

# Apuntes de **FAMILIA**

NÚMERO 10 • DICIEMBRE DE 2010 - FEBRERO DE 2011 • ISSN 1794-502X

## La misteriosa **Estrella de Belén**



**VIDA DE HOY**  
Comprar  
¿es un placer?



# Llegamos

## Ven y vive la Navidad con nosotros

A partir del 16 de Diciembre: Novenas de aguinaldos y disfruta de la más espectacular decoración navideña



\* Aplican condiciones y restricciones aplicadas en los puntos de información del Centro Comercial

**Quedan \$48.000.000**  
registra tus facturas y  
participa en la rifa de  
los últimos 12 bonos  
de 4 millones de pesos  
**para educación**

**Centro Chía**  
Naturalmente Único



**NÚMERO 10**  
**DICIEMBRE DE 2010 - FEBRERO DE 2011**  
**ISSN 1794-502X**

**DIRECCIÓN**  
 Marcela Ariza de Serrano

**CONSEJO EDITORIAL**  
 Marcela Ariza de Serrano, Martha Helena González Marulanda, Ana María Córdoba, Juan David Encizo, Elsa Cristina Robayo, Andrea Alejandra Alba Morales.

**COLABORADORES**  
 Erika Duque Bedoya, Aquilino Polaino-Lorente, Jaime Nubiola, Álvaro Sierra Londoño, Andrés Cano, Marcela Ariza de Serrano, Diana Castaño, Andrea Alejandra Alba Morales, Nohora Manrique de Arango, Elena Ospina.

**COORDINACIÓN EDITORIAL**  
 Andrea Alejandra Alba Morales

**EDICIÓN**  
 Oficina de Publicaciones,  
 Universidad de La Sabana

**SERVICIOS PERIODÍSTICOS**  
 Aceprensa

**SUSCRIPCIONES**  
 Universidad de La Sabana  
 Instituto de la Familia  
 Teléfono: 861 5555 Exts.: 1435-2417  
 Campus del Puente del Común,  
 Km 7 Autopista Norte de Bogotá,  
 Chía, Cundinamarca, Colombia  
 www.unisabana.edu.co

**CORREO ELECTRÓNICO**  
 apuntesdefamilia@unisabana.edu.co

**DISEÑO Y PRODUCCIÓN**  
 IDEKO Ltda.  
 Calle 85 N° 22-73  
 Tel: 4829595

**DIAGRAMACIÓN**  
 Gina Acosta González

**FOTOGRAFÍAS**  
 Big Stock Photos  
 María del Carmen Guarín Vargas  
 Diana Castaño

**IMPRESIÓN**  
 Cargraphics S.A.



**14** Comprar ¿es un placer?



**28** Un amigo divertido, pero peligroso

- 4** Editorial
- 5** Correo
- 6** La misteriosa Estrella de Belén
- 10** Vacaciones ¡para otros!
- 12** Una deliciosa novena
- 14** Comprar ¿es un placer?
- 17** Pornografía: Tergiversación de la sexualidad
- 22** ¿Hay un gordo en su mente?
- 24** “La cultura del instante”
- 28** Un amigo divertido, pero peligroso
- 30** Cine
- 32** Libros
- 34** ¡hola, niños!

# ¡Feliz Navidad a todos!

**E**N ESTE MES, LAS calles de nuestras ciudades están adornadas con luces de colores; los almacenes llenan sus escaparates con diversidad de objetos; los hogares se engalanan con árboles cubiertos de guirnaldas; y la música aumenta los decibeles. ¿Cuál es el motivo de todo esto? Llegó la Navidad. Pero, ¿y qué es Navidad?

La Navidad es la celebración del nacimiento del Niño Dios. Es un tiempo de amor y de paz, propicio para perdonar. Cada persona festeja y vive de diferente manera esta fecha especial. Sin embargo, hoy en día, más que un acontecimiento de carácter espiritual, se ha convertido en un hecho comercial: compras, regalos, licores y fiestas que llenan nuestro calendario.

En la Navidad se renueva nuestro deseo de ser felices y qué mejor modo de vivirlo que haciendo felices a los que tenemos alrededor. Es un buen momento para recordar que la felicidad no depende tanto de factores externos como de las elecciones que hagamos, sobre todo, de las disposiciones internas relacionadas con la orientación de nuestra conducta y

de nuestro ser. La felicidad se realiza en el presente y en las actividades normales de cada día.

Esta época, en la que recordamos ese evento que da sentido a la vida de cada individuo y a la historia del mundo, nos ofrece una excelente oportunidad para compartir tiempo con nuestros familiares y amigos. No permitamos que nos atrapen el activismo, la carrera y la fiebre de las compras. Aunque la temporada es perfecta para regalar, la alegría de la Navidad no consiste en la posesión de cosas, poderes o placeres. Así como los Reyes Magos, sigamos esa estrella que nos guía hacia el bien y nos conduce a preguntarnos: ¿cómo viviré esta Navidad?

En palabras de Benedicto XVI: *“Que el Niño Jesús, al nacer entre nosotros, no nos encuentre distraídos o dedicados simplemente a decorar de luces nuestras casas. Decoraremos más bien en nuestro espíritu y en nuestras familias una digna morada en la que Él se sienta acogido con fe y amor. Que nos ayuden la Virgen y san José a vivir el Misterio de la Navidad con una nueva maravilla y una serenidad pacificadora”*.

Con estos sentimientos, el equipo editorial de *Apuntes de Familia* les desea una feliz Navidad. 🙏



**Marcela Ariza de Serrano**

Directora

[marcela.ariza@unisabana.edu.co](mailto:marcela.ariza@unisabana.edu.co)

## Sexo o género

Por casualidad tuve la oportunidad de leer el tema *Naturaleza de la sexualidad: sexos o géneros*. Me quedé sorprendido con la afirmación que allí hacen: “Nuestra alma, esa realidad supranatural que configura, determina o vivifica nuestro cuerpo físico, no es neutra o asexuada”. Esto, según entiendo, significa que el alma tiene sexo. Y pregunto, ¿no es la sexualidad de los animales una condición de su materialidad? ¿Luego el alma no es espiritual?

GERMÁN BARRERA  
ABOGADO, PEREIRA.

*Rta/* Agradecemos que nos haga saber sus inquietudes respecto a la separata de nuestra edición anterior.

En primer lugar, el alma animal y el alma humana no son equiparables. En segundo lugar, los animales están dotados, en su naturaleza, para tener sexo y de esta forma reproducirse. En cambio, los humanos no somos seres sexuales, sino sexuados. Y esa condición sexuada no sólo se encuentra en nuestra naturaleza, sino también en nuestro acto de ser personal. En antropología filosófica el acto de ser personal es, por decirlo de alguna manera, el cada quien. Por el contrario, en la naturaleza es ese sustrato físico, común a todos, que culmina con la muerte. Es así como la pretensión de cambiar la sexualidad de hombres y mujeres, incidiendo solamente en el aspecto físico, es sólo un maquillaje que no altera significativamente los demás estamentos de la persona.

