho más que las reglas simples de este tipo de juego, si es que se puede hablar de reglas.

Lo que sí parece ser cierto es que en muchos casos existían, además de la impetuosidad, una

fuerza y una habilidad turbulentas y caóticas, que estaban íntimamente ligadas a ritos de fertilidad. La pelota simbolizaba el sol. Había que conquistarla para asegurarse una buena cosecha, la cual dependía mucho del astro rey, y llevarla a través de un campo para asegurar un buen crecimiento del cultivo, defendiéndola de la intervención de los adversarios.

En este mismo sentido se jugaban partidos entre hombres casados y solteros, tradición que se conservó en algunos lugares de Inglaterra durante siglos; o partidos entre mujeres casadas y solteras en Inveresk (Escocia) a fines del siglo XVII (se cuenta que ganaban siempre las mujeres casadas, quizás por obligación).

Por más que los eruditos disputen sobre el origen del juego y sobre las influencias de los cultos, una cosa está clara: el fútbol floreció hace más de mil años en sus diferentes formas primarias en Inglaterra y Escocia. Pero también lo hizo en Irlanda y Gales.

Una serie de prohibiciones y severas advertencias nos demuestran la gran popularidad que tenía el deporte y lo poco que podían hacer las autoridades más altas contra este juego, a pesar de las severas amenazas de castigo. En el año 1314, el alcalde de Londres se vio obligado a prohibir el fútbol dentro de la ciudad, bajo pena de cárcel, a causa del ruido que ocasionaba. Asimismo, el rey Eduardo III promulgó en 1331 un decreto enérgico con el cual quiso eliminar el fútbol por provocar escándalo público. Generalmente estos violentos y peligrosos juegos estaban asociados con el carnaval, por lo que fueron llamados «fútbol de carnaval».



Durante la guerra de los cien años que mantuvieron Inglaterra y Francia entre 1338 y 1453, el fútbol no fue bien visto en la Corte, pero esta vez por otras razones: Eduardo III, Ricardo II, Enrique IV y Enrique V impusieron una pena a todos los que practicaran el fútbol, ya que este entretenimiento privaba a sus súbditos de practicar los mucho más útiles ejercicios militares, principalmente el tiro con arco, pues los arqueros eran una pieza muy valiosa e importante en el ejército inglés de aquella época.

Todos los reyes escoceses del siglo XV se sintieron obligados a emitir duras advertencias y prohibiciones contra el fútbol. Muy famoso es el decreto publicado por el parlamento convocado por Jaime I en Perth, en 1424: *That no man play at the Futeball (Que ningún hombre juegue al fútbol)*. Todo esto no sirvió de mucho. El amor hacia la lucha por el balón no pudo ser extirpado.

La pasión futbolística fue muy fuerte durante la época isabelina en Inglaterra. Al entusiasmo local se puede quizás agregar la influencia de la Italia del Renacimiento, ya que en los siglos XVI y XVII, principalmente en Florencia, pero también en Venecia y otras ciudades, se conocía una forma de juego propio llamado *calcio (giuoco del calcio, «juego de la patada»)*.

Este juego se disputaba entre dos equipos de 27 jugadores con 6 árbitros. Aquí se permitía el uso tanto de las manos como de los pies. Estaba mejor reglamentado y era un espectáculo muy impresionante cuando en ciertos días festivos en Florencia, se enfrentaban en la Piazza della Novere los equipos vestidos en galante manifestación con libreas de colores.

Por esa época, en Inglaterra, el juego siguió siendo rudo y poco elegante, pero encontró a un seguidor prominente, que lo alababa por otras razones diferentes a las de los jugadores, con su simple placer en la lucha por el balón. Richard Mulcaster, el famoso pedagogo, director de los renombrados colegios de Merchant Taylors y de St. Pauls, le adjudicó a la causa valores educativos positivos: señaló que el fútbol fomentaba la salud y la fuerza, que había que eliminar las brusquedades y la gran dureza, que sería ventajoso para el juego limitar el número de participantes y que se necesitaba un árbitro.

## En el fútbol, juego de equipo, se descubrió un excelente medio de fomentar la lealtad, la facultad de sacrificio, la colaboración mutua y la subordinación a la idea de equipo

Hasta entonces, la oposición al fútbol se debía a reflexiones prácticas, pues se decía que era el causante de tumultos y daños materiales, como por ejemplo en 1608 en Manchester, donde una nueva prohibición fue justificada con la explicación de que el fútbol causaba muchas roturas de vidrios de ventanas.

