

REVISTA
360°

Instrucciones para vivir en Puebla

Diciembre 2024 • Año 17 • Número 179 • www.revista360grados.mx • 35 pesos

A portrait of a middle-aged man with short dark hair, wearing a dark suit jacket, a white shirt, and a red patterned tie. He is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is dark and out of focus.

**Amor a
Puebla**

CUIDEMOS

✦ EL AGUA ✦

¡TÚ DECIDES!



BUAP®

¿Ya nos sigues en redes sociales?

 @revista360

 Revista360° Instrucciones para vivir en Puebla

 @revista360grados

REVISTA
360°

Instrucciones para vivir en Puebla

www.revista360grados.com.mx

Directorio

Zeus Munive Rivera
Director General

Uriel Zuloaga
Asesor de Recursos Humanos

La Aldea. Edición y Diseño
Edición, corrección y diseño editorial

Revista 360° Instrucciones para vivir en Puebla; diciembre 2024, número 179. Revista de publicación mensual. Editor responsable: Zeus Munive Rivera. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2012-091814274100-102 otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Número del Certificado de Licitud de Título y Contenido 17547. Esta publicación se encuentra inscrita en el Padrón Nacional de Medios de Comunicación que depende de la Secretaría de Gobernación federal. Impresa por Píncel Digital, Priv. 37 Norte, col. Amor, CP 72140, Puebla, Puebla. Revista 360° Instrucciones para vivir en Puebla es una marca registrada. Este ejemplar se terminó de imprimir el 5 de diciembre de 2024, con un tiraje de 10 mil ejemplares. Las opiniones expresadas en la revista por los autores o columnistas no reflejan la postura del editor. Los listados y demás datos comerciales son solo de carácter informativo y el editor no asume ninguna responsabilidad respecto de la calidad, confiabilidad, veracidad o cualquiera otra característica de los productos o servicios anunciados. Todos los derechos reservados © 2024. Queda estrictamente prohibida la reproducción de los contenidos sin previa autorización del editor. Para quejas, sugerencias, comentarios y felicitaciones:

[@revista360](#)
[Revista360° Instrucciones para vivir en Puebla](#)
[@revista360grados](#)
revista360grados@gmail.com
www.revista360grados.com.mx



En portada



04

Está bien no estar bien:
Juan Aguilar

NO FICCIÓN



20

Ariana Saavedra, aprendiendo
a llevar la fama

EN CORTO



26

Jerry Velázquez
y sus múltiples facetas

EN CORTO



Está bien no estar bien: Juan Aguilar

Por Zeus Munive / @eljovenzeus



Como flores de banqueta, las frases motivacionales aparecen en los lugares más insospechados. Primero fue al calce de los días en las agendas godínez; luego, en los piolines de los grupos familiares de WhatsApp; después, en las selfis de las y los encuerados sabios de Instagram. Ahora —y de forma no irónica— están tanto en los muros de las amistades de toda la vida como en las historias de los conocidos de hace rato; incluso de aquellas personas con quienes ya nos hemos burlado de estas cosas antes.

Todos necesitamos una ayudadita de vez en cuando para que nos caigan los veintes; la vida no es precisamente fácil y los últimos dos años no han sido un jardín de rosas. Sin embargo, la cantidad de “recetas para la felicidad” con las que ahora entramos en contacto comienza a ser exagerada —especialmente para quienes nos esforzamos en alejarnos de ellas—. Afirmaciones diarias para manifestar la realidad que queremos; consejos románticos de *coaches* que salieron embarrados en el #metoo; ejercicios de *wellness* para encontrar el punto medio en la búsqueda del equilibrio; recordatorios de lo importante que es beber agua, respirar con el estómago y darle *like* a la publicación... ¿De dónde viene toda esta sabiduría lista para ser consumida? ¿Y por qué ahora parece estar teniendo más popularidad que antes?

Buscando respuestas, acudimos al consultorio del psicoterapeuta y nutriólogo Juan Aguilar. Le pedimos que echara luz sobre este fenómeno, en el que, como náufragos, cada quien se aferra —¿o se autoayuda?— al primer tablón que pasa flotando, con la esperanza de que, si realmente se aferra con todas sus fuerzas y no lo suelta, salvará el pellejo.

La felicidad no es inhalar ni exhalar

Para Juan Aguilar, la insatisfacción es inherente al ser humano. “Somos el único miembro del reino *Animalia* que tiene conciencia de sí mismo, que cuestiona su existencia y que sabe dos verdades importantísimas: que nacemos y que vamos a morir”. La conciencia de nuestra finitud, si bien nos diferencia del resto de los animales, también tiñe la percepción que tenemos sobre nuestra propia existencia. “Nos hace estar en una búsqueda constante para dar significado a nuestra vida”, continúa el especialista. “Y en ese buscar es donde aparece la necesidad —profundamente humana— de sentir que se está bien, que se va bien; de sentir que el camino que tomamos es el correcto, que estamos sanos; y en esta búsqueda constante nos vamos sintiendo insatisfechos, viviendo una alternancia entre estados de satisfacción e insatisfacción”.

Si bien la alternancia entre ambos estados es tan natural como inhalar y exhalar, las personas no siempre lo percibimos de esta manera. Asociamos la felicidad con la satisfacción —y esta, a su vez, con el placer eterno— y la infelicidad con la insatisfacción —la cual emparejamos con el dolor y lo pasajero—. De ahí que intentemos lidiar con estos dos estados de la misma forma en que lidiamos con los estímulos sensibles: buscamos furiosamente el placer (la satisfacción, por el mayor tiempo posible) y evitamos desesperadamente el dolor (es decir, la insatisfacción, a como dé lugar).

Visto así, parece que esta nueva tiranía comienza por la definición de felicidad que hemos construido tanto en lo personal como en lo colectivo. Sin embargo, ¿existe alguna otra forma de definir este estado —tan deseado como esquivo—, más allá de la búsqueda incansable del placer eterno?

De acuerdo con Juan Aguilar, sí. “La felicidad”, afirma, “es esta conciencia de satisfacción entre lo que tengo, lo que soy y lo que hago. O sea, sentirse satisfecho sabiendo que el estado de satisfacción no será permanente, que estamos condenados también a la insatisfacción, que en nuestra condición humana hay ratos donde se está satisfecho y ratos donde se está insatisfecho”. O, dicho en otras palabras, la felicidad no es inhalar, ni es exhalar, sino es respirar.

Somos el único miembro del reino *Animalia* que tiene conciencia de sí mismo, que cuestiona su existencia y que sabe dos verdades importantísimas: que nacemos y que vamos a morir.

El nuevo malestar en la cultura

Esta obsesión con la idea que tenemos de felicidad —es decir, entendiéndola como un estado de satisfacción pura, tan eterno como imperturbable— es en realidad un fenómeno bastante nuevo. “Antes del año 1800, la búsqueda de la felicidad no existía; o al menos, no como la conocemos ahora”, afirma el especialista. “No había libros de autoayuda, tampoco cursos de desarrollo humano y ni siquiera existía la psicología como una ciencia. Existía la psiquiatría, pero aún era incipiente y de naturaleza coercitiva”. Y, de hecho, aunque ahora nos parece que la felicidad es un tema del dominio de lo psíquico —vamos a psicoterapia porque somos infelices, por ejemplo—, en épocas anteriores era considerada un atributo moral, espiritual o incluso relativo al grado de salud, la alimentación o la constitución física.

Es entonces que, paradójicamente, podemos afirmar que la tiranía de la felicidad poco tiene que ver con la felicidad en sí misma. En realidad, tiene más a ver con el contexto antropológico en el que vivimos, mismo que responde al zangoloteado devenir histórico del último siglo. Aguilar nos lo explica así: “según el sociólogo y filósofo Zygmunt Bauman, hay tres momentos importantes en la modernidad. El primero es la posguerra, porque justamente salimos de una época de depresión económica —y también emocional—, donde se priorizaba tanto trabajo como mantener el *statu quo* social”. La moral católica, las buenas costumbres, el etnonacionalismo a ultranza, una fe ciega en la tecnología y la mano invisible del mercado como toda respuesta a nuestros problemas —es decir, todo eso que tus tíos panistas extrañan y continúan defendiendo—, eran los valores predominantes.

“Si tú querías ser feliz”, prosigue, “necesitabas forzosamente ser heterosexual. Y si eras hombre, además debías tener una esposa, hijos, casa y hasta un perro. Si eras mujer, tenías entonces que sufrir lo suficiente para poder tener un lugar en la sociedad, además de estar casada. Eso era su definición de felicidad”.