Esperamos que la respuesta haya sido clara. Pero si usted está interesado en explorar con más profundidad el tema, puede consultarlo en el libro de Julián Marías, titulado “*Persona*”; también puede leer la obra de Juan Fernando Sellés, titulada “*La persona humana*”, donde claramente se afirma que los seres humanos poseemos una condición personal establecida de dos maneras diferentes: la masculina y la femenina.



## Comprensión de subculturas juveniles

Quiero felicitarlos por el artículo acerca de las tribus urbanas. Creo que está muy bien documentado y me enseñó, como padre, a entender algunas expresiones culturales de los jóvenes. Quisiera que, así como pensaron en una edición especial para la juventud, sacaran un número relacionado con temas de la tercera edad.

Por último, quiero expresarles que, en mi opinión, el compromiso social de esta revista debería ser tenido en cuenta por otras publicaciones.

JOSÉ LUIS FAJARDO,  
PRODUCTOR DE TELEVISIÓN Y PADRE DE FAMILIA, BOGOTÁ.

## Enredado con las redes sociales

Quiero contarles que leí el artículo “Redes sociales: a una *click* de distancia” y me pareció un poco denso y difícil de entender, debido a los términos complejos que allí encontré. Estoy seguro de que, así como yo, hay lectores que desconocen el tema. Por este motivo, considero que el autor hubiera podido escribir con palabras más sencillas lo que deseaba expresar.

*Apuntes de Familia* es una revista que llega a toda clase de lectores. Por consiguiente, es necesario que ellos disfruten leyendo los artículos y los comprendan a cabalidad. Con el tema central del mes de septiembre, quedé con la sensación de que debo ser un especialista para poder entender el contenido de la publicación.

JUAN CARLOS  
GUARDO  
PADRE DE FAMILIA,  
BOGOTÁ.





Foto: María del Carmen Guarín



# La misteriosa Estrella de Belén

Por ERIKA DUQUE BEDOYA  
Ingeniera y astrónoma aficionada  
[erika.duque@unisabana.edu.co](mailto:erika.duque@unisabana.edu.co)

Si Jesús hubiera nacido en nuestros días, los Reyes Magos podrían llegar hasta Belén y localizarlo a través de *Google Earth* o de cualquier sistema satelital. Pero, en aquellos tiempos, sólo contaban con la guía de las estrellas, “brújulas” que señalaban el camino. Lo que sigue siendo un misterio es si ese destello que vieron los sabios fue realmente una estrella.



“ DESPUÉS DE NACER JESÚS EN BELÉN de Judá en tiempos del rey Herodes, unos magos llegaron de oriente a Jerusalén preguntando: -¿Dónde está el Rey de los Judíos que ha nacido? Porque vimos su estrella en el oriente y hemos venido a adorarle-” (Mateo 2, 1-2). Para algunas personas, esta historia no es más que un mito sin asidero científico e histórico, debido a que la aparición en escena de la Estrella de Belén, y de quienes hoy conocemos como los Reyes Magos, es todo un misterio.

Pero, ¿quiénes fueron entonces esos enigmáticos hombres? El evangelio de San Mateo poco especifica al respecto. Algunas interpretaciones aseveran que los Reyes Magos pudieron haber sido astrólogos babilónicos o sacerdotes persas. En otras versiones, la cita dice “sabios”, lo cual hacía mención a los magos o ilustrados que, en la antigüedad, estudiaban el firmamento.

La Biblia no habla acerca de cuántos eran o cómo se llamaban. Lo cierto es que los Reyes Magos vieron un astro luminoso que los guió hasta el lugar donde había nacido Jesucristo. ¿Lo que observaron fue una estrella? La astronomía nos ofrece algunas teorías que intentan explicar aquel extraño evento.

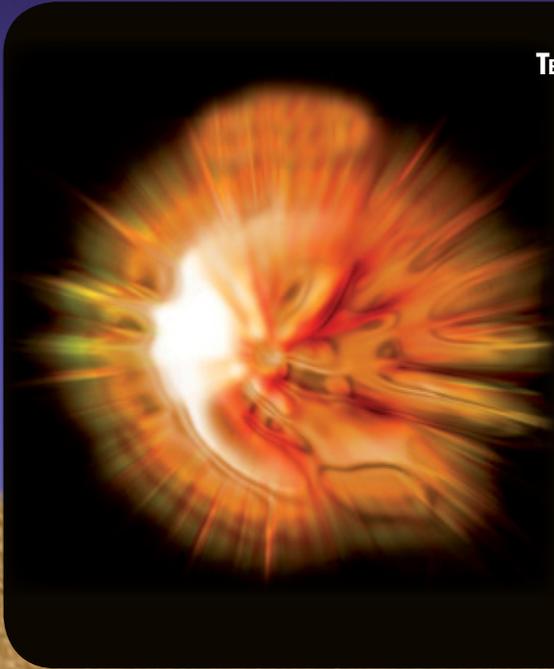
**TEORÍA 1 – UN COMETA:**

**Definición:** Los cometas son cuerpos celestes sólidos conformados por rocas, hielo y polvo. Recorren órbitas excéntricas alrededor del sol y desarrollan una especie de capa de gases y de hielo, llamada “coma”.

**Fenómeno:** Cuando los cometas pasan cerca del sol, la “coma” produce una cola luminosa que se forma por el choque de los gases con el viento solar. Estos pequeños cuerpos sólo se pueden observar cuando están cerca del sol; su paso por la Tierra es de corta duración.

**Relación con la Estrella de Belén:** Existen varios registros de la ocurrencia de este fenómeno entre los años 4 y 5 a.C., pero no fueron lo suficientemente brillantes como para llamar la atención. Podemos pensar que el nacimiento de Jesús coincidió con el paso del cometa *Halley* –que se acerca al sol cada 76 años–, pero su aparición por esta época fue entre el 10 y 12 a.C., fechas anteriores a su nacimiento.





### TEORÍA 2 – LA EXPLOSIÓN DE UNA NOVA:

**Definición:** Es el estallido causado por el desequilibrio gravitacional<sup>1</sup> entre dos estrellas que están muy cercanas entre sí y que conforman lo que en astronomía se denomina un sistema binario. En este sistema, una de las estrellas es una “enana blanca”: aunque es pequeña, roba el gas hidrógeno de su compañera hasta generar una explosión.

**Fenómeno:** Los observadores terrestres, en ese caso los Reyes Magos, estarían mirando una estrella que de repente se vuelve muy luminosa y que estaría en una constelación concreta.

**Relación con la Estrella de Belén:** El inconveniente con esta teoría es que, aunque se tienen registros históricos acerca de una nova en el año 5 a.C, no se encuentran rastros de polvo o de gases que confirmen la explosión en la constelación. Hay que considerar que los rastros permanecen en el espacio por mucho tiempo.

### TEORÍA 3 – UNA CONJUNCIÓN PLANETARIA:

**Fenómeno:** Ocurre cuando un planeta se ubica exactamente detrás del sol. Sin embargo, el astro luminoso no cubre necesariamente el planeta porque sus órbitas no están en el mismo plano de la Tierra.