En el correr del siglo xvi, se sumaron otros ataques: en los lugares donde comenzó a expandirse el puritanismo, se hacía también la guerra a los entretenimientos «libertinos» y, entre ellos, figuraba el deporte en general, con el fútbol a la cabeza. Se lo consideraba, en primer lugar, como un perturbador del descanso dominical. Ataques similares fueron dirigidos también contra el teatro, en el cual los puritanos comprometidos veían una fuente de ocio y de vicio. Dan comienzo así unos aburridos domingos privados de entretenimientos a causa de las prohibiciones establecidas.

De ahí en adelante, el fútbol será tabú los domingos y una serie de edictos reales llegarán a suprimir estos juegos que tuvieron su auge durante los períodos Tudor y Estuardo. Pero más adelante, con la etapa de la restauración y el reinado de Carlos II, fueron rehabilitados y 300 años después se los pudo practicar de nuevo, primero en forma no oficial y luego oficialmente, aceptado por la Football Association, pero dentro de una medida sumamente modesta.

A mediados del año 1681 volvió a Londres el Conde Albermale, procedente de Italia donde había ejercido larga misión diplomática en nombre de Inglaterra, su país, informó entonces al Rey Carlos II sobre un juego de gran belleza, no exento de violencia, que era pasión en tierra italiana, sobre todo en Florencia. Era el *calcio*. A diferencia de los ingleses, que practicaban un deporte mucho más violento y agresivo, jugado por las clases incultas del país, en Italia el calcio era practicado por nobles e intelectuales, hasta el punto de que tres famosos jugadores: Julio de Médicis, Alessan-

dro Octaviano de Médicis y Maffeo Barberini, fueron después elevados a jefes máximos de la Iglesia católica con los nombres de Clemente VII, León XI y Urbano VIII.

No obstante, todas estas influencias no pudieron extirpar el fútbol, por más duras que ellas fueran. En Derby, por ejemplo, las autoridades intentaron continuamente, entre 1731 y 1847, poner fin al fútbol masivo en las calles, teniendo que aplicar al final una ley contra la insurrección.

Durante varios siglos no se registró casi ningún desarrollo perceptible en el fútbol. Este deporte, prohibido durante 500 años, no pudo ser eliminado, pero tampoco salió de su rudeza y falta de reglamentación. Recién a comienzos del siglo xix se vislumbra un cambio: el fútbol fue ganando cada vez más terreno en los colegios, principalmente en los *public schools*, y fue en este ambiente que se renovó y refinó.

Pese a todo, el fútbol continuaba siendo una práctica caótica y sin reglamentación, es decir, no existía una forma determinada de juego. Cada colegio aplicaba sus propias reglas, las cuales divergían, a veces de manera considerable. Aparte de aferrarse a las tradiciones, los terrenos de juego a disposición determinaron cierto tipo de manera de jugar este deporte, dado que en colegios como Charterhouse, Westminster, Eton, Harrow, Winchester y Shrewsbury se jugaba en amurallados patios de suelos empedrados que no permitían la práctica de partidos en masa, siendo más importante la habilidad en el *dribbling* que la potencia del tumulto. Surgen así diferentes modalidades futbolísticas como el *Eton wall game*, el *Eton field game*, o el *Harrow* y *Winchester football*. Por otro lado, los colegios como Cheltenham y Rugby tendían más hacia el juego rudo, donde el balón se podía jugar y hasta llevar con la mano.

Todas estas formas primarias experimentaron un auge cuando en los círculos educacionales se dejó de considerar el fútbol como un simple medio

de desahogo de la juventud y se le comenzó a reconocer valores educacionales. Primero sirvió para distraer a sus participantes de otros pasatiempos poco deseables, tales como la bebida y los juegos de azar, pero luego se introdujo un modo de ver que llevó a una especie de «culto del juego» en los *public schools*. En el fútbol, juego de equipo, se descubrió un excelente medio de fomentar la lealtad, la facultad de sacrificio, la colaboración mutua y la subordinación a la idea de equipo. El deporte comenzó a figurar en los horarios y la participación en el fútbol se hizo obligatoria. Una contribución esencial al respecto provino de parte del doctor Thomas Arnold, director del colegio de Rugby.

Promovido por H. De Winton y J. C. Thring, en la Universidad de Cambridge, se realizó, en 1846, el primer intento formal para establecer un reglamento. Ellos prepararon un encuentro entre representantes de las más importantes escuelas públicas, buscando crear un juego de reglas estandarizado. Llegaron a un acuerdo y formularon diez, conocidas como «las reglas de Cambridge».