Sin embargo, las cosas no se quedaron así por mucho tiempo. “¿Y qué pasó? Pues que estas personas —a las que Bauman denomina como ‘sociedad narcisista’— vivieron su vida sin cuestionarse demasiado, creyendo que poseían la única fórmula para ser felices. Estamos hablando de las décadas entre 1930 y 1950. Su descendencia, nacida entre las décadas de 1950 y 1980, y a la que Bauman llama ‘sociedad ambivalente’, fue una generación a quienes se les inculcó que la felicidad se alcanzaba solo de una cierta manera —ser heterosexual, tener familia, una casa, etcétera—. Sin embargo, la revolución sexual y una serie de cambios al interior de las sociedades occidentales que ocurrieron en esos años, trajeron consigo ideas nuevas, como ‘la búsqueda de sí mismo’; es decir, abrió la posibilidad de buscar formas de ser uno o una misma en una sociedad donde aún impera la otra ‘receta para la felicidad’. De ahí el adjetivo de ambivalente”.

Por desgracia, lidiar con la ambivalencia es un área de oportunidad que la humanidad tenemos como especie. “El boom de los libros de autoayuda viene de estas generaciones, justo porque es una sociedad que no sabe qué hacer, a la que le cuesta mucho trabajo sentirse segura. Porque, por un lado, les inculcaron que la felicidad se alcanzaba de cierta forma pero, por el otro, descubrieron formas ‘alternativas’ de ser uno mismo. Es entonces que nacen conceptos como la autoestima —un concepto que ahorita ya está en desuso en la psicoterapia—, el sí mismo, la búsqueda del yo; conceptos que comienzan a ‘vender’ una noción de que la felicidad es un fin que se tiene que encontrar a través de un trabajo, y no un camino o una forma de caminar”.

Cualquier parecido con algunas de las tesis de *El malestar en la cultura* de Sigmund Freud, no es casualidad. Más allá de las fuentes de las que ha bebido el pensamiento de Bauman, ambos pensadores se encuentran de frente ante un mismo fenómeno: el desgarramiento entre lo que la sociedad espera de las personas —representando en estas fórmulas de ser feliz, exitoso, joven y bello como un camello— y su voluntad propia —expresada en esta búsqueda del sí mismo, de la vocación, del yo real—, todo ocurriendo en un contexto que cambia rápidamente; ya sea por la industrialización en tiempos de Freud, o los fenómenos de mundialización para Bauman.

“En este contexto”, apunta Aguilar, “surge lo que Bauman llama posmodernidad líquida, una sociedad que no tiene mucha estructura, que no tiene forma, que es muy fluida, donde todo se vale, donde todo se puede, donde tú puedes ser hombre, mujer, no binario; donde tú puedes ser gay, heterosexual, pansexual; donde tú puedes ser todo, y en esa incertidumbre del poder ser todo, la búsqueda es justamente qué quiero ser yo. Entonces, cada generación define distinto qué es la felicidad y cómo se llega a ella”.

Vaya paradoja: demasiadas opciones puede ser tan contraproducente como su falta. Especialmente cuando la sucesión frenética de cambios a nuestro alrededor nos hace sentir que, más que el arquitecto de nuestro propio destino, somos apenas el diseñador de interiores.



La tiranía comienza donde no hay parámetros

Entonces, ¿debemos organizar una quema pública de libros de autoayuda? De acuerdo con nuestro especialista, no necesariamente. O al menos no por el momento. “Un libro de autoayuda, una terapia, un grupo de apoyo, todo puede ayudar. Pero cuando se cree que solo hay una forma, y que esa forma es la panacea, entonces sí hay un problema, porque ahí es cuando daña: cuando solo a través de esta forma tú vas a salir; cuando solo a través de esta religión vas a lograrlo, etcétera. Cuando se hace solo desde ahí, es cuando comienza a dañar, porque te están vendiendo algo que ni siquiera tiene un parámetro”.

Los parámetros son importantes. Nos ayudan a fijar límites —aunque solo sean mentales— en una realidad donde, a pesar de existir, muchas veces no son evidentes. Pensemos en una receta de cocina: las cantidades nos marcan los límites de cuánta harina, azúcar o tiempo en el horno debe emplearse para obtener un pastel esponjoso; utilizar más o menos cantidades de estos ingredientes alterará el resultado de una forma observable e, incluso, medible. Sin embargo, cuando hablamos de conceptos más abstractos que un pastel —y por ende, menos susceptibles a ser medidos “objetivamente”—, como la autoestima, la felicidad o, incluso, la misma salud mental, los parámetros no siempre son tan claros.

“Con frecuencia recibo pacientes que dicen, frontalmente, ‘yo tengo un problema de autoestima; no me siento suficiente en el trabajo, no me siento suficiente con mi pareja, no me siento suficiente en la escuela, no me siento suficiente...’. La primera pregunta que hago es qué los hace sentirse insuficientes. ¿Cuál es el parámetro de la autoestima, de esa ‘insuficiencia’ que sienten?... No hay parámetros, y ese es el problema. Ahí es donde comienza lo tóxico, porque como no hay un parámetro único, una persona puede justificarse con ‘que tiene baja autoestima’, cuando en realidad ella misma hace muchas cosas para limitarse y quitar su responsabilidad de cosas que para ella son importantes”.

Suena lógico, ¿no? Aguilar continúa: “¿cómo vas a tener una ‘buena autoestima’ si estudiaste una carrera que no querías; si terminaste en una relación de pareja donde frecuentemente te estás limitando; si te estás sintiendo insuficiente; entonces la autoestima va a estar muy baja, porque hay muy pocas cosas que te harán sentir bien, satisfecho. Entonces, el problema no está tanto en la autoestima, sino la falta de satisfacción en su vida. Cuando la persona inicie esa búsqueda para encontrar qué le satisface o qué le impide encontrar satisfacción, la persona se va a sentir mejor y va a sentir que tiene una ‘mejor autoestima’... pero, insisto, como no hay un parámetro, es algo muy subjetivo”.

Entonces, resumiendo: todas estas fórmulas para alcanzar la felicidad pueden ser de ayuda. Las terapias, los grupos como Neuróticos Anónimos, los rezos, las flores de Bach y los libros de autoayuda pueden echarnos la mano para “saltar el muro” en alguna ocasión que la vida se ponga ruda. Sin embargo, eso no significa que sean LA —así, en mayúsculas— solución, o que contengan algún tipo de secreto sin el cual sea imposible ser feliz. Vamos, que en muchos casos ni siquiera es posible comprobar los efectos que claman poseer en la realidad.

“El problema, o donde me parece que ya es algo grave”, retoma Aguilar, serio, “es que un libro, un curso o incluso una psicoterapia, te venda una forma para mejorar que no tiene parámetros en sí. Se niega mucho del ser. Déjame poner un ejemplo: apenas leí el libro de un nutriólogo poblano, quien afirmaba que ‘no se vale enojarse’.

Él explicaba de manera biológica —y de forma bastante acertada—, la función de la cortisona y el cortisol durante el enojo y cómo eso afecta tu metabolismo: el que se enoja, engorda. Entonces, había que evitar el enojo mediante diversas técnicas, lo cual, aunque me parece que tiene un fundamento, se interpreta como ‘enojarse está mal’”.

¿Qué pasa cuando arbitrariamente separamos nuestras emociones en “buenas” y “malas”, en “satisfactorias” e “insatisfactorias”? Es entonces que comenzamos a procurar unas obsesivamente y evitar otras frenéticamente. Alcanzar la felicidad, entonces, se convierte en un eterno evitar neuróticamente dichas emociones “malas”, como el enojo. “Y enojarse no está mal”, afirma contundente Aguilar, “enojarse es humano, enojarse es válido. Una persona que no se enoja tiene problemas con los límites; una persona que se enoja de más, cuando lo hace frecuentemente, puede ser disfuncional, sí, pero eso no quita que el enojo tenga una función. Cuando estoy bajo la tiranía del bienestar o de la felicidad, el enojo es algo que no toca o que no se vale. Porque tienes que estar alegre o tienes que estar feliz, y enojarse, aparte de ser algo humano, es funcional. Hay personas que necesitan enojarse, que necesitan contactar verdaderamente con su enojo”.

En pocas palabras, este tipo de materiales siempre utiliza “chivos expiatorios”, los grandes culpables de que nuestras vidas sean un constante sufrir: las emociones desagradables, como el enojo o la tristeza; las personas “tóxicas” (como si su “toxicidad” fuera un principio ontológico o la naturaleza de algunos seres); las frases o los pensamientos negativos —todo lo que no sea “yo puedo”—; o hasta la ingesta de carbohidratos o la mismísima carne animal. Este tipo de retórica da la impresión de que, con cambiar un aspecto clave, la vida se volverá, finalmente, de color de rosa.

¿Pero qué pasa cuando uno intenta cambiar dicho aspecto clave... y todo sigue igual?