**Relación con la Estrella de Belén:** Johannes Kepler, astrónomo alemán que determinó las leyes de Kepler para las órbitas de los planetas, observó una conjunción triple entre Júpiter, Saturno y el Sol, alrededor del 17 de diciembre de 1603. Él calculó que este hecho pudo haberse repetido en el 7 a.C. Esto significaría que para el 23 de diciembre de ese año, Júpiter y Saturno estarían muy cerca el uno del otro. Es posible que este fenómeno sí hubiera inquietado a los magos de la antigüedad, porque por medio de interpretaciones descubrirían el advenimiento de un Rey.<sup>2</sup>

Hay que tener en cuenta que la fecha del nacimiento de Jesucristo tiene un desfase entre 5 y 7 años con respecto al tiempo de nuestra era. El monje Dionisio el Exiguo falló en sus cálculos porque no tuvo en cuenta factores como la fecha real en la que el Emperador Augusto inició su reinado. Por esta razón, la conjunción planetaria es hasta ahora la teoría más acertada para explicar lo que pasó con la Estrella de Belén.



**A pesar de los intentos que ha hecho la ciencia por aclarar este misterio, aún no ha sido develado. ¿Cómo una estrella pudo moverse y luego detenerse justo sobre el establo donde se encontraba el recién nacido Salvador? Sólo nos queda pensar que, independientemente del fenómeno astronómico que la causó, fue el anuncio de la llegada del más grande mensaje de amor encarnado en el Hijo de Dios. ✠✠✠**

*1. Se puede decir que, de alguna manera, el equilibrio gravitacional es lo que mantiene “la vida” de una estrella. Es una lucha constante entre la gravedad y la presión generada por ella misma.*

*2. La conjunción se repitió tres veces a lo largo del año, lo cual es un fenómeno inusual.*

# Vacaciones ¡para otros!

Es tiempo de cambiar el concepto de las vacaciones. Una excelente alternativa es vincular a los jóvenes a actividades sociales porque, mientras disfrutan su tiempo libre, hacen felices a otros.

**POR DIANA CASTAÑO**

**Directora Proyectos de Vacaciones Solidarias**  
diana.castano@unisabana.edu.co

**V**IVIMOS EN LA ERA de las comunicaciones donde podemos estar conectados con el mundo las 24 horas del día: amistades, diversión e información siempre están al alcance de la mano. Esta aldea global ha traído consigo una paradoja: en lugar de sentirnos acompañados, experimentamos una gran soledad porque sólo entablamos relaciones superficiales.

En esta sociedad del apuro, cada vez son más los jóvenes que se enfrentan a la impaciencia, a la ansiedad, al estrés y a toda clase de enfermedades somáticas. En muchos de ellos, se percibe un "síndrome amotivacional" que en la temporada de vacaciones se ve agudizado ante la expectativa de ocupar el tiempo de ocio. No obstante, la juventud de hoy, en su esencia, sigue siendo la de siempre. Tiene una enorme capacidad de soñar, de emprender grandes retos, de combatir las injusticias y de defender ideales nobles.

Por ende, para los padres es todo un desafío ofrecer a sus hijos opciones de entretenimiento que, además de brindarles



descanso y diversión, les ayude a avanzar en su proceso de madurez.

Desconectarse del mundo digital puede ser una excelente oportunidad para los jóvenes que quieren “salir de sí mismos” y “darse a los demás”, apoyando labores sociales, elaborando proyectos para ayudar a personas necesitadas o ideando actividades solidarias familiares.

#### “SALIR DE SÍ MISMO”: UNA RIQUEZA INVALUABLE

Las vacaciones solidarias proponen un espacio de diversión que, a la vez, trae incalculables beneficios para quien disfruta de ellas:

- Al poner en práctica la solidaridad, los jóvenes descubren placeres y sensaciones distintas.
- Se experimenta el goce de la entrega, que llena y perdura mucho más que cualquier otro.
- La solidaridad es una acción exigente para los jóvenes: supone sacrificio, dedicación y trabajo. Implica “salirse de uno mismo”, para pensar en el otro y actuar para él.
- Requiere superar la tendencia natural a la comodidad.

Todo lo anterior, aunque pareciera difícil y aburrido, sorprende a quienes tienen la posibilidad de cooperar con el bienestar de otros porque allí vislumbran un mayor enriquecimiento y felicidad.

#### UNA CONEXIÓN CON LA REALIDAD

Cuando niños y jóvenes comparten con personas que pasan por inmensas dificultades: pobreza, dolor y sufrimiento, las experiencias ajenas les ayudan a calibrar sus propios problemas con una mayor objetividad.

Las labores sociales les muestran que existen personas carentes hasta de lo más elemental. La consecuencia es que los muchachos serán más agradecidos con lo que



### El impacto de entrar en contacto con realidades menos favorables que la propia, ayuda a que los jóvenes valoren y den gracias por lo que poseen.

tienen. Además, ese contacto con la vida real, con esa miseria que a veces no ven pero que sí existe, hace que ellos puedan madurar debido a varias razones:

- Vivencian la necesidad y el dolor y, de cierta manera, lo vuelven suyo.
- Los saca del aislamiento indiferente.
- Los motiva a ser compasivos.
- Saca a la luz el sentido de justicia.
- Fortalece las virtudes fundamentales para la vida en sociedad.

#### UN TRABAJO EN EQUIPO

La ayuda a nuestros semejantes desvalidos demanda luchas y esfuerzos por sacar adelante un mismo ideal. Los intereses afines unen al muchacho con sus compañeros de proyecto social. Por esto, cuando el trabajo se desarrolla en equipo, también se convierte en una ocasión para hacer amigos.

Muchas veces, en estas actividades de cooperación social, las personas vislumbran el liderazgo que tienen y que, en circunstancias normales, no saldría a flote. Así, los jóvenes explotan sus capacidades y asumen responsabilidades.

Un último descubrimiento que promueve la práctica de la solidaridad es el de la trascendencia, ya

que ésta va más allá de los bienes materiales; también trata de remediar la pobreza espiritual ofreciendo consuelo y esperanza.

Para muchos, la solidaridad es un “boom” o algo de moda como la globalización y el cambio climático. Independientemente de la visión que se tenga de la misma, se ha comprobado que su ejercicio introduce a la persona en una verdadera escuela de virtudes que impacta de manera positiva su vida y la de otros. Su eficacia se basa fundamentalmente en que manifiesta, con la práctica, la capacidad de donación, valor imprescindible para alcanzar la verdadera felicidad.

Es importante que en cada hogar, los padres –cualquiera sea su condición social–, inicien a sus hijos en la solidaridad. Resulta especialmente necesario para aquellos jóvenes que no han tenido la posibilidad de vincularse con la pobreza de muchas personas en nuestro país. Los colegios y universidades también deben valer-se de las actividades de voluntariado como medio de formación.