Sin embargo, el juego se mantuvo rudo: por ejemplo, estaba permitido patear la pierna de adversario debajo de la rodilla, pero no estaba permitido sujetar al adversario y patearlo al mismo tiempo. También estaba permitido jugar con la mano y desde que, en 1823, para sorpresa de su equipo y de los adversarios, William Webb Ellis corrió con el balón debajo del brazo, se permitió llevar también el balón con la mano. Muchos otros colegios adoptaron las reglas elaboradas en Cambridge. Otros se opusieron a este tipo de fútbol, por ejemplo, Eton, Harrow y Winchester, donde no se permitía llevar el balón con la mano y donde figuraba en primer lugar el dominio de la pelota con el pie. También Charterhouse y Westminster apoyaron

el juego sin las manos, pero no se aislaron como algunos colegios, sino que fueron los puntos de partida para la difusión de su propia versión del juego.

En 1855 se fundó el club de fútbol más antiguo del mundo, el Sheffield Football Club, mientras que en 1862 surgió el Notts County, que viene a ser el club de liga más antiguo. Al año siguiente, en 1863, el desarrollo se fue acercando a una decisión. Nuevamente en la Universidad de Cambridge se trató de hallar una base común y fijar reglas aceptables para todos. La mayoría se pronunció contra los métodos rudos, tales como hacer zancadillas, patear la canilla del contrario, etcétera, y también contra el juego con la mano. La fracción de Rugby se retiró después de estos resultados. Ellos hubieran prescindido de patear la pierna del adversario, pero no querían prescindir del juego con la mano y de llevar la pelota debajo del brazo.

La reunión de Cambridge fue un intento de introducir orden en el entrevero de las reglas. Pero el impulso decisivo lo dio una serie de encuentros que tuvieron lugar en los últimos meses del mismo año 1863 en Londres. Once clubes y colegios londinenses, interesados en darle una base correcta a sus partidos por intermedio de un reglamento válido para todos, enviaron a sus representantes (el 26 de octubre de 1863) a la Freemasons Tavern.

Los eternos puntos de discordia fueron discutidos en detalle en esta reunión y en otras similares. Finalmente, en el último encuentro del 8 de diciembre, los férreos defensores del *rugby*, que estaban en la minoría, se retiraron de manera definitiva. El 8 de diciembre de 1863 fue el día en que el fútbol se separó del *rugby*. Esta separación fue más evidente seis años más tarde, cuando en las reglas de fútbol se prohibió en general el juego con la mano.

*Continúa en el próximo número de la revista...*

En <https://www.el-area.com/historia/historia.html>.

## ¿A qué problemas ecológicos nos enfrentamos en la actualidad?

Los avances tecnológicos que hemos presenciado en el último medio siglo han supuesto innumerables beneficios para el ser humano. Han hecho nuestra vida más sencilla y nos han permitido explorar campos del conocimiento desconocidos. No obstante, también han provocado inmensos retos. Uno de los más significativos ha sido y sigue siendo el cuidado y la conservación del planeta en el que vivimos, pues los niveles de industrialización y desarrollo de nuestras sociedades se han convertido, paradójicamente, en una amenaza latente.

¿Qué podemos hacer? Para las familias esta es una pregunta recurrente porque comparten la preocupación por el tipo de planeta que legarán a sus hijos.

Nuestro reto, junto a instituciones, organismos y gobiernos, es cómo hacer compatibles los niveles de desarrollo con la sostenibilidad de los entornos. Lo que está en juego es nada más y nada menos que nuestro bienestar.

### **Amenazas ecológicas actuales**

Pese a la preocupación que ha surgido en los últimos años en torno al medioambiente, los habitantes del planeta Tierra nos enfrentamos a serias amenazas que, de no ser atajadas a tiempo y con soluciones eficaces, podrían poner en riesgo la supervivencia de las especies animales y también de la nuestra. ¡Tomemos conciencia!

La lista de problemas ecológicos actuales es larga y, peor aún, parece ampliarse día a día.

### *Cambio climático*

Se trata de la principal preocupación en este terreno. Los cambios meteorológicos que apreciamos en la actualidad son producto de la acción humana, cuyos métodos están provocando graves daños en los ciclos naturales de la Tierra.

Y en puntos del planeta, como Burkina Faso, hay familias que padecen las consecuencias de un clima errático. Ahora, las épocas de lluvia y sequía son diferentes. La temporada de lluvia es más corta pero el agua cae con mucha mayor intensidad. En cambio, la temporada seca se ha prolongado. Esto afecta negativamente a sus huertos domésticos. La tierra de cultivo se resiente, sus cosechas son escasas y no disponen de suficientes alimentos hasta la próxima cosecha.

