

HumanidadEs  
en tu casa



2021

UNA

**OPORTUNIDAD**

PARA

**RECONSTRUIRNOS**

# CONTENIDO



Presentación.....	1
Un gran apoyo: tu creatividad.....	2
2021. Una oportunidad para reconstruirnos...	4
Ecología desde la casa .....	6
En los libros de Humanidades .....	8



Universidad Nacional Autónoma de México: Dr. Enrique Graue Wiechers, Rector; Dr. Leonardo Lomelí Vanegas, Secretario General; Dra. Guadalupe Valencia García, Coordinadora de Humanidades; Lic. Ángel Figueroa Perea, Director General de Divulgación de las Humanidades.

*HumanidadEs en tu casa*, publicación mensual de la Dirección General de Divulgación de las Humanidades, Coordinación de Humanidades-UNAM, año 1, número 3, enero de 2021. Consejo de redacción: Francisco Hernández, Octavio Olvera, Ariadna Razo y Antonio Sierra. Diseño: Mercedes Flores Reyna y Nidia Marlen Aguilar González. Ilustración de la tercera de forros: Nina Saucedo.

Teléfono: 5622-7565, extensión 525. tavo@humanidades.unam.mx.



# PRESENTACIÓN



*HumanidadEs en tu casa* le da la bienvenida al nuevo año con un número pensado para que sus lectores adquieran herramientas para superar la adversidad, con creatividad y optimismo. Sabemos que 2020 fue un ciclo duro, incluso de pérdidas significativas para muchas personas, y que tanto en lo individual como en nuestro conjunto, necesitamos reconstituarnos.

Es por ello que el artículo principal de este mes propone iniciar el **2021** con una actitud positiva para reinventarnos. Pone como ejemplo el *kitsugi*, una ancestral técnica japonesa que se usa para arreglar, con uniones de oro, la cerámica rota. Así nuestra propia reconstrucción, después de una situación amarga, nos debe fortalecer y hacernos mejores.

Acompañan al texto principal dos artículos más. El primero, “Un gran apoyo: tu creatividad”, escrito por un colaborador de la Facultad de Música, quien nos ofrece una guía de meditación a través de los ruidos mundanos e inventados, como terapia relajante, diversión y método para componer nuestra propia música. En el segundo artículo, “Ecología desde la casa”, se sugieren consejos útiles para economizar energía y agua durante el confinamiento. Al quedarnos en casa, nuestra familia genera un mayor consumo de recursos, por lo que al seguir estos consejos apoyamos los bolsillos de quienes sostienen la familia, además de contribuir al cuidado del medio ambiente.

En la sección “En los libros de Humanidades...” presentamos una muestra narrativa del poeta y político Guillermo Prieto; es una bella estampa de cómo trabajaban los Reyes Magos en el siglo XIX para llevarles el justo regalo a las niñas y niños de entonces.

La viñeta de este número nos convoca a compartir, en familia, el saber de cada uno, ahora que estamos más tiempo en el hogar. Y para cerrar, vemos una foto antigua de la calle de Francisco Sosa en Coyoacán, donde se aprecia la Casa Alvarado, hoy sede de la Fonoteca Nacional.

Con mucha esperanza en este 2021, el equipo de *HumanidadEs en tu casa* les desea salud y bienestar.

## UN GRAN APOYO: *tu creatividad*

¿Qué haces cuando se te presenta un problema? Seguramente piensas en las posibles opciones que tienes para resolverlo. Una de ellas puede ser que compartas el problema con otras personas para encontrar, entre todos, una solución, o tratas de imaginar qué sucedería si hicieras tal o cual cosa. Lo importante es que estás buscando las soluciones con la mente, es decir, estás poniendo en práctica tu *creatividad*.