Llegó la hora de incentivar a sus hijos para que, por unos días, se desconecten del mundo virtual y puedan conectarse con una vida real que a gritos pide su cálido abrazo. 🌱

# Una deliciosa novena

Se aproximan las novenas navideñas y con ellas llega la pregunta que siempre hacemos cuando somos anfitriones: ¿Qué les vamos a ofrecer a nuestros invitados?

Aquí varias ideas deliciosas y fáciles de preparar.

**POR NOHORA MANRIQUE DE ARANGO**  
Administradora de Instituciones de Servicios  
norango2001@yahoo.com

## **DIP DE QUESO CON PIMENTONES CONFITADOS**

### **Ingredientes:**

2 cajas de 200 gramos de queso crema  
1 pimentón verde picado en cuadritos  
1 pimentón rojo picado en cuadritos  
1 taza de azúcar  
2 cucharadas de mantequilla

### **Preparación:**

Derretir una cucharada de mantequilla; agregar media taza de azúcar, el pimentón rojo y, luego, dejar cocer hasta que adquiera una apariencia brillante. Se realiza el mismo procedimiento con el pimentón verde.

Aparte, sacar los quesos de su empaque con mucho cuidado para que no pierdan la forma y colocarlos en una bonita bandeja.

Cubrir cada uno de los quesos con los pimentones confitados, uno verde y otro rojo. Poner galleticas de coctel a su alrededor.

## **CORONA DE GUANÁBANA Y LIMÓN**

### **Para la mousse de guanábana:**

1 taza de concentrado de guanábana  
1 taza de azúcar  
4 claras de huevo batidas a punto de nieve  
2 cucharadas de gelatina sin sabor mezcladas con media taza de agua fría y, luego, derretidas a fuego suave hasta que se disuelva completamente  
Gelatina de limón

### **Preparación:**

A las claras batidas a punto de nieve, agregar el azúcar, sin dejar de batir, el concentrado de guanábana y finalmente la gelatina disuelta, en forma de hilo, muy despacio.

Verter la mezcla sobre un molde de corona (con hueco en el centro), previamente cubierto con aceite sin sabor, y refrigerar durante 20 minutos o hasta que esté semicuajado. Retirar de la nevera y agregar la gelatina de limón. Refrigerar nuevamente tapando el molde con plástico autoadherente. Es aconsejable hacerlo la víspera.

### **Gelatina de limón:**

Tomar dos paquetes de gelatina de limón, disolverlos en 3 tazas de agua caliente, colocar la preparación en un recipiente con hielo y agua, mover con una cuchara hasta que la gelatina adquiera una consistencia de miel, verter sobre la mousse de guanábana y refrigerar.

### **Cómo se sirve:**

Retirar de la nevera, con las manos humedecidas desprender los bordes de la gelatina, colocar una bandeja redonda encima y darle la vuelta. Servir con fresas y hojas de rosa alrededor de la corona, para darle un toque navideño.



## VOLOVANES RELLENOS

### Ingredientes:

½ libra de jamón picado en cubos pequeños  
1 manojo de espárragos frescos, cocidos y partidos en trozos  
1 caja de champiñones pequeños, frescos o una lata de 250 gramos  
1 pechuga cocida en cubos  
3 tazas de caldo de pollo  
3 cucharadas de harina  
3 cucharadas de mantequilla  
1 caja de crema de leche de 200 gramos  
8 volovanes grandes ó 16 pequeños

### Preparación:

Sofreír la mantequilla; agregar la harina y dorar un poco; agregar el caldo caliente, sin dejar de revolver hasta que espese; adicionar la crema y dejar cocer unos minutos. Luego añadir las carnes picadas y las verduras; cocer por espacio de cinco minutos, salpimentar y rellenar los volovanes que ya deben estar calientes.

Servir con frutas como: patilla, mango, manzana, kiwi, en tajadas o ensalada, y un racimo pequeño de uvas rojas.



## PONCHE NAVIDEÑO DE LA ABUELA

### Ingredientes:

12 huevos  
1 libra de azúcar blanca  
Canela en polvo o nuez moscada rayada  
1 taza de brandy o de aguardiente (o en menor cantidad, según el gusto)

### Preparación:

Separar las claras de las yemas y batir las claras a punto de nieve; agregar las yemas una a una sin dejar de batir. Al mismo tiempo, preparar a fuego lento un almíbar con el azúcar y una taza de agua hasta que quede una *bola blanda*. Luego, verter este almíbar sobre el batido de los huevos y seguir batiendo; agregar el licor y servir rápidamente en los vasos para ponche. Espolvorear encima la canela o la nuez moscada.

La *bola blanda* es un punto de almíbar a 35°.

Para probar su consistencia se dejan caer unas gotas de almíbar en un poco de agua fría, y se recoge con los dedos hasta formar una bola suave.

Esta agradable bebida se puede acompañar con deliciosas y calientitas empanadas colombianas.

# Comprar ¿es un placer?

Hay quienes compran para sentirse bien, otros lo hacen por buscar identidad. Lo cierto es que las compras, realizadas sin compulsión, traen mayor satisfacción.

**POR JAIME NUBIOLA**  
Profesor de Filosofía  
Universidad de Navarra, España  
jnubiola@unav.es



AL PLACER DE COMPRAR, SÚMALE EL de viajar”, leía en el reposacabezas del asiento que se encontraba delante de mí en un avión que me llevaba a Buenos Aires. Lo que más llamó mi atención de aquel aviso publicitario no fue la afirmación de que viajar fuera un placer, sino la de que comprar también pudiera ser una actividad placentera.

De inmediato pensé que sería necesario dividir el mundo en dos bloques de personas. Primero, aquellos para los que comprar es un placer; segundo, aquellos para los que –como es mi caso– ir de compras es más bien una tortura o al menos un engorroso fastidio. No he hecho una encuesta ni un estudio sociológico al respecto, pero tengo la impresión de que la mayor parte de las muje-

res disfrutan yendo de compras, mientras que a muchos hombres nos resulta casi siempre una tarea enojosa y, en muchas ocasiones, preferimos que nos compren las cosas. Por ejemplo, hace años conocí a un veterano almirante; aquel hombre, cuando su esposa le proponía hacerse un traje nuevo, enviaba con ella a una persona de su mismo tamaño para que el sastre le tomara las medidas a él. Sin llegar a este extremo, casi todos los hombres anhelamos algo parecido. Incluso, a veces preferimos conseguir lo que queremos a través de la compra *on-line*.

Por el contrario, para la mayoría de mujeres, comprar es uno de los planes más atractivos y reconfortantes que hay. Para ellas salir de compras, solas o acompañadas, viene a ser casi una aventura. Alguna vez, una colega me dijo: “En mi caso, el placer de comprar radica en la novedad, en el ‘flechazo’ que un producto me genera, en ese juego de dejarse seducir por las maravillas de dicho artículo, en ese poder abrir una caja que contiene un par de zapatos nuevos, en oler un perfume recién comprado... Me encanta comprar sin mirar el precio, me ‘chifla’ ir por la calidad y saber que puedo y debo escoger lo mejor”.