Oxfam Intermón está trabajando para aumentar su resiliencia al cambio climático a través de la distribución de semillas de niembé, sorgo y mijo, para que, aunque no llueva mucho, puedan crecer fuertes y madurar rápidamente.

Algunas personas expertas en la materia señalan que ya es algo irreversible y que, por tanto, la única manera de avanzar consiste en modificar nuestras conductas de consumo y las de nuestras familias, y crear modelos de desarrollo que sean compatibles con los entornos. La contaminación y



el mal uso de los recursos naturales son las principales causas del cambio climático. ¡Está en nuestras manos!

#### *Sobreexplotación de los recursos*

La sobreexplotación de la Tierra y algunas dinámicas industriales han provocado que los recursos naturales escaseen. No solo se trata de minerales como el hierro, el petróleo o el cobre, sino también de recursos básicos para la supervivencia de nuestra especie como el agua. Esto ha provocado la pérdida de la biodiversidad, la extinción de especies animales y el desplazamiento de millones de personas y familias, que deben migrar a otros sitios para garantizar su seguridad alimentaria y sanitaria.

Greenpeace trabaja activamente para alertar del abuso que el ser humano está haciendo sobre los recursos pesqueros y el peligro de no apostar por la pesca sostenible, y nos indica que más del 60% de las poblaciones mundiales de peces se estiman sobreexplotadas. ¡De nuevo, las cifras hablan!

Ya hay una serie de alimentos que se consideran en peligro de extinción y, precisamente, entre

ellos encontramos el atún rojo o el pez espada. ¿Nos quedaremos de brazos cruzados? ¡Claro que no!

#### *Contaminación*

Desde hace algunas décadas, los residuos que generamos sobrepasan la capacidad del planeta para eliminarlos. La basura en ríos, océanos y suelos está generando graves daños para el equilibrio terrestre, además de los residuos químicos que se mezclan en el aire que respiramos.

Incluso cada vez son más las enfermedades actuales que provienen de la creciente contaminación a la que estamos expuestos. La Organización Mundial de la Salud estimaba en 2016 que la contaminación ambiental del aire era la razón de los más de 4 millones de fallecimientos prematuros anuales en el mundo.

#### *Calentamiento global*

La presencia de elementos químicos en el aire, especialmente cloro y bromo, ha provocado que las moléculas de la capa de ozono se separen y se generen grandes orificios. Esta capa es nuestra principal defensa contra los rayos solares, que de este modo golpean con mayor fuerza en la Tierra y son fuente de enfermedades como el cáncer y el origen de otros desastres ambientales, como el deterioro de grandes extensiones de la tierra, el deshielo de los polos y la sequía de ríos y lagos.

¿Cuál es nuestro papel? Primero, tomar conciencia de la situación, y luego, actuar para mitigar nuestra huella. En tu hogar puedes poner en marcha sencillas iniciativas, como construir un huerto doméstico o realizar con tus niños y niñas manualidades con materiales reciclados.

Las soluciones deben ser lideradas por organismos políticos de alcance mundial. Sin embargo, en nuestro rol de ciudadanos o como progenitores también podemos contribuir a paliar los efectos nocivos sobre el medioambiente. ¿Cómo? Por ejemplo, modificando nuestros hábitos de consumo por modelos más responsables y reciclando los distintos tipos de residuos que generamos. ¿Empezamos?

En <https://blog.oxfamintermon.org/a-que-problemas-ecologicos-nos-enfrentamos-en-la-actualidad/>.

## La sorpresiva (y olvidada) manera en la que dormía la gente en la Edad Media

Zaria Gorvett

**E**ran las once de la noche del 13 de abril de 1699 en un pequeño pueblo del norte de Inglaterra. Jane Rowth, de nueve años, entreabrió los ojos en las melancólicas sombras del anochecer. Ella y su madre acababan de despertar de un breve sueño.

Su madre, la señora Rowth, se levantó y se acercó a la chimenea de su modesta casa, donde empezó a fumar en pipa. En ese momento, dos hombres aparecieron por la ventana. La llamaron y le ordenaron que se preparara para salir con ellos.

Como Jane explicó más tarde en una sala del tribunal, su madre había estado esperando a los visitantes. Y antes de irse con ellos le susurró a su hija que se quedara quieta y que regresaría por la mañana.