La buena vibra trae mala onda

“Déjame regresarme un poco. Los seres humanos tenemos conciencia de que nacemos y de que vamos a morir. Solo tenemos esas dos certidumbres. No sabemos y tenemos una necesidad de saber, de tener algo de certidumbre, y en esta búsqueda es cuando todas las religiones, los cursos, los libros, entran a darte algo o a venderte algo. Y eso está bien, también es humano, es válido y es necesario”. O dicho en otras palabras, el vacío es inevitable y cada quien lo llena con lo que puede. No importa tanto con qué lo llene uno, como la acción de llenarlo. A final de cuentas, tarde o temprano, si seguimos la larga cadena de porqués, vamos a terminar en un acto de fe.

“El problema se da cuando solo a través de ese libro específico, de esta terapia, de este curso o de esta religión, creo que puedo sostener mi vida y mi existencia. Esto se complica más cuando, aparte, hay un grupo que lucra con la incertidumbre, vendiendo estas soluciones únicas que terminan dejando una sensación de insatisfacción al final, porque todos nos terminamos dando cuenta de que eso que nos vendieron no lo es todo”.

El lucro es, definitivamente, una de las banderas rojas a las que se debe estar atento, pues no debemos confundir a “la voz que clama en el desierto” con el merolico del

infomercial religioso. El lucro, prácticamente por regla general, indica la presencia de algún tipo de abuso. Bien vale recordar que no se cae en estos engaños —en esta tiranía— por estupidez, sino por vulnerabilidad. De ahí que el problema no esté en la presa que cae en la trampa —sobre quien, generalmente, recaen las burlas y los reclamos—, sino en la existencia misma de la trampa. Y de quien la puso, por supuesto.

Al respecto de estos “tramperos”, Juan Aguilar se pregunta cómo nace un tirano y por qué caemos en sus trampas: “no puede haber un tirano si no hay un entorno o un contexto de carencia. Todos los grandes tiranos nacen después de una depresión, después de un estado de falta, de una crisis. Su carisma proviene de la insatisfacción generalizada”. Basta mirar a nuestro alrededor para constatar que la modernidad líquida es un enorme caldo de cultivo para el desarrollo de este tipo de personas.

Nos cuesta, como especie, lidiar con la incertidumbre, y este tipo de personas sabe explotar esta debilidad a su beneficio. “Las tiranas y los tiranos prometen cosas que son muy fantasiosas, que son muy difíciles de cumplir, como si fueran salvadores que han venido a rescatarnos. Y ya cuando estás ahí, ¡qué difícil es salirte! En la tiranía hay una negación del ser humano en función de algo más, de algo superior”.

**La vida es incierta
y las personas
buscamos
sostenernos a
través de estos
archipiélagos de
certezas en medio
de este mar de
incertidumbre.
Sin embargo,
solo tenemos la
certeza de que
nacemos y de que
vamos a morir.**

Este “algo superior” no necesariamente es una persona —como suele suceder en los cultos liderados por un líder carismático—, puede ser apenas una idea a primera vista inocente. Sin embargo, conforme más se indaga, las —aparentemente fáciles— fórmulas para alcanzar la felicidad se vuelven rápidamente tiránicas. Ellas prometen que, si uno lo manifiesta con la suficiente constancia y fuerza, aquello que deseamos, ocurrirá. Pero cuando seguimos el método al pie de la letra y aun así no funciona, todo lo malo continúa siendo nuestra culpa. El método es infalible —la propia tapa del libro lo dice—, siempre es la persona quien supuestamente no sigue de forma correcta la receta.

Y he ahí la cuestión. “La fórmula no permite otras formas. Por definición, si yo tengo una fórmula matemática, no se permiten otras formas de llegar al resultado porque esta es la fórmula. Cuando solo se ofrece una fórmula, y aparte de niegan o se devalúan otras formas, es cuando podemos decir que es una tiranía”. Por lo general, se trata de discursos violentos y dogmáticos, donde la supuesta “verdad” es autorreferencial. “Bajo esta tiranía se comienza a responsabilizar al individuo por cosas que no son suyas y que contextualmente no hay manera de que se las pudiera haber provocado. Pensemos, por ejemplo, en personas que atraviesan una experiencia oncológica; una experiencia que implica mucha incertidumbre y que, ya de por sí, es difícil. Ahora súmale los discursos del tipo ‘tú te lo provocaste, el cáncer tú te lo dejaste, tú te lo generaste porque no expresaste tus emociones, porque no le expresaste tu enojo a tu mamá’”.

Este tipo de discursos suelen estar sustentados en verdades a medias o en conceptos científicos y filosóficos mal entendidos o, incluso, distorsionados. Por ejemplo, todo este llanto histórico alrededor de que el cáncer es originado por la represión de las emociones proviene de una lectura superflua —cuando no malintencionada— de la “psicología corporal” de Wilhelm Reich; corriente que es discutida —y, sobre todo, desafiada— desde hace décadas al interior de la academia.

“Hoy sabemos que, en el caso del cáncer, su origen es multifactorial”, afirma el especialista. “Es decir que hay muchos factores que pueden estar implicados, como pueden ser ambientales, genéticos, de hábitos e incluso emocionales. Pero, fíjate, hay una diferencia entre verlo como un fenómeno multifactorial a entenderlo como ‘le dio cáncer porque no le contesto a su mamá lo que quería contestarle’. Bajo ese tren de pensamiento, imagínate el sometimiento que puede vivir una persona, o la vergüenza que puede vivir alguien por algo completamente aleatorio. En la tiranía de la felicidad se cimenta un ojo interno con el que te culpas por no estar donde quieres”.

La tiranía de la felicidad, entonces, implica una distorsión de la realidad. Si una llave no funciona para abrir el seguro de una puerta, la conclusión lógica es que esta llave no funciona —al menos no en el caso de esta puerta en específico—, pero bajo la tiranía de la felicidad, la culpa es totalmente de quien está intentando abrir esa puerta.



Archipiélagos en la incertidumbre

Lidiar con la incertidumbre es difícil. Pensamos que la mejor forma de acabar con ella es dedicar todas nuestras energías a alcanzar una certidumbre, cuando pareciera que lo más adecuado es, simplemente, aprender a flotar en ella. “La tiranía de la felicidad, al vender solo una fórmula”, esa certidumbre a la que entregamos toda nuestra vida, “nos esclaviza. Lo contrario a esta situación sería la aceptación del ser. Cuando viene una persona a psicoterapia, encuentra la aceptación a través de los ojos del terapeuta, lo que después le permitirá tener una aceptación propia. A final de cuentas, yo no puedo ser aceptado si no tengo otros ojos que me acepten”.

Tendemos a burlarnos de quienes buscan la “aceptación del grupo” o de quienes caen ante la presión de sus pares. Sin embargo, la aceptación de quiénes somos, las situaciones que atravesamos y cómo todo eso nos hace sentir, no solo es una necesidad humana, también nos ayuda a ser más libres. La vergüenza y la culpa —el miedo y el dolor que nos provoca el rechazo— nos hacen sentir

inadecuados. Por ejemplo, en el caso de la persona que “se provocó un cáncer”, la vergüenza y la culpa harán que una experiencia, ya de por sí difícil, lo sea todavía más por todo el sufrimiento asociado a la idea de “habérselo provocado”. Es como si la mirada externa de alguien más se volviera la forma en como la persona se mira.

“La vergüenza es grave, pero es peor la culpa, porque ya ese ojo externo —es decir, lo que alguien me dijo o me hizo creer— se queda aquí, en mi ojo interno. La culpa es la inadecuación conmigo mismo, la vergüenza es la inadecuación con el otro”. Esa forma de mirarse a uno mismo es ese “algo superior” que subyuga a la persona. Es una forma control que a lo largo de la historia ya hemos visto. Por ejemplo, las instituciones religiosas han criminalizado en diferentes momentos acciones que son absolutamente humanas y normales, como la masturbación, la menstruación o los sueños húmedos.

“Una pregunta que podríamos hacernos es por qué hacemos esto los seres humanos. O sea, la vida es incierta y las personas buscamos sostenernos a través de estos archipiélagos de certezas en medio de este mar de incertidumbre. Sin embargo, solo tenemos la certeza de que nacemos y de que vamos a morir. Por eso nos obligamos a creer cosas, a seguir cosas, a seguir a personas que dicen tener la razón, a tener ciertas creencias”.

La tiranía de la felicidad reduce nuestra libertad, entendida como capacidad de elección. Y la libertad es angustiante, porque es una decisión que solo florece en la ausencia de toda certidumbre. Pues incluso la elección de creer a pie juntillas en una de estas “fórmulas para la felicidad” sucede en el vacío. Nadie está exento del peligro de caer en una de estas tiranías y tampoco existe una receta única para librarse de ellas. Lo único que tenemos —además de la certidumbre de nuestra finitud— es a nosotros mismos y mismas, a nuestra vulnerabilidad, a la conciencia de que esto también va a pasar. ☺



Inicia el segundo piso de la 4T en Puebla con Armenta

Por Staff 360°

Hoy en Puebla inicia formalmente el segundo piso de la Cuarta Transformación, con el humanismo mexicano y la bioética social. En Puebla, seguimos del lado correcto de la historia, porque unidos somos capaces de construir el país y el estado que nos merecemos. Ejerceré un gobierno coordinado y alineado a la visión de nuestra presidenta Claudia Sheinbaum, una mujer humanista, científica, disciplinada, innovadora y visionaria”, afirmó el gobernador Alejandro Armenta, al presentar su Visión de Gobierno 2024-2030, ante miles de poblanos, poblanas e invitados especiales de México y Estados Unidos, con la visita de liderazgos migrantes.