### ¡TODOS A COMPRAR!

Así como en otros ámbitos, hoy en día esta tradicional diferenciación, entre varón y mujer, de la actividad compradora parece estar resquebrajándose. Cada vez son más los muchachos que, cuando pierden un examen o tienen una desilusión amorosa, se van de compras para aliviar su disgusto. Antes, sólo lo hacían las mujeres pero ahora esta conducta se está difundiendo rápidamente entre los más jóvenes. “Compró, luego existo” podría ser el lema que identifica esta tendencia a comprar para



**La irracionalidad en el consumo genera frustración después de que el comprador compulsivo se da cuenta de que gastó su dinero en cosas que, a lo mejor, nunca va a usar.**

afirmar la propia identidad y restablecer la autoestima. De hecho, ésta es la gratificación inmediata de la compra compulsiva.

Comprar en circunstancias adversas se convierte en una actividad satisfactoria, ya que demuestra la capacidad de decisión, la independencia y el estilo de una persona que, a pesar de haber tenido un fracaso, sobrevive obteniendo algo que probablemente no necesita.

### DIME CUÁNTO COMPRAS Y TE DIRÉ QUIÉN ERES

“Yo soy lo que compro”, dicen con alegría algunos compradores compulsivos. Sin embargo, la contrapartida de esta expresión se evidencia en casas y armarios llenos de trastos, de cachivaches inútiles, de ofertas que no necesitábamos, pero que adquirimos porque la rebaja era enorme.

Para el comprador compulsivo, el día siguiente es todavía más triste que el día precedente, pues comprueba con pesadumbre que

ha malgastado su dinero consiguiendo cosas que realmente le estorban. Entonces es cuando inevitablemente viene a la memoria la patética imagen del protagonista de “Ciudadano Kane” en su lujosa mansión de Xanadú. En aquel fabuloso palacio, el multimillonario había acumulado tesoros artísticos espléndidos y joyas magníficas, pero muere en penosa soledad y encerrado en su enfermizo egoísmo.

No se trata de volver a las formas de vida de nuestros antepasados en los que la escasez era lo habitual y unas pocas prendas servían para toda la vida. El comercio tiene un formidable valor para la riqueza de nuestra sociedad y el consumo es probablemente el motor principal de ese enriquecimiento. No obstante, ese consumo tiene que ser razonable y no compulsivo. Quizás podría formularse sintéticamente como “comprar menos, comprar mejor”: eliminar las compras inútiles potencia el placer de comprar. #

# ICSEF

## Instituto de Educación Superior

### Ven y proyéctate al mundo.

Fórmate como una joven emprendedora y conviértete en tecnóloga o técnica profesional en:

- Tecnólogo en Gestión Hotelera y de Servicios

Código SNIES 54380

.....

- Técnico Profesional en Gastronomía

Código SNIES 53562

.....

- Técnico Profesional en Procesos Hoteleros y de Servicio

Código SNIES 54378

.....

- Técnico Profesional en Transformación y Comercialización de Productos Agroalimentarios

Código SNIES 2748



neurone

## Inscripciones abiertas 2011 - I

### Informes:

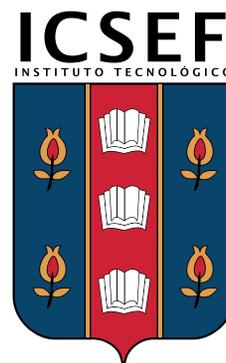
#### Bogotá:

Calle 79 N° 14 - 33 Oficina 401  
Tels.: 616 7243 - 691 1658  
bga@icsef.edu.co

#### Fusagasugá:

Vereda Usatama Finca Torreblanca  
Telefax: 868 5674  
comunicaciones@icsef.edu.co

[www.icsef.edu.co](http://www.icsef.edu.co)



# PORNOGRAFÍA:

## Tergiversación de la sexualidad

Por Álvaro Sierra Londoño y Andrés Cano  
Profesores Instituto de la Familia

Etimológicamente, la palabra “pornografía” se deriva del griego *porne*, que significa prostitución, y de *grafos* que significa descripción. De esta manera, la pornografía sería la descripción de la prostitución. Sin embargo, esta definición no abarca todo el sentido de este fenómeno. Se puede definir más ampliamente como la exhibición auditiva, visual y táctil de contenidos sexuales, cuya intención es despertar excitación sexual, tergiversando o prostituyendo a la persona.

La pornografía puede apelar tanto al estímulo auditivo como al visual, ya que pueden tener el mismo efecto: ambos, en igual medida y sin importar a quién van dirigidos, tienen la capacidad de generar excitación sexual. Sin embargo, por lo general los hombres suelen excitarse más con un estímulo visual que con uno auditivo, mientras que para las mujeres es a la inversa.

En este orden de ideas, algo se puede convertir en pornográfico si utiliza estrategias para que los individuos que reciben dicho estímulo, tengan una excitación sexual. Una prueba de ello es cuando se promociona ropa interior usando fotos de mujeres que hacen poses y gestos provocativos, que usan maquillajes y accesorios insinuantes. Además, estos avisos publicitarios están

ambientados con temas de fondo que resaltan el cuerpo femenino. Es así como se suscita, en el público que percibe la promoción, una atracción visual meramente sexual y reductiva de la persona.

Dicho ejemplo aterriza a la realidad el último renglón del concepto que hemos trabajado, ya que prostituir a la persona es el objetivo principal de la pornografía. Es decir, la convierte en algo que no es<sup>1</sup>: en un objeto sexual.

Los seres humanos tenemos dimensiones que nos caracterizan. Los ámbitos físicos, socio-afectivos, intelectuales y sociales son indivisibles, no es posible separarlos. Por lo tanto, cuando un sujeto consume<sup>2</sup> pornografía disgrega automáticamente las dimensiones de la persona, reduciéndola a su dimensión física. A su vez, tergiversa la sexualidad porque solamente la concibe como un cuerpo. Por este motivo, el consumidor de pornografía ve a la persona del sexo opuesto como el medio para alcanzar un fin: su placer.

1. *Esto se puede manifestar en la forma como se considera a las mujeres: en la Revista Playboy, conejitas, y en la Revista Hustler, mascotas.*
2. *Se habla de consumo porque la pornografía origina una representación mental que se introduce en los parámetros que la persona tiene acerca de la sexualidad; es decir, alimenta su mente.*

### 4 CONTENIDO:

Etapas en el uso de la pornografía

Tipos de pornografía

Efectos

# Etapas en el uso de la pornografía

Victor Cline, psicólogo clínico experto en sexoadicciones de la Universidad de Utah, habla de cuatro etapas en el uso de la pornografía: adicción, escalación, insensibilización y actuación. Antes de éstas se encuentran la familiarización y la búsqueda del deseo sexual. En un proceso común se distinguen entonces los siguientes pasos que, vertiginosamente, incrementan la adicción a la pornografía:

## 1. Familiarizarse con la representación del sexo opuesto.

La exposición de imágenes de una persona del sexo contrario, en una revista, en vallas, en novelas, invitan a que el individuo comience a ver con "naturalidad" el objeto desencadenante del deseo sexual. En estos casos siempre se intenta mostrar con "naturalidad" la relación íntima con el sexo opuesto. Aquí se empieza a despreciar, tanto la intimidad propia como la ajena. Por esta razón, cada vez es más común ver cómo la gente publica aspectos de su vida personal, sin pensar siquiera que se está dando a conocer algo que le es propio. Porque si no se tiene nada propio, ¿qué problema hay en violentar la intimidad de los demás?, ¿qué inconveniente hay en irrespetar al otro en su totalidad?