La creatividad, parte de la inteligencia, es algo con lo que todas las personas nacemos pero que vamos modificando con el paso del tiempo, ya que puede crecer o disminuir. Para ayudarla a crecer, podemos hacer actividades que la estimulen y así mejore nuestra calidad de vida. Pueden ser ejercicios simples como contestar adivinanzas, resolver acertijos o armar rompecabezas, pero también podemos inventar, a nuestro gusto, juegos y técnicas. Como decía el gran físico Albert Einstein: “La creatividad es la inteligencia divirtiéndose”.

Ser creativo consiste en ocuparse de situaciones cotidianas, pero verlas desde

otra perspectiva, es decir, de otra manera. En la creatividad hay que pensar diferente, echar a andar la imaginación, ser espontáneos y hasta divertirnos. Es una buena forma de encontrar soluciones distintas a los momentos difíciles que vivimos.

Como ejemplo, te propongo un ejercicio de estimulación creativa, muy sencillo, que puede ayudarte cuando sientas mucha tensión nerviosa o estrés.

Lo primero es buscar un lugar cómodo en tu casa donde no tengas tantas distracciones. Siéntate, observa tu entorno, las cosas que hay, la luz que te rodea, las paredes, los objetos. Enseguida cierra tus ojos, respira, y pon atención a los sonidos; escucha si hay personas hablando, música o algún otro sonido que esté muy presente; tómate un par de minutos para poner esa atención. Todos los sonidos que escuchas en ese tiempo son importantes porque forman parte de tu paisaje sonoro. Después, ve más lejos: imagina lo que está pasando en la calle y cómo suena. Posteriormente, piensa en un paisaje que

te agrade, un lugar que quieras visitar, quizá la playa o un atardecer en el bosque; imagina que estás ahí con amigos o familia; piensa en los sonidos que se producen en ese espacio: las aves, el viento o el agua, lo que sea.

Ahora, aún con los ojos cerrados, imagínate que empieza a sonar una canción que te gusta mucho, una música exacta para ese momento, que la disfrutas y piensas en lo que representa para ti; antes de que acabe la canción ya estás pensando en otra, pero esta vez, tú vas a crear tu propia canción: piensas en la letra y en los instrumentos que lleva. Inventas cómo inicia tu pieza, imaginas que la estás cantando o tocando, ¿qué quieres que diga la letra?, ¿qué instrumentos le vas a poner? Finalmente, comienza a tararearla y piensa cómo puede acabar.

Abre los ojos. Puedes escribir la letra o algunas notas que te ayuden a recordarla y hasta se la puedes cantar a alguien. Te aseguro que después de este ejercicio sentirás relajación, la tensión se habrá ido y habrás creado una nueva canción que podrás compartir o recordar cuando la necesites.

La creatividad nos puede llevar a sentirnos bien y conectar la mente con nuestro interior. Las expresiones artísticas y humanas nos sensibilizan y desarrollan nuestra creatividad. Por eso es necesario acercarse a la música, la poesía, el teatro, la pintura... Eso nos ayuda a mejorar nuestro estado emocional y a lidiar con el estrés y con otras emociones desfavorables que estamos viviendo en nuestros días. Además, ser creativo es bastante divertido.

Luis Ángel Serna  
Facultad de Música-UNAM

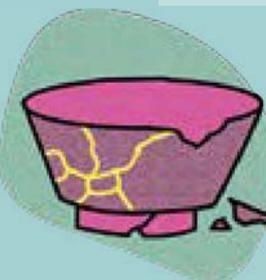


# 2021

## Una oportunidad para reconstruirnos

Seguramente en estos meses en que hemos estado amenazados por la pandemia de la COVID-19, habrás escuchado la palabra resiliencia. Esta palabra va de la mano con los conceptos: capacidad, adaptación, superación y resurgir, entre otros. En todo caso, se la relaciona con la recuperación de una persona, grupo, comunidad o sociedad ante una situación adversa que nos ha causado un trauma, ya sea individual o colectivo.

Para explicarlo de otro modo, la resiliencia se asemeja a un proceso artesanal de reconstrucción japonesa de la cerámica llamado kintsugi. Consiste en darle una segunda oportunidad a una vasija de cerámica que se ha quebrado para ser reconstruida.