En el evento, que se llevó a cabo en el Centro Expositor de la zona histórica de Los Fuertes, reiteró que su compromiso es claro, “servir con firmeza, respeto y justicia, construyendo soluciones desde la comunidad

para la sociedad y el Estado”. Por ello, reafirmó que la mejor inversión de un gobierno es la que se destina a la seguridad y el bienestar integral de las familias, siguiendo con las directrices del gobierno de la presidenta Claudia Sheinbaum con acciones contundentes, atendiendo a las causas y trabajando estrechamente con los tres niveles de gobierno y escuchando permanentemente a las y los empresarios poblanos, “para garantizar una estrategia de seguridad cohesionada y eficaz”.

El Plan de Visión 2024-2030 está fundamentado en temas prioritarios: Seguridad, Salud, Campo, Turismo, Educación, Desarrollo Sustentable, Infraestructura, Tecnología, Electromovilidad y Bienestar, por una Puebla con prosperidad compartida para todas y todos.

Al referirse al campo, el gobernador Alejandro Armenta consideró que “el campo es el alma de Puebla y nuestro motor económico. Nuestro compromiso de justicia para



el campo poblano es generar oportunidades para quienes nos dan alimentos. Trabajaremos de la mano del gobierno de México para darle continuidad al programa Sembrando Vida. Le haremos justicia al campo poblano”, poniendo en marcha el Programa de Extensionismo Agrícola más grande de la historia.

En sincronía con el proyecto de gobierno de la presidenta de la República, Claudia Sheinbaum, Alejandro Armenta refrendó su compromiso de contribuir desde Puebla, para que México sea una potencia científica y de innovación. “Puebla está preparada para sumarse a ese reto. Crearemos la Capital de la Tecnología y la Sostenibilidad en San José Chiapa, que servirá como centro nodal de conectividad con todo México, bajo la Coordinación Nacional”. En materia de electromovilidad y en alianza estratégica con Audi, Volkswagen y más de 300 empresas que forman parte de la cadena de suministro automotriz, se trabajará con el talento de las y los egresados de la BUAP, el Instituto Politécnico Nacional, la Universidad Tecnológica de Puebla y el INAOE.

Para atender la salud de mujeres, niñas, niños y adolescentes, el gobernador adelantó que se abrirá la Clínica de Maternidad y una Clínica de Salud Mental, así como una Unidad Básica de Rehabilitación en

condiciones óptimas, para cada uno de los 217 municipios, en concordancia con los lineamientos de la «República Sana» del gobierno federal que fortalece el sistema de salud pública y la prevención.

Para concluir su Visión de Gobierno 2024-2030, el gobernador Alejandro Armenta, de manera emotiva, se dirigió a su familia:

“Papá, te doy mi palabra, que, siguiendo tu ejemplo, seré un gobernador sencillo y honesto. Frente a mi esposa e hijos, les doy mi palabra de que seré un Gobernador justo e incansable a favor de las y los poblanos”.

Posteriormente, el gobernador constitucional le tomó protesta a las y los funcionarios que integrarán el Gabinete estatal.

En representación de la presidenta Claudia Sheinbaum asistió el secretario de Educación Pública, Mario Delgado. También acudieron el presidente de la Cámara de Diputados, Ricardo Monreal y el presidente del Senado de la República, Gerardo Fernández Noroña; representantes del Poder Judicial y la dirigencia nacional de Partido Morena integrada por la presidenta Luisa Alcalde y el secretario de Organización, Andrés Manuel López Beltrán, al igual que gobernadoras y gobernadores, entre otros. 350

Seguridad, la base de todo desarrollo, resalta gobernador Armenta

Por Staff 360°

La mejor inversión de un gobierno es la que se destina a la seguridad y el bienestar integral de las familias, aseguró el gobernador Alejandro Armenta.

Tras rendir protesta como gobernador constitucional de Puebla en la nueva sede del Congreso del estado, Armenta presentó su Visión de Gobierno 2024-2030 en el Centro Expositor.

Destacó que la seguridad es la base de todo desarrollo, por lo que se seguirá la directriz de la presidenta Claudia Sheinbaum para ejecutar acciones contundentes.

Para ello, se contemplan cuatro ejes de seguridad que van desde la inversión en programas sociales hasta la implementación de sistemas avanzados de monitoreo, patrullajes en municipios y, por supuesto, coordinación con los tres niveles de gobierno.

Armenta resaltó que la coordinación con las entidades circundantes es clave para para impulsar Centros de Respuesta Inmediata.

Además de la profesionalización de los cuerpos de seguridad.

Parte de ello es la creación de la Universidad de las Ciencias Policiales, para que los uniformados sean más efectivos y confiables a favor de la integridad de la población.

El gobernador también resaltó la creación de la Policía Forestal y ofreció a los visitantes mantener una Puebla segura con la presencia especializada de la Policía Turística.

Sumado a ello, se pronunció por un alto a la corrupción, en particular en el área de Vialidad.

Su compromiso es servir con firmeza, respeto y justicia, construyendo soluciones desde la comunidad para la Sociedad y el Estado bajo los principios del humanismo mexicano y la bioética social.

La guía para servir con Amor a Puebla considera además de la seguridad, la salud, el campo, el turismo, la educación, el desarrollo económico, la infraestructura, la tecnología, la electromovilidad, el desarrollo sustentable y los programas de bienestar para una Puebla próspera para todos. **360°**







Alejandro Armenta Mier | Toma de protesta como gobernador de Puebla

Por Staff 360°

Este día Alejandro Armenta Mier rendirá protesta como gobernador constitucional de Puebla para el periodo 2024-2030.

Durante los primeros minutos de este 14 de diciembre, se celebró el cambio de mando de la Secretaría de Seguridad Pública del Estado.

La nueva sede del Congreso de Puebla, en la zona de Los Fuertes, en sesión solemne, será el escenario para su investidura ante la LXII Legislatura.

Posterior, el mandatario estatal se trasladará al Centro Expositor para presidir un evento multitudinario.

Ahí compartirá con funcionarios federales y algún representante de la presidenta Claudia Sheinbaum Pardo, quien estuvo el miércoles en la entidad para la inauguración de dos nuevas sedes del Instituto

Politécnico Nacional en Puebla, y auguró éxito a Armenta Mier, y dijo que no podría acompañarlo en su investidura.

Posicionamiento de grupos legislativos

Por grupos legislativos, los legisladores hacen público su posicionamiento ante el proyecto de Alejandro Armenta Mier para Puebla:

Arribo y toma de protesta de Armenta

Entre aplausos, porras de «gobernador» y el tema musical «¡Qué chula es Puebla!», ingresaron Alejandro Armenta Mier y Sergio Salomón Céspedes, gobernador saliente, a la nueva sede del Legislativo, quienes fueron recibidos por la comisión de cortesía.



Primer mensaje como gobernador de Puebla

A continuación, se reproduce el discurso del gobernador Alejandro Armenta Mier en el Congreso local.

Saludo con respeto al Mtro. Mario Delgado Carrillo, secretario de Educación Pública, quien acude con la representación de la Titular del Poder Ejecutivo del Gobierno Federal, Presidenta Claudia Sheinbaum Pardo.

Señor Presidente de la Mesa Directiva del Honorable Congreso del Estado de Puebla, Diputado Mauricio Céspedes Peregrina.

Estimada Presidenta del Tribunal Superior de Justicia, María Belinda Aguilar Díaz.

Comandante de la 25 Zona Militar, Héctor Ortiz Caletty, General de Brigada Diplomado de Estado Mayor.

Comandante de la 6ª Región Militar, Julio Álvarez Arellano, General de División de Estado Mayor.

Comandante Interino de la Guardia Nacional, Hernán Cortés Hernández, General de División de Estado Mayor.

Autoridades que nos acompañan de Estados Unidos. Amigo, ex gobernador de Puebla, Sergio Salomón Céspedes.

José Chedraui Budid, presidente municipal de la ciudad capital.

Presidentas y Presidentes Municipales.

Invitadas e invitados especiales.

Gobernadoras y Gobernadores.

Senadoras, Senadores.

Diputadas y Diputados Federales.

Dirigencia Nacional de mi partido Morena: Lic. Luisa

María Alcalde Luján, Carolina Rangel Gracida, Andrés Manuel López Beltrán.