**2. Búsqueda del deseo sexual.** En el nivel anterior, se puede decir que el sujeto estaba expuesto involuntariamente a la pornografía. Ahora, la busca intencionalmente y empieza a consumirla con pleno conocimiento de lo que está haciendo. En esta etapa como tal, se puede hablar de la iniciación de la persona en la pornografía, pues ya no hay un reconocimiento de que todos los seres humanos merecen respeto a su intimidad. Así ellos divulguen su vida personal, aún son personas con dignidad. A pesar de esto, quien ve pornografía siempre tendrá excusas con el fin de aprovechar cualquier oportunidad para obtener lo que desea sexualmente.

**3. Adicción.** El individuo consume pornografía regularmente y en cualquier situación: si está feliz, triste o deprimido. No hay momentos específicos para consumirla, porque ya se convierte en

un hábito de su vida cotidiana. Es tal el grado de adicción que causa esta tergiversación de la sexualidad que se ha llegado a afirmar que "la pornografía es la primera 'sustancia' adictiva de la cual es imposible desintoxicarse"<sup>3</sup>. Esto se debe a que, cuando alguien se vuelve adicto a la pornografía, las imágenes quedan tan grabadas que es casi imposible arrancarlas de la mente.

**4. Escalación.** Cuando ya se ha generado una adicción se tiene cierta tolerancia, similar a la que ocurre con las drogas. Es decir que la persona ya no se siente satisfecha con el tipo de pornografía que está viendo, por lo que cada vez necesita algo más fuerte, algo que sea más excitante, escalando así de un tipo de pornografía leve a otro más pesado.

**5. Insensibilización.** Es la fase en la que el sujeto ya no ve seres humanos, sino simples objetos de placer. La consecuencia es que utiliza a sus semejantes, sin importarles el daño que les pueda hacer. Lógicamente, esto puede trascender a sus familiares y amigos. Cuando alguien se ha vuelto insensible asume como normales aquellas cosas que antes aborrecía; comienza a aceptar y hasta adoptar conductas antinaturales.

**6. Actuación.** "... entonces es cuando llegas a pensar si haciendo lo que has visto, experimentarás más placer", esta frase de Ted Bundy<sup>4</sup> es una muestra clara de los alcances y efectos que la pornografía tiene en un individuo. Después de un tiempo de estar viendo mujeres que se prostituyen, se llega a un punto en el que el hombre ya no quiere ver el deleite ajeno, sino sentirlo en su propia carne. Por consiguiente, en muchos casos, busca la forma de tener un contacto físico con alguien para imitar lo que ha visto. Así, esta clase de personas se convierten en potenciales violadores que buscan a quién abusar en las calles o, peor aún, lo hacen con su esposa o con sus familiares.

3. Mary Anne Layden, Universidad de Pensilvania.

4. Asesino en serie ejecutado en EEUU en 1989 por haber violado y matado a un sinnúmero de mujeres. El desencadenamiento de sus crímenes se atribuye a la pornografía.



# Tipos de pornografía

Están establecidos de acuerdo con la degradación en la que caen las personas que actúan en ella:

1. **De lujo.** Así se le denomina a la exposición sexualmente sutil de mujeres y hombres. No obstante se puede notar una intención de cosificación del ser. Se encuentra principalmente en la **publicidad** (vallas, revistas, comerciales de televisión), donde se utiliza el cuerpo de la mujer para vender un producto o una idea. También está presente en el **entretenimiento** (telenovelas, series televisivas, videojuegos, revistas de farándula, películas, dibujos animados), donde se muestra el sexo como algo divertido (le quitan lo maravilloso y digno de una relación sexual, para convertirla en algo cotidiano y público). Incluso, a veces ridiculizan algunos valores como la fidelidad o el autocontrol. La consecuencia de esta clase de pornografía es la familiarización con el cuerpo de ambos sexos. Así mismo, despoja a la persona de cualquier tipo de intimidad.

2. **Suave**<sup>5</sup>. También llamada pornografía refinada, *softcore* o blanda. Es aquella en la que no se exponen a las personas como promoción de un producto ni como resultado de la diversión, sino de una forma más explícita: ellas mismas son el objetivo de la exhibición, específicamente su cuerpo. Tiene también un progreso: luego de que alguien ha consumido pornografía de lujo, busca algo que le genere mayor satisfacción que aquello a lo que ha estado expuesto hasta el momento. Por lo tanto, constantemente anhela ver desnudos. Un ejemplo es lo que sucede con las revistas comerciales denominadas para hombres. Son publicaciones de gran circulación, que se difunden entre todo tipo de lectores porque no han sido clasificadas como pornografía. Además de éstas, se encuentran las revistas explícitamente pornográficas, como *Playboy* o *Hustler*.

3. **Cruda.** También denominada fuerte, *hardcore* o dura. El hombre o mujer que ha llegado a consumir este tipo de pornografía alcanza un nivel de insensibilización que lo conduce a desintegrar las dimensiones de la persona. Como consecuencia, la obtención de placer está muy por encima de lo que se considera natural, es decir, de todo lo que perfecciona como persona. De esta forma, el individuo disfruta de la manifestación de **aberraciones sexuales**: homosexualismo, bestialismo, sadomasoquismo, pedofilia . . . Una vez que la persona se expone a este tipo de material, sólo le queda un deseo de **placer violento** o, por decirlo de alguna manera, de encarnar el placer. Ya no se trata de verlo solamente en una pantalla o en una revista, sino que lo quiere hacer suyo; debe ser parte de él: "Consumirlo y consumarlo". Este sujeto no quiere que ese objeto de satisfacción tenga vida propia, quiere ser el dueño de dicho objeto, lo cual le da el permiso para hacer lo que mejor le parezca con él.



5. Debido a que el término *suave* puede minimizar el efecto, es necesario aclarar que todos los tipos de pornografía tienen la misma consecuencia: la tergiversación de la persona y su sexualidad.