Quizás la señora Rowth tenía alguna tarea nocturna que completar. O tal vez estaba en apuros y sabía que salir de casa era un riesgo. De cualquier modo, la madre de Jane no cumplió su promesa: nunca regresó a casa. Esa noche fue brutalmente asesinada; su cuerpo fue descubierto en los días siguientes. El crimen nunca fue resuelto.

Casi 300 años después, a principios de la década de 1990, el historiador Roger Ekirch atravesó la entrada arqueada de la Oficina de Registro Público de Londres, un imponente edificio gótico que

albergó los Archivos Nacionales del Reino Unido desde 1838 hasta 2003. Allí, entre las interminables filas de papeles de vitela y manuscritos antiguos, encontró el testimonio de Jane. Y algo en ello le pareció extraño.

Ekirch estaba preparando la escritura de un libro sobre la historia de la nocturnidad, y había estado revisando registros desde la Edad Media hasta la Revolución Industrial. Le amedrantaba escribir el capítulo sobre el sueño y no pensaba encontrar nada nuevo, aunque algunas declaraciones judiciales le habían resultado esclarecedoras.

«Son una fuente maravillosa para los historiadores sociales porque hacen comentarios sobre actividades que a menudo no están relacionadas con el crimen en sí», explica el profesor de historia.

Pero mientras leía la declaración penal de Jane, dos palabras parecían hacerse eco de un detalle particularmente tentador de cómo era la vida en el siglo XVII que nunca había visto antes: «Primer sueño».

«Puedo citar el documento original casi palabra por palabra», dice Ekirch, cuya alegría por su descubrimiento es palpable incluso décadas después.

En su testimonio, Jane describe cómo justo antes de que los hombres llegaran a su casa, ella y su madre se levantaron de su primer sueño de la noche.

No hubo más explicaciones: el sueño interrumpido solo se mencionó con naturalidad, como si no tuviera nada de especial. «Se refirió a ello como si fuera completamente normal», dice Ekirch.

Un primer sueño implica un segundo sueño, una noche dividida en dos mitades. ¿Fue solo una peculiaridad familiar o había algo más?

## OMNIPRESENCIA

En los meses siguientes, Ekirch revisó los archivos y encontró muchas más referencias a este misterioso fenómeno del sueño doble, o «sueño bifásico», como lo llamó más tarde.

Algunas eran banales, pero otras eran siniestras, como las de Luke Atkinson, un hombre que a menudo usaba el tiempo entre sus sueños para cometer asesinatos.

Cuando Ekirch amplió su búsqueda para incluir bases de datos *online* de otros registros escritos, pronto quedó claro que el fenómeno estaba más generalizado y normalizado de lo que jamás hubiese imaginado.

Para empezar, los primeros sueños se mencionan en una de las obras más famosas de la literatura medieval, *Los cuentos de Canterbury*, de Geoffrey Chaucer (escrita entre 1387 y 1400). También están incluidos en *Beware the Cat* (1561), del poeta William Baldwin, un libro satírico considerado por algunos como la primera novela de la historia.

Ekirch también encontró referencias al sistema de dormir dos veces en cientos en cartas, diarios, libros médicos, escritos filosóficos, artículos periodísticos y obras de teatro. Y descubrió que el «sueño bifásico» no era exclusivo de Inglaterra: se practicaba ampliamente en todo el mundo preindustrial. De hecho, encontró evidencias del hábito en Europa, África, el sur y el sureste de Asia, Australia, América del Sur y Medio Oriente.

Un relato colonial de Río de Janeiro, Brasil, en 1555 describía cómo el pueblo tupinambá cenaba después de su primer sueño, mientras que otro, del siglo XIX de Omán explicaba que la gente se retiraba para su primer sueño antes de las diez.

Y lejos de ser una peculiaridad de la Edad Media, Ekirch empezó a sospechar que el método había sido la forma dominante de dormir durante milenios, algo que heredamos de nuestros antepasados prehistóricos.

El primer registro que encontró Ekirch fue del siglo VIII a. C., en la epopeya griega *La odisea*, mientras que los últimos indicios de su existencia datan de principios del siglo XX, antes de que, de alguna manera, cayera en el olvido.

¿Pero cómo funcionaba? ¿Por qué la gente lo hacía? ¿Y cómo pudo olvidarse algo que una vez fue completamente normal?

## UN HUECO LIBRE

En el siglo XVII, una noche de sueño era algo así:

Desde las nueve hasta las once, quienes tenían la suerte de poder pagarlos, se tendían en colchones rellenos de paja o trapos (o plumas, si eran muy ricos) listos para dormir durante un par de horas. (En la parte más baja de la escala social, las personas tenían que arreglárselas con acurrucarse sobre un brezo o, peor aún, en un suelo de tierra desnuda, posiblemente sin ni siquiera una manta).