A mi familia: Ceci, Alex, Ceci y Cristy.

A mi papá Rafael Armenta Ruiz.

Representantes de los Medios de Comunicación. Poblanas y poblanos.

Saludo y agradezco su presencia.

Me emociona y me llena de orgullo compartir este momento de la historia en Puebla como parte de la construcción del segundo piso de la Cuarta Transformación. A partir de este día, tendré la oportunidad de encabezar el gobierno de nuestro estado. Sin duda, un gran honor y la máxima encomienda a la que pueda aspirar un ciudadano.

El 2 de junio de este año, las y los poblanos ratificaron su confianza en nuestro movimiento, iniciado por el Lic. Andrés Manuel López Obrador. Debemos acelerar el funcionamiento de la administración pública y contribuir al mejoramiento del gobierno.

La Bioética Social como factor de la ciencia política traduce el Humanismo Mexicano que encabeza la Dra. Claudia Sheinbaum, Presidenta de México.

En cada elección, las y los ciudadanos nos dan una lección y un mensaje contundente:

- Millones de personas confiaron en nuestra Presidenta de México, mujer científica, fundadora del movimiento de transformación más grande de América Latina.
- Y primera MUJER presidenta de México en 200 años de República.



- Estaremos alineados y coordinados con los principios de su gobierno.
- Mantendremos la vigencia de la austeridad republicana y el combate a los privilegios de los gobiernos del viejo régimen para hacer justicia.
- Mandato máximo de las y los Poblanos.
- Consolidaremos la separación del poder económico del político, ello permitirá materializar el principal propósito de nuestro movimiento:
- “Por el bien de todos Primero los Pobres”.
- Puebla está comprometida con la Revolución de las Conciencias, legado que encabeza nuestra presidenta de la República.

Me guío por los principios del Humanismo Mexicano y la Bioética Social, que se verán reflejados en cada decisión de mi gobierno: “No mentir, no robar y no traicionar al pueblo”. También me guío por los principios éticos aprendidos en casa desde niño: “Ser útil, acomedido y agradecido”.

Mi desempeño en la vida pública siempre ha sido apegado al patriotismo, al municipalismo y al Amor a Puebla; respetando al Planeta, a la vida y a los seres sintientes.

¡Es una responsabilidad constitucional estar con ustedes en este recinto legislativo! Hoy comienza una nueva etapa en la vida pública de nuestro estado. ¡Puebla es el corazón de la Patria! Somos una entidad pluriétnica, pluricultural y cosmopolita. Puebla es

protagonista de las transformaciones del país. Tenemos memoria, patrimonio e historia. Orgullosos de las culturas de nuestros pueblos originarios: Totonacos, Nahuas, Otomíes, Tepehuas, Popolocas, Mixtecos y Mazatecos. En nuestra historia destaca la defensa de la Soberanía Nacional ante la invasión francesa de 1862 y la resistencia heroica de la ciudad invadida por el ejército francés en 1863. En la lucha de Independencia, en la Reforma y en la Revolución de 1910 con los Hermanos Serdán, Puebla se hizo presente en la primera Revolución Social del mundo.

En el 2018, Puebla se volcó en las urnas, con el triunfo del Licenciado Andrés Manuel López Obrador se inició la Cuarta Transformación.

En 2024 más de 2 millones 200 mil votos le dieron un triunfo contundente a la primera mujer presidenta de México, la Dra. Claudia Sheinbaum y más de 1 millón 908 mil votos al gobierno del Estado.

Puebla seguirá siendo referente ideológico, político, social, la cultura, del arte, de la innovación y de la ciencia. Puebla posee el 6 % de la matrícula educativa nacional. Este esfuerzo lo encabeza mi alma mater la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla y más de 14 mil escuelas públicas y privadas en el Estado.

Durante el período de transición, me reuní con la presidenta de la República y su gabinete, en muchas ocasiones para preparar el inicio de gobierno. ¡Compartimos los sueños y sentimientos de la Nación desde Puebla!



Anhelamos una Puebla:

- Humanista y con bienestar, esencia básica de la Bioética Social como modelo en la administración pública.
- Segura y en paz.
- Con prosperidad compartida.
- Con un medio ambiente saludable.
- Con un sentido comunitario en la sociedad.
- Con equidad de género; sin discriminación, con reconocimiento a la diversidad y a la igualdad sustantiva.
- Por un Estado en donde los tres poderes y los tres órdenes de gobierno trabajemos en armonía, superando intereses ajenos al amor a Puebla y nuestra Constitución.

Diputadas y Diputados, Integrantes del Poder Judicial, autoridades municipales: Los cargos, ni son para siempre, ni nos pertenecen. Los cargos son para servir a la población. ¡No puede haber gobierno rico con pueblo pobre! En mi Gobierno cada servidor y funcionaria pública debe regirse por los principios de la Cuarta Transformación y el Humanismo Mexicano.

Haremos respetar:

- Las leyes y normas que impulsen una prosperidad compartida.
- La austeridad en el manejo de los recursos públicos.
- Y un servicio público eficiente sin corrupción ni prebendas.

En Puebla, con el Dr. Abram Quiroz Palacios se inició el camino a la transformación, al ser el primer candidato a la gubernatura por Morena. Don Miguel Barbosa, consolidó el primer gobierno de izquierda luchando contra los privilegios y el abuso del poder de la derecha. Nos toca ahora a nosotros mantener el ritmo y el compromiso social de nuestro amigo Sergio Salomón Céspedes, quien en tan solo 2 años demostró lo que

se puede hacer en Puebla cuando hay voluntad, amor y eficiencia.

Poblanas y poblanos, me comprometo a continuar con la tarea de reconciliación a favor de Puebla.

Soy padre de familia, esposo e hijo.

Agradezco a mi abuelita Cholita, a mi mamá Cristy y a mi padre Rafael, los valores y principios con los que me educaron. Valores que me permitieron formar una familia, al lado de una gran mujer: Cecilia Arellano Pérez. Ceci gracias por tu amor, tu generosidad y comprensión. Alex, Ceci y Cristy son muestra de la dedicación y el amor que le hemos inyectado a nuestro hogar. Por esta familia y por todas las familias, refrendo mi compromiso de ser un gobernador justo, honesto e incansable.

Como servidor de la patria y administrador público de profesión les voy a cumplir los 2 mil 192 días, que dura el sexenio para construir un futuro mejor.

¡El poder solo se vuelve virtud cuando se pone al servicio de los demás!. (Como decía AMLO)

A partir de hoy, por mandato del pueblo, soy el Gobernador Constitucional del Estado Libre y Soberano de Puebla.

Gobernaré para todas y todos. Con inclusión, con firmeza, pero sobre todo con justicia y equidad construiremos un futuro mejor.

Pondré mi mayor empeño en esta tarea constitucional.

Mis fuerzas, mi dedicación y mi energía al servicio de Puebla que es mi tierra.

¡Siempre en equipo!

¡Por Amor a Puebla, vamos a pensar en grande!

¡Vamos a seguir construyendo la historia de Puebla!

¡Que viva la Cuarta Transformación!

¡Que viva la Doctora Claudia Sheinbaum!

¡Que viva México!

¡Que viva Puebla!

¡Muchas gracias!



Ariana Saavedra, aprendiendo a llevar la fama

Por: Gilberto Brenis / @GilbertoBrenis
Fotos cortesía de la entrevistada

Este trabajo te brinda la gran oportunidad de poder platicar uno a uno con personas que se vuelven parte de tu rutina diaria sin siquiera saberlo. Ariana Saavedra formó parte de mis fines de semana cuando me piqué viendo Marea de Pasión, donde interpretaba a Ana Grajales y que es la última telenovela que he visto de principio a fin.

De momento, tengo la oportunidad de charlar uno a uno con Ana Grajales... bueno, con Ariana Saavedra y darle rienda suelta al fan que lleva uno adentro. Ariana es joven pero tiene bajo su nombre casi una década de una aventura en el mundo del modelaje y la actuación que merece la pena conocer.

Conversamos vía Zoom, ella en Miami y yo en Puebla.

Gilberto Brenis: Ariana, ¿cómo estás?

Ariana Saavedra: Muy bien, gracias. Muy contenta con lo que está pasando en mi carrera, también agradecida porque hay salud y mucha tranquilidad.

¿Por qué dices eso?

No sé, es que pasé tantas cosas con mi llegada a México, pasé tantas dificultades; que por fin veo la luz al final del túnel y puedo decir que es gracias al esfuerzo y disciplina que he tenido en mi carrera.

¿Desde cuándo tomaste la decisión de dedicarte a la actuación?