Hemos visto que la pornografía crea una adicción, la cual trae consigo un sinnúmero de resultados catastróficos, debido a que el adicto ya no es dueño de sí mismo y, por lo tanto, llega a ser víctima de sus deseos sexuales. El elemento agravante es que es imposible desintoxicarse de ella. En definitiva, lo que este mal ocasiona es la transformación de los seres humanos en un instrumento de placer. Esto trae peligrosas consecuencias que analizaremos a continuación:

1. **Comportamiento sexual desviado.** Un individuo que ve pornografía va cambiando su imagen y el concepto de la sexualidad al punto de adquirir actitudes y comportamientos antinaturales con las demás personas.
2. **Comportamiento violento.** La pornografía produce violencia en todas las esferas que comprenden la vida diaria de quien la consume<sup>6</sup>.
3. **Violación.** Después de ver pornografía cruda, la persona sólo anhela entrar en la etapa de la actuación, es decir, la violación.
4. **Insatisfacción con la apariencia del sexo opuesto y con el matrimonio.** Cuando alguien tiene la influencia

de la pornografía en su mente, probablemente la obsesión alcanzará el nivel de querer, en su pareja, las características propuestas por el material consumido. Y, ¿qué acontecerá si no las tiene?

5. **Destrucción de la familia.** Si en casa se ve, se oye o se lee pornografía, cada uno de los miembros del hogar se dirige hacia su propia complacencia. Entonces, primero se acaba el respeto por el sexo opuesto y, más tarde, por todos los demás.

En conclusión, es necesario tomar una posición con respecto a la pornografía: ¿indiferencia?, ¿apoyo?, ¿acciones en contra?, ¿educar a otros? No podemos desconocer que esta práctica tiene un gran impacto en la sociedad. Algunos individuos son más afectados que otros, pero absolutamente todos están expuestos a esta tergiversación de la sexualidad y son influenciados por ella. El motivo es que ya no vemos personas desnudas, vemos cuerpos (objetos) exhibidos y sexualmente ofrecidos al mejor postor.

6. *Entre 1974 y 1979, la policía de Cincinnati encontró una disminución del 83% en crímenes mayores tales como la violación, la ratería y el robo, en un área de la ciudad donde las tiendas de sexo fueron cerradas.*



Importamos los mejores libros  
de excelentes editoriales  
en temas de educación y familia.

Porque la familia es la base de la sociedad.



Calle 116 No. 12-35, Of. 101  
PBX +57 1 629 8971  
Bogotá D.C. - Colombia

[ventas@procodes.com](mailto:ventas@procodes.com)  
[www.procodes.com](http://www.procodes.com)

# ¿Hay un gordo en su mente?

“Si está gordito es porque está sanito”. Aquella frase popular de las abuelas ha perdido credibilidad. Hoy, la obesidad y el sobrepeso se han convertido en un grave problema que, en ocasiones, está relacionado con trastornos de salud mental.

POR ANDREA ALEJANDRA ALBA MORALES  
Periodista  
[andrea.alba@unisabana.edu.co](mailto:andrea.alba@unisabana.edu.co)



**L**A ORGANIZACIÓN MUNDIAL de la Salud (OMS) define la obesidad y el sobrepeso como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”<sup>1</sup>. También es un desequilibrio entre la cantidad de energía que se consume y la que se gasta. Según la OMS, 1.200 millones de individuos en el mundo padecen estas enfermedades y, por su causa, cada año mueren cerca de 2,6 millones de personas.

Aunque por lo general estas patologías son causadas cuando aumenta la ingesta voluntaria de



alimentos y disminuye el gasto de calorías, también pueden surgir como resultado de un Trastorno de Conducta Alimentaria No Especificado (TCANE), el cual se manifiesta a través de alteraciones como:

↳ **Atracones:** Son originados por el estrés, la ansiedad o la depresión. Ocurren cuando una persona come desafortadamente. Se caracterizan porque son episodios en los que se consumen muchas calorías en corto tiempo.

↳ **Comedores compulsivos:** Comen excesivamente todo el tiempo.

↳ **Comedores nocturnos:** Por lo general se abstienen de comer alimentos durante el día, pero en la noche ingieren todo lo que no comieron.

↳ **Megarexia:** Es una enfermedad genética.

Quienes sufren esta enfermedad tienen una predisposición a ser comedores compulsivos. Aquí, el sistema neurológico le pide comida al individuo. Las personas que sufren de megarexia tienen pesos excesivos hasta de 200 ó 300 kilogramos.

↳ **Dismorfia:** Quien la padece no se acepta como es y constantemente busca modificar partes o la totalidad de su cuerpo.

### ¡USTED DECIDE!

Ingerir exageradas cantidades de alimentos es un acto que involucra la voluntad de las personas y que, seguramente, las llevará al sobrepeso o, en el peor de los casos, a la obesidad. Por el contrario, hay otros individuos que son afectados por una predisposición genética a la gordura. Tal vez, ésta es una de las razones por las cuales la persona busca únicamente la solución médica. Una investigación realizada

## Enfoque cognitivo comportamental del tratamiento psicológico

Para poner fin a la obesidad y al sobrepeso, los especialistas en salud mental recurren a una serie de acciones que ayudan al paciente a modificar su esquema de pensamiento. De esta forma, podrán establecer cambios en sus hábitos alimentarios y de actividad. Algunos de ellos son:

1. Establecer nuevas conductas alimenticias sin asociar la comida a un premio o a un castigo.
2. Hacer psicoterapia para que la persona pueda expresar sus sentimientos y preocupaciones.
3. Enseñar al paciente a que asuma correctamente la frustración.
4. Ayudar a la persona a manejar su auto imagen para que evite complejos y sentimientos de rechazo.
5. Evitar el exceso de preocupación por el peso y por los estereotipos sociales.
6. Motivar al individuo a que disminuya las horas de ver televisión para que realice mayor actividad física.
7. Fomentar la comida sana compartida en un ambiente familiar adecuado.

por la Universidad de Guadalajara revela que “la obesidad, por sí misma, no es un trastorno psiquiátrico; sin embargo, la alta prevalencia de psicopatología en los pacientes obesos y la mayor tasa de padecimientos psiquiátricos entre los mismos, que buscan la ayuda médica, en comparación con la población general, permite visualizarla como un problema psiquiátrico, el cual debe identificarse y atenderse de forma simultánea con los programas de control de peso”<sup>2</sup>

En este sentido, María Cecilia Vallejo, psicóloga especialista en el tema de obesidad y sobrepeso de la Secretaría de Salud de Bogotá, manifiesta que, según varios estudios, se ha comprobado que estas enfermedades tienen una relación directa y dependiente con la estructura psicológica de la persona: “Si la obesidad ha sido tratada desde el enfoque biológico y metabólico, ¿por qué no se ha logrado controlar el asunto, sino que cada vez gana más adeptos? Si se abordara desde la salud mental, ahí se lle-