Una base para nuestra reconstrucción no debe situarse bajo una cultura del sufrimiento, es hora de reconocernos y hacer brillar nuestras fortalezas.

Hagamos de este 2021 una oportunidad para reconstruirnos, abracemos una cultura resiliente que genere comunidad y nos permita salir fortalecidos de este infortunado capítulo.

El primer paso es coleccionar los pedazos rotos. El segundo es armar poco a poco los fragmentos como si se armara un rompecabezas. Después se pega pieza por pieza, con mucha dedicación y cuidado. Cada fracción se une con un pegamento mezclado con hilos de oro o plata, lo cual unirá la cerámica otra vez, y ese oro y esa plata se transformarán en cicatrices hermosas. La vasija no volverá a ser la misma, pero volverá a ser vasija, inclusive más bella.

Una de las claves de la resiliencia es darles más peso a las fortalezas que a las debilidades, de esta manera podemos cambiar los escenarios y no centrarnos en lo que está mal, sino focalizarnos en cómo podemos transformar lo que nos aqueja.



### PILARES DE LA RESILIENCIA

• La introspección, que es esa capacidad de mirarnos de manera honesta y saber cuáles son nuestras limitaciones, pero también cuáles son nuestros alcances.

• Visualizarnos con todas nuestras virtudes sin olvidar también nuestros defectos.

• La creatividad es muy importante porque es la chispa necesaria para ordenar el desastre y transformarlo en algo útil, incluso traducirlo en una obra de arte.

• El humor es indispensable para poder ver cualquier adversidad bajo una lupa pícaro que explote en sonrisas.

• La solidaridad con el otro es fundamental, es decir, esas acciones que generamos para el bienestar y resiliencia del otro, finalmente incidirán en nuestra propia reconstrucción.



# ECOLOGÍA

## DESDE LA CASA

Desde que hemos transformado y extendido el hogar como centro de trabajo, de estudio o punto de resguardo de nuestra familia, el tiempo que pasamos en él, inevitablemente, ha generado algunos cambios que seguro has notado. ¿Nos llega más alto el recibo de luz? ¿El gasto de agua en casa es mayor? ¿Cómo es que se acumula tanta basura?

Si bien el encierro está afectando el día a día de todos, hay algunas situaciones cotidianas que nos preocupan y que necesitamos reflexionar y resolver.

El gasto de luz y agua, y el manejo de la basura, encierran problemas que aquejan a la Ciudad de México de forma latente y que, para solucionarlos, requieren de esfuerzos pequeños que podemos forjar desde casa. Es importante saber que en nuestra ciudad:

- Se generan 13,073 toneladas diarias de residuos sólidos urbanos.
- Aunque la dotación diaria aproximada de agua potable es de 150 litros por habitante, el consumo real rebasa los 300 litros diarios por habitante.

- Nuestro consumo de luz por habitante al día equivale a tener 6 focos de 100 watts prendidos durante 10 horas.

Estos datos nos hacen responsables, a todos, de tomar acciones, en nuestra casa, que permitan atenuar la huella de los excesos en consumo de energía, así como de los desechos que producimos. Es una misión importante y necesaria en la que podemos participar.

Por ejemplo, para la basura podemos:

- **Separar y reciclar.** Aunque parezca una idea trillada, es clave para ayudar a controlarla. No es sólo separar los residuos en orgánicos (restos de comida, hojas, cáscaras) e inorgánicos reciclables (vidrios, papel, cartón, envases, metales), de estos habrá que detectar cuáles son los inorgánicos no reciclables (unicel, colillas de cigarrillos, toallas sanitarias) y los de manejo voluminoso o especial (celulares, colchones, electrodomésticos).



- De los residuos orgánicos podrás aprovechar para realizar una **composta casera** y dedicar un espacio para realizarla.
- Con los residuos inorgánicos reciclables, puedes iniciar tu propio **banco de reciclaje** y, después de algún tiempo, llevarlos a los depósitos especializados donde podrás recibir una remuneración por tus desechos.