Es curioso porque, veo muchas entrevistas de actores que dicen que desde que vieron tal película o desde niños sabían que esto era lo suyo, y ese no es mi caso. Yo quería ser embajadora, quería representar a mi país en otros lugares, pero en Venezuela no existe la diplomacia. Logré entrar a la Universidad Central de Venezuela, que es algo similar a lo que aquí en México es la UNAM. Pero pues ante la imposibilidad de poder llegar a ejercer lo que yo quería me ofrecieron modelar en México y era algo que ya había hecho. Como sabes, en mi país los concursos de belleza son algo muy popular. Llegué a México y comencé a trabajar en comerciales y en campañas. Más o menos a los ocho meses me escribieron por Facebook para invitarme a hacer una audición para el CEFAC de Televisión Azteca.

¿Por Facebook?

Sí, ya sé... yo también sospeché. Justo en un comerciales conocí a un actor y le pregunté. Y lo que me dijo es que fuera o me comunicara directamente con la televisora para saber que es real. Así que eso fue lo que hice, me llamaron a hacer un casting y como que todo se acomodó porque yo quería tener una carrera, pero no tenía las posibilidades para hacerlo y ellos me ofrecieron una beca. Así que lo hice, pensando que si no me gustaba pues lo dejaba y no había problema.

¿Y entonces?

Cuando tuve mi primera clase, que fue de danza contemporánea me sorprendí y me encantó. Así es como encontré esta bella vocación, estudié tres años y de ahí me llamaron para hacer una telenovela en Azteca, luego me llamaron para hacer Control Z para Netflix y poco a poco he ido creciendo en esta maravillosa carrera. Ha sido difícil porque hay demasiada competencia.

¿Hace cuántos años llegaste a México?

Hace nueve años, llegué cuando tenía 18; ahora tengo 27. Vino conmigo mi hermano mayor, él tiene 36 años y fue la única condición que me pusieron para que viniera aquí. La verdad es que era muy inocente, no sabía lavar la ropa, no sabía hacer arroz... nada.



¿Cómo te quitaste el acento?

Fue muy difícil, también fue muy complicado entrar en todas esas emociones que guardamos desde chiquitos y que de momento salen a la luz. En esta carrera te enfrentas contigo mismo, pero al mismo tiempo vas creando un criterio y vas entendiendo conceptos que antes eran desconocidos.

Pero volviendo a tu acento, ¿vas y vienes entre el acento mexicano y el venezolano?

En mi vida normal hablo con mi acento mexicano porque la mejor forma de que se vea natural es que lo uses constantemente, cuando se me sale el venezolano es porque estoy con amigos o familia. Hay gente que me dice que hablo como veracruzana y yo pienso que hablo como norteña. Definitivamente tu acento es tu esencia, pero me gusta que no se den cuenta que soy venezolana... soy como una arepa con cochinita pibil, soy una fusión de las dos nacionalidades.

¿Te gusta México?

Es una gran pasión la que siento por este país. Me gustaría llegar a ser mexicana, así de grande es el amor que le tengo a México.

Me imagino que no ha de ser fácil saber lo que sucede en Venezuela...

El proceso de estar fuera de mi país ha sido difícil. Al principio es como que te falta algo, yo me ponía muy triste porque en Navidad pues lo resientes, a veces la pasas sola y no es bonito. Después de los años y con lo que ha pasado después de las elecciones creo que ha habido cierta apertura para que se puedan abrir los ojos y entender que el fanatismo no te da de comer. Hay muchas familias separadas; por ejemplo, la mía: Mi mamá está en México, mi hermana está en México, mi papá está en Madrid, tengo otro hermano en Ecuador y otro hermano en Miami. Uno lo resiente, pero resuelves como puedes. Tengo fe en que todo podrá resolverse en algún momento.

Hablando de otras cosas, ¿te acuerdas cuándo fue la primera vez que cobraste por un proyecto y qué hiciste con el dinero?

Fue en la telenovela Educando a Nina, estaba muy sorprendida porque se me hacía muchísimo dinero. Como me pagaban mensual pues me compré una tele, una computadora, una cama preciosa. Para mí fue un logro porque sentía que iba avanzando. En general, mucho del dinero que he ganado ha sido para ayudar a mi familia... con eso me pude traer a mi mamá y a mi hermana.

Cuéntame sobre tu personaje en Marea de Pasión, un tanto cuanto controvertido...

Me encantan los personajes controvertidos, de hecho, ya es el tercero que hago de la comunidad LGBT. Me encanta hacer los personajes que los demás no se atreven a hacer, en el caso de Ana Grajales lo interesante es que era una niña que venía de un mundo lleno de comodidades, de mucho dinero con esta idea de que te tienes que casar y que debes actuar y aparentar ser una niña bien. Pero la vida te da muchas sorpresas y de momento llega una chica que te pone todo el mundo al revés y te hace sentir cosas que no habías sentido antes. La preparación del personaje fue interesante porque quise que Ana fuera un personaje con mucha luz, muy alegre y lo tomé con mucha responsabilidad, porque he escuchado historias muy fuertes de cuando algunas personas salen del clóset.

¿Qué tal fue la respuesta del público?

Se creó un fandom muy grande alrededor de 'RobertAna', y debo decirte que ha sido algo que quizá no he sabido cómo manejar. Uno va y trabaja y hace sus cosas en el foro, pero pasan muchas cosas después que siguen sorprendiéndote.

También estuviste en Oscuro deseo...

Ese proyecto llegó a mí de una manera espectacular. Hice Control Z antes donde era árbol número 7 y estaba yo buscando el siguiente personaje porque llevaba ya un año sin trabajar y estaba desesperada y dudando de si servía yo para actuar o no. Cuando dicen que Dios aprieta, pero no ahorca es muy cierto; yo vi la primera temporada y me encantó y decía que me hubiera encantado estar en un proyecto así. Creo que cuando llegó me permitió mostrar realmente lo que puedo hacer, además de que Netflix es una plataforma mundial y con un alcance enorme.





Participaste en Vuelve a mí, con William Levy y Samadhi Zendejas que también causó mucha controversia...

La hicimos en Miami, yo creo que esa controversia generó que mucha gente viera el proyecto. Trabajar en Estados Unidos fue una gran experiencia, me pusieron un departamento, me dieron coche, conocí el sistema de trabajo que tienen en los foros de Telemundo. Con William Levy trabajé muy poco pero sí conviví mucho con Samadhi y fue muy linda conmigo, igual Amaranta Ruiz. Fue un proyecto increíble.

Algo que yo siempre he admirado de los actores y actrices es que cada vez que hacen una audición se exponen al juicio y al rechazo de quien está decidiendo a quien contrata a quien no, ¿cómo lo manejas?

Creo que cada proyecto te hace más fuerte, justo estoy haciendo una sección en mi Instagram que se llama Confesiones de una actriz, donde hablo de estas cosas: de qué pasa con los desnudos, las matemáticas de los actores y son cosas que nadie quiere decir. En lo que se refiere a las audiciones, no deja de existir la inseguridad que te genera estar a prueba constantemente. Yo lo llevo muy bien, y creo que cada vez es mejor.

Y qué tan organizada eres económicamente, porque a veces pasa mucho tiempo sin un proyecto...

Ahora ahorro mucho más que antes, soy más previsora y delicada con el dinero. En este momento llevo ya cuatro meses sin trabajar...

Y los gastos siguen...

Exacto, esos no se detienen. Pero hay una muy buena noticia de la cual no te puedo decir nada pero que me tiene muy entusiasmada.

Pues ya estaremos al pendiente para enterarnos. En lo que resta del año, ¿hay algo que ya hayas hecho?

No, pero les recomiendo que vean Mujeres Asesinas en la segunda temporada el tercer capítulo, me dicen que es de los más vistos y ahí salgo yo.

Con la certeza de que las cosas se van dando siempre y cuando se ponga empeño y esfuerzo en el día a día, Ariana se alista para ese nuevo proyecto del que no nos puede decir nada pero que intuimos será un escalón más en su carrera profesional.

A pesar de que podemos decir que su carrera está iniciando, en total es ya casi una década de haber descubierto de la manera más sorpresiva su verdadera vocación.

Y si bien la diplomacia perdió quizá una excelente embajadora, el mundo de la actuación ganó una buena actriz que va creciendo paso a paso con la mira muy bien enfocada en lograr sus metas.



PREGUNTAS TONTAS

¿Qué es lo que nunca falta en tu refrigerador?

Cerveza, me gusta la XX Ultra.

¿Tienes alguna superstición?

Sí, creo que en México esto no existe, pero no puedes pasar un cuchillo o unas tijeras de mano a mano, debes de ponerlo en algún lugar y que la otra persona lo tome de ahí. Si lo haces supuestamente tienes problemas con esa persona.

Si pudieras regresar el tiempo, ¿qué consejo le darías a tu yo de 15 años?

Que no pierda esa naturalidad que a muchos les puede molestar, que cuando vengan los momentos difíciles que siga siendo chingona, que siga siendo entrona, que no le preste atención a los 'nos', que son solamente parte del proceso y que la amo mucho.