En ese momento, la mayoría dormía en comunidad, y a menudo se encontraban acurrucados con una acogedora variedad de chinches, pulgas, piojos, familiares, amigos, sirvientes y, si viajaban, completos desconocidos.

Para minimizar cualquier incomodidad, dormir implicaba una serie de estrictas convenciones sociales, como evitar el contacto físico o moverse demasiado. Y había posiciones designadas para dormir. Por ejemplo, las niñas generalmente se acostaban a un lado de la cama, el más cercano a la pared, seguidas por la madre y el padre; luego los niños varones, nuevamente ordenados por edad, y después quienes no eran de la familia.

Un par de horas más tarde, la gente comenzaría a despertarse de este sueño inicial.

La vigilia nocturna solía durar desde las once hasta la una de la madrugada aproximadamente, dependiendo de la hora a la que se acostaban. Por lo general, no era causada por ruidos o perturbaciones nocturnas, ni por ningún tipo de alarma (fueron inventadas en 1787). El despertar entre sueños ocurría de forma natural, así como en la mañana.

El período de vigilia que seguía se conoció como «el reloj», y era una ventana de tiempo sorprendentemente útil para hacer cosas. «[Los registros] describen cómo las personas hacían casi cualquier cosa tras despertarse de su primer sueño», dice Ekirch.

Bajo el débil resplandor de la luna, las estrellas y las lámparas de aceite, se dedicaban a tareas ordinarias, como agregar leña al fuego, tomar remedios, o ir a orinar (a menudo en el mismo fuego).

Para los campesinos, despertarse significaba volver al trabajo, ya fuera para aventurarse a vigilar a los animales de la granja o realizar tareas domésticas.

Pero «el reloj» también fue un tiempo de religión. Los cristianos tenían oraciones específicas para este período de tiempo.

Además, los más filosóficos podían usar «el reloj» como un momento pacífico para reflexionar sobre la vida y sobre nuevas ideas.

A finales del siglo XVIII, un comerciante londinense incluso inventó un dispositivo para recordar todas sus ideas nocturnas más agudas: un «recordatorio nocturno», que consistía en un bloc de pergamino con una abertura horizontal que podía usarse como guía de escritura.

Pero, sobre todo, «el reloj» era útil para socializar y para tener relaciones sexuales. Como explica Ekirch en su libro *At Day's Close: A History of Nighttime*, la gente a menudo se quedaba en la cama charlando. Y durante esas extrañas horas del crepúsculo, los compañeros de cama podían compartir un nivel de informalidad que era difícil de lograr durante el día.

Para los cónyuges que lograron manejar la logística de compartir una cama con otros, también era un intervalo conveniente para la intimidad física: si habían tenido un largo día de trabajo manual, el primer sueño les había quitado el cansancio y el período posterior era un momento excelente para concebir un gran número de hijos.

Una vez que las personas habían estado despiertas durante un par de horas, generalmente regresaban a la cama. El siguiente paso se consideraba un sueño «mañanero» y podía durar hasta el amanecer o más tarde.

## UNA ANTIGUA ADAPTACIÓN

Según Ekirch, hay referencias al sistema de dormir dos veces a lo largo de la era clásica, lo que sugiere que ya era común entonces. Se menciona casualmente en obras del biógrafo griego Plutarco (del siglo I d. C.), el viajero griego Pausanias (del



siglo II d. C.), el historiador romano Tito Livio y el poeta romano Virgilio.

Más tarde, la práctica fue adoptada por los cristianos, quienes inmediatamente vieron el potencial del «reloj» como una oportunidad para recitar salmos y confesiones.

En el siglo VI d. C., San Benito exigió que los monjes se levantaran a medianoche para estas actividades, y la idea se extendió por toda Europa.

Pero los humanos no son los únicos que descubrieron los beneficios de dividir el sueño: la práctica está muy extendida en el mundo natural, y muchas especies descansan en dos o varios tramos separados. Eso les ayuda a mantenerse activos en los momentos más beneficiosos del día.

En 1995 Ekirch encontró un artículo en el *New York Times* sobre un experimento de sueño. Una investigación realizada por Thomas Wehr, un científico del sueño, reveló nuevos datos sobre cómo cambian los patrones de sueño.