En cuanto al consumo del agua y de la luz podemos hacer lo siguiente:

- Aparte de las duchas rápidas de 5 minutos y cerrar la llave mientras nos lavamos las manos, es importante utilizar **dispositivos caseros ahorradores de agua**, es decir, regaderas con interruptor de caudal y bolsas de agua para el inodoro.

- **Sustituir tus focos incandescentes y fluorescentes por focos LED**, esto hará que tu factura de luz disminuya; si a esto sumas acciones como desconectar equipos que no uses, cargar tus dispositivos sólo cuando sea necesario y aprovechar la iluminación natural ahora que estás más tiempo en casa, los cambios serán mucho más notorios.

Aprovecha este tiempo en casa para modificar acciones de consumo de energía y de tus desechos domésticos. Un entorno sustentable es el que necesitamos para mitigar el daño ambiental que cada vez compromete más nuestro bienestar como ciudadanos.

Por: Ana Carrera

En 1879, el escritor Guillermo Prieto publicó una serie de artículos en los que retrataba diversos aspectos de la vida cotidiana en México. Los temas fueron las calles de la ciudad, la comida, los

personajes, los artistas y las costumbres. A través de estos cuadros vemos cómo vivíamos y cómo pensábamos. Ahora compartimos un fragmento alusivo a una tradición navideña.

Es el caso que desde el primero de enero los tres Reyes Magos, aquellos mismos que fueron a visitar con la mayor educación al niño Dios al portal de Belem, mandan bañar y alistar sus caballos, se ponen a la grupa juguetes lindísimos que es una temeridad, y aquello es correr por toda la redondez del mundo indagando lo que han hecho los niños de bueno y de malo en todo el año que acaba de pasar.

Van los Reyes vuela que vuela en sus caballos y rozan al pasar puertas, ventanas y balcones, siendo tan grandes, ligeros como golondrinas.

Esto sucede muy noche, muy noche, al pasar por las casas; los Ángeles de Guarda de los niños dicen, por ejemplo:

Guillermito es muy bueno: se lava todos los días, obedece a su mamá y a su papá; no dice cosas feas a los criados, sabe su lección y reza siempre con gusto antes de irse a acostar.

O bien por desgracia del niño Antonio, por ejemplo, dicen: que tiene impaciencias, que les pega a sus hermanitos, que no quiere que le lleven de la mano en la calle, que se tira al suelo, que se mete la mano en la boca, y no sé qué más.

Ángeles suele haber que informan a los Reyes que los niños van a ser buenos, que se van a enmendar y que así se lo han ofrecido a su mamá y al abuelito.

Así son las noticias de los Ángeles de la Guarda.

Guillermo Prieto, *Los "San Lunes de Fidel" y el "Cuchicheo Semanario"*. Edición, estudio y notas de Lilia Vieyra Sánchez, Colección Al Siglo XIX. Ida y Regreso, UNAM, 2015, pp. 116-117.

# 2021

## Aprendamos cosas nuevas juntos





Casa Alvarado, calle Francisco Sosa, Coyoacán, ca. 1940, fotografía de Constantino Reyes Valerio. Tomada de *Ciudad de México. Crónica de sus Delegaciones*, México, Gobierno del Distrito Federal-Secretaría de Educación del Distrito Federal-Consejo de la Crónica de la Ciudad de México, 2007, p. 80.

# DEL SEPIA AL COLOR

Casa Alvarado, es una casona del siglo XVIII declarada Monumento Histórico en 1932. El edificio ha sido biblioteca de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público, librería de la Secretaría de Educación Pública. Fue la última morada del poeta Octavio Paz, Premio Nobel de Literatura 1992. Después de su muerte en 1998, albergó la Fundación Octavio Paz. Actualmente es sede de la Fonoteca Nacional.

Casa Alvarado, actual sede de la Fonoteca Nacional, Francisco Sosa 383, Barrio de Santa Catarina, Coyoacán.