¿Qué es lo que no te gusta de ir al súper?

No me gusta ir al súper. De hecho, lo pido todo por aplicación.

¿Con quién te gustaría tomarte un café?

Con Cerati.

¿De qué decisión profesional te arrepientes?

En parte me arrepiento de haber dejado pasar un proyecto en Miami y me arrepiento porque no viví la experiencia en específico de eso que me ofrecían, pero si lo hubiera aceptado no hubiera podido visitar a mi papá en España.

¿Cuáles son tus dos discos favoritos?

Los dos primeros discos de Kings of Convenience, me dieron mucha paz cuando no tenía trabajo.

¿Qué platillo no comerías?

No me gusta el curry.

¿Cuál es tu película favorita?

Me encanta *Interstellar* pero mis favoritas son todas las de Harry Potter; apenas empecé a leer los libros. 550

Jerry Velázquez y sus múltiples facetas

Por: Gilberto Brenis / @GilbertoBrenis

Fotos cortesía de Agencia Jerry ML / Fotógrafo: Juan Bautista

Jerry Velázquez ha recorrido un camino que le ha brindado la oportunidad de destacar en el canto, la actuación y el doblaje. Lo mismo podemos escuchar su voz en una cinta de Disney que verlo interpretando a Dulce en Mentidrags. Esa amplitud de rango actoral lo posiciona como uno de los actores jóvenes más versátiles y cuya carrera es conocida y reconocida con el sello distintivo de calidad y profesionalismo.

Con una mente clara en cuanto a los trabajos que representan un reto y los que quizá necesita dejar pasar para enfocarse en lo que desea hacer para seguir creciendo, Jerry ha tomado decisiones que han sido correctas y que le han ido abriendo puertas que ha sabido mantener como posibles opciones futuras.

Conversamos vía Zoom para revista 360°.



Gilberto Brenis: *Yo sé que eres de Mérida, Yucatán. ¿En qué momento te diste cuenta que esto de la actuación y el canto era para ti?*

Jerry Velázquez: Desde la secundaria y la prepa que uno de mis maestros empezó como que a ponerme al frente en el coro y me ponía en los festivales a cantar y me ponía en los festivales a cantar y luego hicimos un musical. Y cuando hice Godspell ahí probé esto de poder actuar, cantar, bailar y poner todo en el escenario y expresarme. Yo creo que ahí fue cuando me enamoré definitivamente de las artes escénicas y creo que tiene mucho que ver mi amor por los musicales con que mis papás trabajaban mucho cuando era muy chiquito y entonces mi nana eran las películas de Disney y las veía una y otra y otra vez; luego con mi hermana hacíamos nuestras obras de Disney.

Y qué padre que tu nana se convirtió también en parte de tu chamba, ¿no? Porque hiciste proyectos para Disney.

Definitivamente. Le invertí mucho rato y luego ya me pagaron de vuelta.

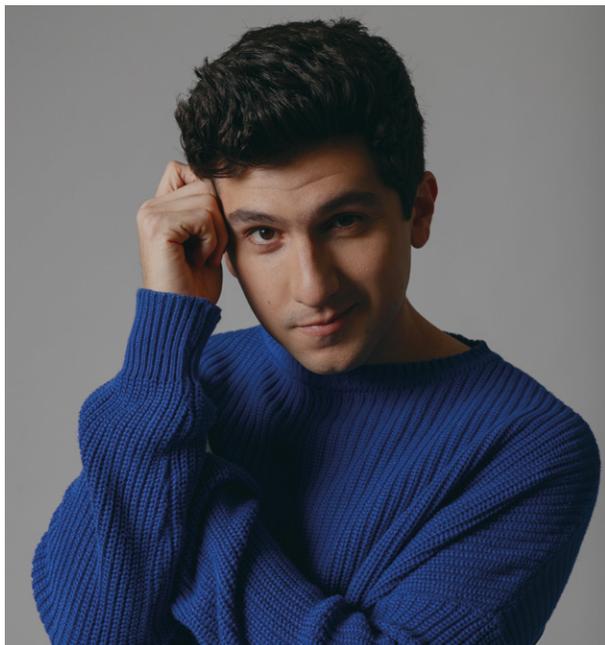
Eso es bueno. Oye, y en qué momento se lo dices a tus papás, ¿y cuál fue la recepción?

Primero, yo creo que lo tomaron como que era un hobby, que me gustaba, que cantaba bonito y era afinadito. Y al principio, cuando les decía que me quería dedicar a eso, sobre todo por parte de mi papá, sí había como una idea de mejor estudiar otra carrera. Y yo tampoco sabía realmente cuál era el camino. Entonces, la carrera de actuación nunca fue una opción porque nunca me sentí como con la posibilidad de hacerlo. Sí tenía muy claro que tenía que estudiar una carrera de verdad... y mira, ni una ni otra.

Y me imagino que dejas Mérida para irte a la Ciudad de México. ¿Cómo se da esa mudanza?

A los 17 hice un casting para un reality show de Disney. Y me quedé, a partir de eso, afortunadamente, no he parado de trabajar en todo lo que se pueda. Y es curioso porque luego la gente me dice: Oye, pero no estás haciendo nada, ¿verdad? Y les decía, sí, pero es que no sale mi cara porque estoy haciendo doblaje. O nadie se entera porque estoy haciendo una obra de teatro. Pero me siento muy afortunado de que siempre ha habido chamba.





Y es que, haciendo una lista de los proyectos en los que has estado... es una lista bastante amplia

Es como que un constante acomodo del tiempo que tienes libre, Cuándo termina uno y cuándo empieza el otro.

Son problemas felices, afortunadamente. Pero pues de repente hay que hacer apuestas. Uno dice, no, quiero estar totalmente disponible para X proyecto. O ahorita no quiero agarrar ningún proyecto de teatro porque quiero hacer otras cosas. Por ejemplo, hubo audiciones para El Rey León. Y me hubiera encantado audicionar para Timón o Zazú, pero pensé que no iba a hacer la audición porque imagínate que sí me quede y luego tener que comprometerme a encerrarme dos años en un teatro. Ahorita no es una prioridad para mí. Entonces prefiero apostarle a no tener chamba, pero estar disponible para lo que pueda venir y que sí es lo que quiero para ir trazando mi carrera.

Corrígeme si estoy equivocado, pero para mí lo más sacrificado es precisamente el teatro, porque no sé cuánto ganen, pero se me hace que los sueldos han de ser un tanto cuanto difíciles. Y la dedicación de tiempo es mucha, porque ahí sí tienes que estar todos los fines de semana.

En teatro musical puede vivirse una vida cómoda siendo parte del ensamble. Digo, depende de qué producción, pero hay sueldos bastante decentes, incluso por arriba de los de otras personas que tal vez sí estudiaron una carrera. Entonces a mí de repente me pasaba que le decía a algún amigo lo que me estaban pagando y él me decía pues yo soy administrador y cobro la mitad que tú. Entonces si es un sueldo con el que se puede vivir dignamente en musicales y también porque los musicales, sobre todo los de gran formato, nos dan la oportunidad de saber que vamos a estar en una temporada larga. Entonces yo muchos de estos musicales que hice, pues los hice durante nueve, diez meses y eso te da estabilidad. Pero a comparación de la televisión o el cine, pues no es lo mismo. Y ahí es donde

vale la pena hacer la apuesta. A menos que sea una obra que de verdad te vaya a retar como actor de cierta forma y que te vaya a ayudar a mostrar una faceta tuya. Que tal vez te interese que vean.

¿Hay alguna comedia musical que te encantaría hacer y no has podido?

Sí, pero lo triste es que justo esa obra no la van a hacer nunca porque está muy complicada para nuestro país. Es The Book of Mormon y es una obra políticamente incorrecta que se va directamente contra la religión, la mitad del elenco tienen que ser personas afrodescendientes, lo cual en nuestro país es complejo. Si me dijeran vamos a hacerla yo pongo en pausa todo por seis meses.

Es que creo que The Book of Mormon y Hairspray, en la que también estuviste, son musicales que quizá no son mucho para México.

Sí, por el tipo de elenco que se necesita y por la ideología que mal que bien nosotros conocemos. Entonces, por ahora creo que hay muy pocos proyectos que realmente me harían pausar absolutamente todo.

Ahora en Mentidrags, ¿qué te hizo escoger el personaje de Dulce?

Es un súper reto y creo que eso fue de lo más emocionante. Yo cuando llegué a la ciudad de los primeros musicales que vi fue Mentiras, lo vi como diez veces y me encanta; jamás hubiera pensado que yo iba a ser parte de ese universo, porque Emanuel, que es el único personaje masculino, pues es un tipo más alto, fuerte, con características que yo no tengo en realidad. Y cuando salió esta versión de Mentidrags, si decidí ir por Dulce. Incluso Mónica Huarte me ayudó para la audición. Y estaba entre yo y otro chavo, se quedó este otro chavo. Y ya más adelante tuve la oportunidad de integrarme.