Después de cuatro semanas de días de 10 horas, los patrones de sueño de los 15 hombres de la muestra se habían transformado: ya no dormían de un tirón, sino en dos mitades de aproximadamente la misma duración. Las mediciones de la hormona del sueño melatonina mostraron que sus ritmos circadianos también se habían ajustado, por lo que su sueño se había visto alterado a nivel biológico.

Wehr había reinventado el sueño bifásico. «[Leer sobre el experimento] fue, además de mi boda y el nacimiento de mis hijos, probablemente el momento más emocionante de mi vida», dice Ekirch.

Más recientemente, la investigación de David Samson, director del laboratorio de sueño y evolución humana de la Universidad de Toronto,

ha respaldado estos hallazgos, con un giro emocionante.

En 2015, junto a colaboradores de otras universidades, Samson reclutó a voluntarios en Madagascar para un estudio. La ubicación era un gran pueblo que da a un parque nacional, sin infraestructura para la electricidad, por lo que las noches son casi tan oscuras como lo habrían sido durante milenios.

A los participantes, que en su mayoría eran agricultores, se les pidió que usaran durante 10 días un «actímetro», un sofisticado dispositivo de detección de actividad que se puede usar para rastrear los ciclos de sueño.

«Lo que hallamos fue que había un período de actividad justo después de la medianoche hasta alrededor de la una a la una y media de la mañana, y luego volvían a dormirse y a la inactividad hasta que se despertaban a las seis, coincidiendo generalmente con la salida del sol», dice Samson.

Resulta que el «sueño bifásico» nunca desapareció por completo: hoy en día sigue vivo en algunas partes del mundo.

## UNA NUEVA PRESIÓN SOCIAL

Esa investigación le dio a Ekirch la explicación que anhelaba de por qué gran parte de la humanidad abandonó el sistema de dos sueños, a partir de principios del siglo XIX. La respuesta está en la Revolución Industrial: «La iluminación artificial se volvió más predominante y poderosa, y además de alterar los ritmos circadianos de las personas, permitió que se quedaran despiertas más tarde».

Sin embargo, aunque las personas ya no se acostaban a las nueve, tenían que despertarse a la misma hora de la mañana, por lo que su descanso se vio truncado. Ekirch cree que esto hizo que su sueño fuera más profundo, pues estaba comprimido.

Además de alterar los ritmos circadianos de la población, la iluminación artificial alargaba el primer sueño y acortaba el segundo. «Pude comprobar [esto], casi década por década, a lo largo del siglo XIX», dice Ekirch.

A finales del siglo XX, la división entre los dos sueños había desaparecido por completo: la Revolución Industrial no solo había cambiado nuestra tecnología, sino también nuestra biología.

## UNA NUEVA ANSIEDAD

Un efecto secundario importante de gran parte del cambio de la humanidad en los hábitos de sueño ha sido un cambio de actitud. Por un lado, rápidamente comenzamos a avergonzarnos a quienes se quedan dormidos y desarrollamos una preocupación por el vínculo entre levantarse temprano y ser productivo.

También está la cuestión de quienes sufren insomnio nocturno. El historiador explica que nuestros patrones de sueño ahora están tan alterados que cualquier vigilia en medio de la noche puede llevarnos al pánico.

«No pretendo tomar eso a la ligera; de hecho, yo mismo sufro de trastornos del sueño y tomo medicamentos para eso, pero cuando la gente se entera de que esto pudo haber sido completamente normal durante milenios, disminuye un poco su ansiedad», explica Ekirch. Sin embargo, enfatiza que el abandono del sistema de dos momentos de sueño no significa que la calidad de nuestro sueño sea peor hoy.

Argumenta que, a pesar de los titulares prevalentes sobre los problemas de sueño, de alguna manera, el siglo XXI es una edad dorada para dormir, una época en la que la mayoría de nosotros ya no tenemos que preocuparnos por ser asesinados en nuestras camas, congelarnos hasta morir o quitarnos los piojos. Podemos dormir sin dolor, sin la amenaza del fuego o sin tener extraños acurrucados a nuestro lado. Puede que ahora nos perdamos conversaciones confidenciales, sueños y revelaciones filosóficas a medianoche, pero al menos no nos despertamos cubiertos de mordeduras de chinches.

En resumen, los períodos individuales de sueño pueden no ser «naturales», pero, tampoco lo son los elegantes colchones ergonómicos ni la higiene moderna. «No hay vuelta atrás porque las condiciones han cambiado», dice Ekirch.

En <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-60010899>.

## **NUESTRA HORA**

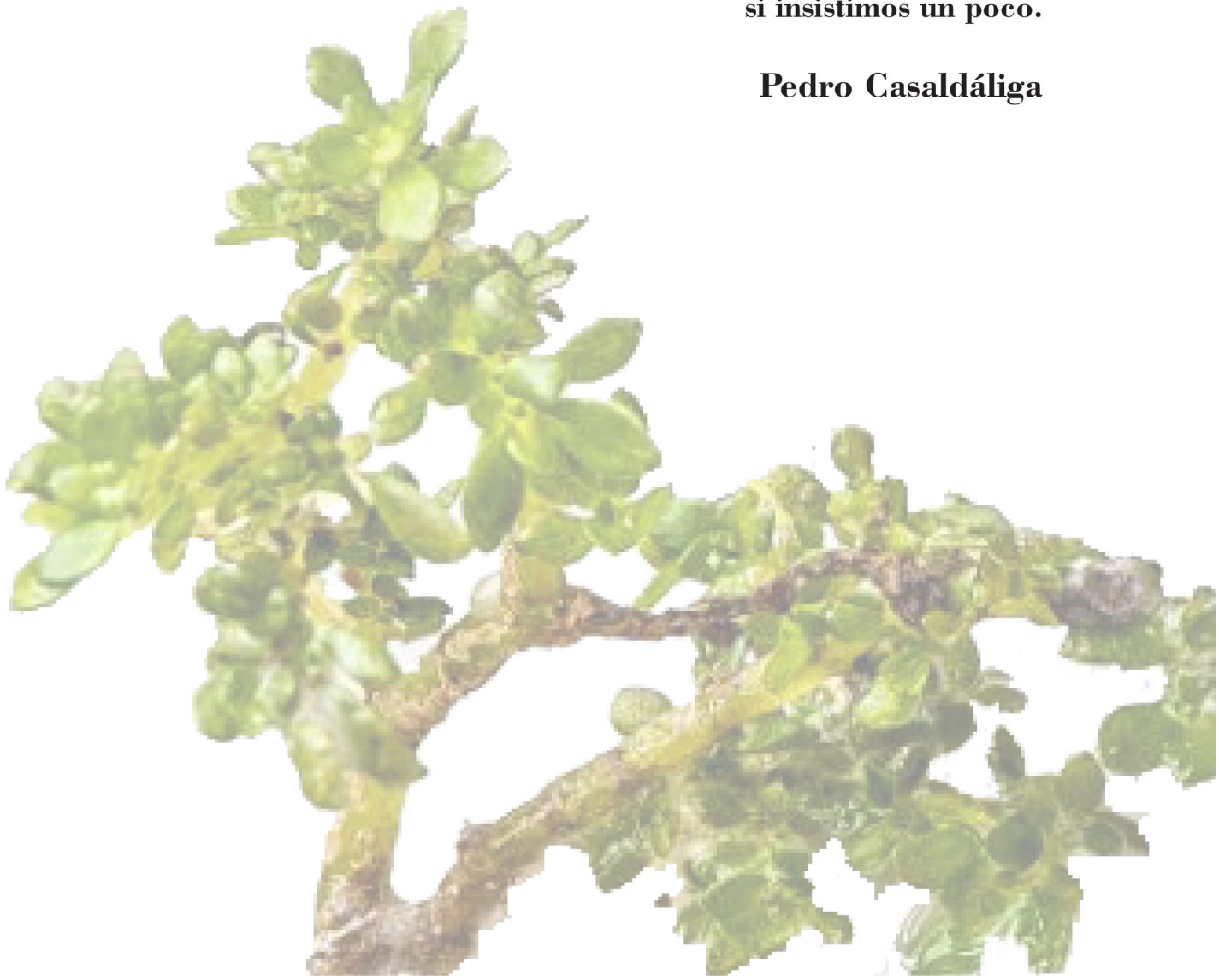
**Es tarde  
pero es nuestra hora.**

**Es tarde  
pero es todo el tiempo  
que tenemos a mano  
para hacer futuro.**

**Es tarde  
pero somos nosotros  
esta hora tardía.**

**Es tarde  
pero es madrugada  
si insistimos un poco.**

**Pedro Casaldáliga**



# Centro Cristiano de Reflexión y Diálogo-Cuba

Céspedes #1210 e/ 25 y 26,  
Cárdenas, Matanzas, Cuba. CP 42 110

Teléfono: (53-45) 52 1710 y 52 2923. Telefax: (53-45) 52 1000

E-mail: [ccrd@enet.cu](mailto:ccrd@enet.cu) <https://www.ccrdcuba.org>

*Si no somos parte de la solución,  
entonces somos parte del problema.*