¿Cuál fue el primer trabajo que hiciste por el cual te pagaron ya siendo actor o cantante?

El primero yo creo que fue la gira de promoción del reality de High School Musical que nos pagaban mil pesotes por presentación. Yo creo que el segundo habrá sido un trabajo de doblaje de alguna serie de Disney que pude grabar una canción.

Y precisamente hablando del doblaje, hiciste la voz de Aladdin...

Yo creo que el doblaje mexicano es el mejor. Porque el español neutro no es neutro, es mexicano. Entonces, por eso, creo que hay tan buenos proyectos de doblaje en nuestro país. Hay grandes actores de doblaje y es un reto muy grande porque tienes que hacer que suene natural algo que es antinatural, que es hablar en la velocidad de alguien más, con las pausas de alguien más, que está hablando en otro idioma. Un problema del doblaje es que los presupuestos son limitados

Recientemente te vimos en ViX en la serie Y llegaron de noche con Eugenio Derbez

Es uno de los proyectos, más hermosos que he hecho, porque además era de época. Entonces, vestuarios espectaculares de 1930, grandes sets, como si estuviéramos filmando una película en Hollywood, actuaciones increíbles del resto de mis compañeros, un personaje que me permitía irme a la locura y además canto y puedo tocar el piano. Entonces, como que fue una oportunidad de hacer un poco de todo.

Oye, y hablando precisamente de hacer un poco de todo, también este proyecto de Backdoor, fue muy interesante porque ahí como que explotaste mucho tu lado cómico.

Sí, y creo que Backdoor cambió mi carrera, porque es un proyecto muy apreciado por la gente que más me hubiera gustado que lo apreciara. Osea, compañeros directores o productores del medio, admiraban mucho a Backdoor, sabían lo que estábamos haciendo, y les gustaba el tipo de comedia, y encontraron en nuestras actuaciones algo que querían para sus películas o para sus series. Y ahora no hay proyecto de comedia en el que no veas al menos a un integrante de Backdoor.

¿Y ya se terminó o siguen haciendo algo?

El proyecto sigue ahí avanzando lentamente, pero sigue vivo, cada tanto se siguen haciendo algunos sketches, para mantener vivo el canal con cosas nuevas, pero no a la velocidad que nos gustaría al elenco.

También estuviste en un proyecto musical, Los Saviñón... ¿Qué pasó con eso?

La verdad una experiencia muy padre. Fue como reunirnos y ver qué onda, y de repente se empezaron a poner serias las cosas, y las carreras de cada uno no nos permitían coincidir como hubiera sido lo ideal para poder llevar el proyecto a otro nivel. Sí creo que es un proyecto que tuvo impacto importante, porque tenemos un video de 40 millones, casi 50 millones de reproducciones, estoy seguro de que hubiéramos podido lograr más cosas si hubiéramos estado todos como con la idea de que fuera nuestra prioridad.



Recibiste un premio Metro por Casi Normales. ¿Qué significó?

De entrada esa obra yo creo que para quien le gusta el teatro musical es como que una joya, y el haber recibido un premio por esa interpretación fue muy especial, fue como un abrazo a mí mismo y decirme vas bien, vas bien, lo estás haciendo bien, hay gente a la que le gusta tu trabajo, confía.

¿Qué proyectos tienes para cerrar 2024?

Pues está La Posada, es una película navideña con Ana Serradilla. También me pueden ver en Las Bravas en Max. Es nuestra segunda temporada y quedó espectacular. También hay por ahí un par de películas que estoy esperando que salgan. Y también viene, no puedo decir aún para qué plataforma, pero viene una serie que estuve grabando en Colombia que se llama Yo no soy Mendoza.

Lo interesante de Jerry es que tiene tantos proyectos en camino que seguramente nos lo encontraremos cuando estemos buscando alguna serie o película que ver el fin de semana.

Importante destacar que sus intereses siguen siendo diversos y busca aquellas oportunidades que lo hagan destacar y concretar pasos sólidos en su creciente carrera.

PREGUNTAS TONTAS

¿Qué es lo que nunca falta en tu refrigerador?

Pechuga de pavo y huevo.

¿Tienes alguna superstición?

El 11:11, no lo creo fervientemente pero cada vez que lo veo en el reloj pido un deseo.

Si pudieras regresar el tiempo, ¿qué consejo le darías a tu yo de 15 años?

Que sí estudie la carrera de actuación, se va a ahorrar muchos problemas de autoestima.

¿Qué es lo que no te gusta de ir al súper?

Odio ir al súper, si puedo pedir mejor lo hago así porque no lo soporto.

¿Con quién te gustaría tomarte un café?

Con Maggie Smith.

¿De qué decisión profesional te arrepientes?

Hubo una obra a la que me invitó Miguel Santa Rita que me hubiera encantado hacer y no lo hice porque las fechas estaban medio complicadas con otro proyecto.

¿Cuáles son dos discos importantes en tu vida?

Greatest Hits de Queen y de Justin Timberlake.

¿Qué platillo no comerías?

La verdad es que me gusta de todo, pero la "cochinita pibil" que se hace aquí en la Ciudad de México, no me gusta.

¿Cuál es tu película favorita?

Billy Elliot. USA

El adiós a Silvia Pinal



Y a con un poco de tiempo de distancia podemos analizar la partida de Silvia Pinal desde una perspectiva mucho más ecuánime. Sin duda, su muerte logró acaparar la atención de los medios de comunicación a nivel continental.

No podemos negar que era un hecho que sabíamos se acercaba, pero nunca deja de sorprender cuando finalmente sucede. Desde hace unos años era normal que ingresara al hospital durante el cierre de año por diferentes circunstancias, principalmente las vías respiratorias e infecciones en las vías urinarias.

Muchas personas estaban en desacuerdo en que se le nombrara la última diva del cine nacional, pero es verdad. Si bien actrices como Elsa Aguirre, Irma Dorantes, Ana Luisa Peluffo o María Victoria siguen con vida, ninguna de ellas destacó de la misma manera que Silvia Pinal. No es demeritar sus carreras, simplemente es reconocer que la Pinal hizo cine, teatro, televisión, comedia musical, produjo, fue asambleísta, diputada, senadora, primera dama y líder sindical.

A lo largo de su vida tuvo la oportunidad de ir creciendo y abarcando diferentes ámbitos que le eran de su interés y en todos destacó. Ella comentó que su interés inicial, en la adolescencia, era el canto, pero destacó en muchas otras facetas que quizá ni siquiera pasaron por su mente.

Hizo una carrera llena de logros, triunfos y uno que otro descalabro, pero supo sacar provecho. Si bien su faceta como productora de telenovelas no le dejó grandes éxitos, fue el inicio de la creación de uno de los programas más exitosos de la televisión mexicana: *Mujer, casos de la vida real*; con el que logró conectar con el público femenino

de una manera directa y honesta. Dicen que eran costales que llegaban con cartas a su oficina en Televisa San Ángel de personas que contaban sus historias y que después se veían reflejadas en la televisión y que recibían la ayuda o atención necesarias para poder solucionar los casos.

A nivel personal tuve la oportunidad de entrevistarla en dos ocasiones y en ambas fue extremadamente amable y atenta, incluso ni siquiera tenía por qué haberme dado la entrevista pues en ese entonces la televisora, aunque formaba parte de Televisa no llevaba el nombre y me recibió en su camerino en la presentación que hizo en el Auditorio Municipal de la Ciudad de Puebla con ¡Qué tal, Dolly!

En otra ocasión fue en una entrega de premios TV y Novelas en el centro de Espectáculos Premier donde me brindó unos minutos durante la alfombra roja. Realmente pudo haberse seguido de largo como lo hicieron muchos al no reconocer el logotipo de mi micrófono.

En el ámbito personal, Deja también huella con una familia que no pasa desapercibida. Una hija actriz y productora teatral y otra hija cantante con una carrera reconocida. No podemos negar que ha habido cualquier cantidad de situaciones, rumores, chismes y asuntos que han hecho que la familia esté siempre en las primeras planas de los espectáculos. Pero aun así el nombre de la matriarca sale siempre muy bien librado.

Silvia Pinal sí deja una carrera difícil de igualar y la distinción de haber roto muchos techos de cristal para las mujeres en nuestro país.

Por eso... sí es la última diva de México y por eso será siempre respetada y recordada.

Descanse en paz, Silvia Pinal. 360



Por Gilberto Brenis
[@GilbertoBrenis](#)

; - ! ... * ~ **Todxs**
somos diferentes.



Todxs tenemos un punto de vista.

Todxs tenemos algo en común: este espacio.

dos puntos 
.media

DONDE
TODO
SE HABLA



La aldea

Edición • Diseño