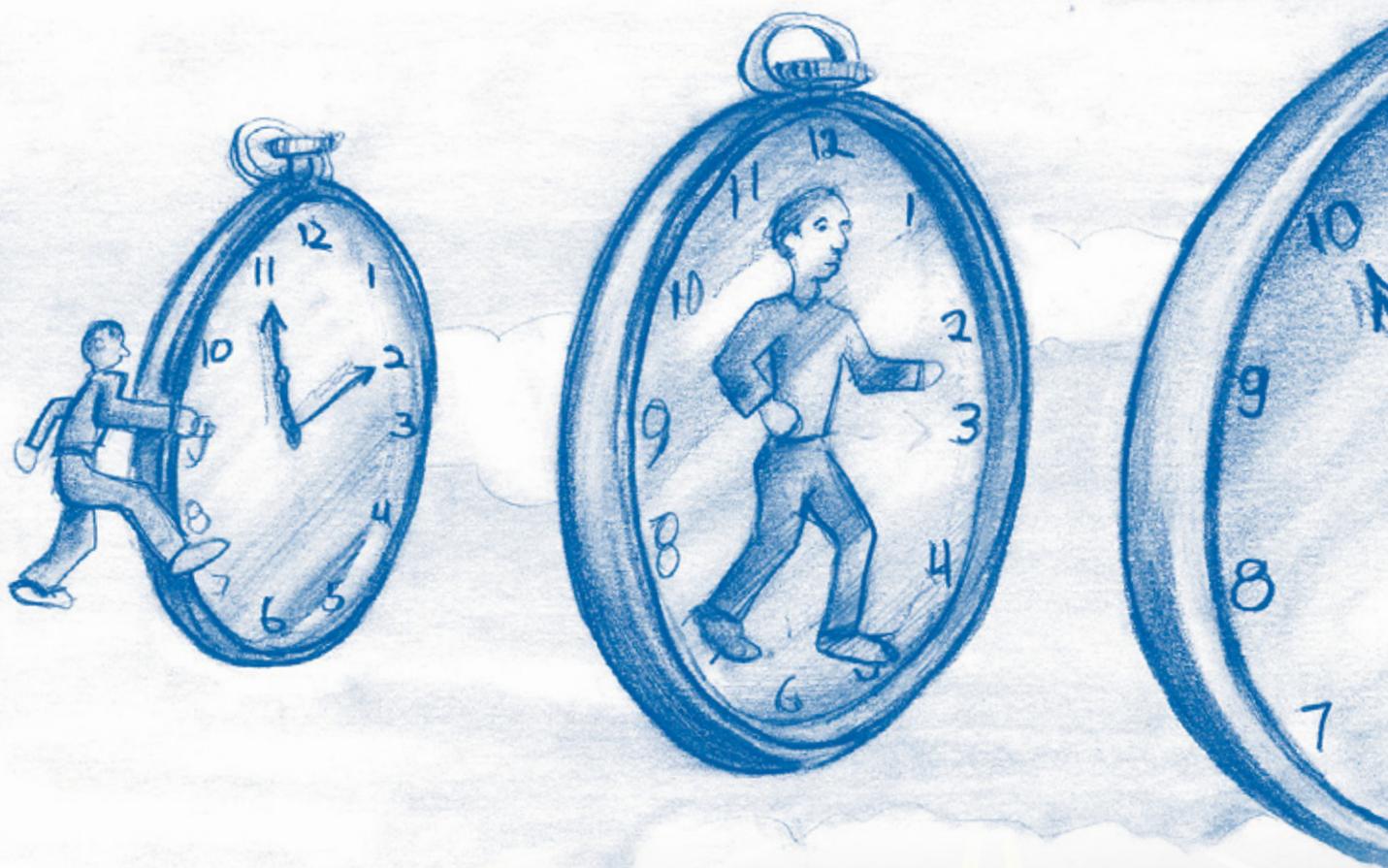
garía a la raíz del problema; pues es la persona quien tiene la voluntad de decidir si come o no en exceso”.

Pero, ¿cómo controla el problema alguien que tiene una tendencia genética al sobrepeso? Según María Cecilia Vallejo, si el individuo tiene una relación sana con la comida no necesariamente tiene que ser obeso o tener sobrepeso.

El sobrepeso y la obesidad dejan secuelas profundas a nivel psicológico. Tal vez, la más grave es la exclusión social porque afecta la autoestima, la seguridad y el autoconcepto de la persona. Y con un autoconcepto pobre, el individuo estará en riesgo de adquirir cualquier enfermedad psiquiátrica o psicológica.

En conclusión, somos dueños de lo que comemos, pero antes de tomar cualquier decisión hay que sacar al gordo que se metió en nuestras mentes, para después sacarlo del cuerpo. 🌱

1. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>  
2. <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/142/14280205.pdf>



# "La cultura del instante"

¿Para qué hacer largas filas en un banco, si podemos realizar nuestros pagos a través de Internet y en un corto tiempo? ¿Para qué demorarse horas preparando la cena, si podemos comer algo instantáneo? La razón es que ahora vivimos en la cultura de la inmediatez, que nos facilita la vida. Pero, sin darnos cuenta, nos introduce en un nihilismo que nos aleja del compromiso.



**POR AQUILINO POLAINO-LORENTE**  
Médico Psiquiatra  
aquilinopolaino@terra.es

**N**O ES POSIBLE HABLAR de cultura sin hacer mención al tiempo y al espacio. Precisamente por eso, cualquier momento cultural se relaciona con el pasado y con el futuro, con las tradiciones y con el progreso. En nuestra cultura, una de las coordenadas que probablemente más ha cambiado es la de la temporalidad. Hace unas décadas, cuando un hombre concebía cualquier meta, como comprar un carro, cambiar de casa, casarse, entre otras, reparaba en el tiempo. Por eso, se imponía plazos sujetándose a un calendario previamente establecido, en el que se marcaban los hitos principales que habrían de jalonar el curso y el desarrollo de aquel proyecto.

Hoy, la directriz del tiempo ha cambiado de manera inquietante. Actualmente, se compra por adelantado y no hay que tener la fatigosa paciencia de antaño para esperar a reunir el dinero. Ahora no se alimentan e incrementan las ilusiones mientras se trabaja para, en un futuro próximo, viajar en un crucero. Primero se realiza el viaje y más tarde se paga, aunque haya que trabajar arduamente para resarcir la deuda contraída en el pasado.

Ante el deseo de presenciar cualquier espectáculo, hoy basta con hacer “click” y tal deseo se realiza en forma instantánea y misteriosa ante nosotros. Nada de particular tiene, una vez que nuestras demandas se satisfacen tan puntualmente, que el hombre contemporáneo ya no sepa esperar; más aún, que se frustré terriblemente siempre que está forzado a hacerlo. Estamos en la “cultura del instante”, en la cultu-

ra del “click”, en un cambio cultural que puede parecerse intrascendente, pero no lo es.

#### UN PROYECTO SIN HISTORIA

La “cultura del instante” denota, entre otras cosas, la ruptura y disolución del continuismo de la duración. Esto significa que se ha roto definitivamente la pieza que enlaza el pasado, el presente y el futuro, es decir, la historia. Y como ahora sólo importa el instante, la historia ya no existe. Todo lo que no es ya, ahora, sencillamente no existe. La historia ha sobrevenido en un mito legendario que, siendo incapaz de darnos cuenta de lo acontecido, resulta todavía más impotente para iluminar nuestro presente.

Una vez que el hombre se ha desvinculado de su pasado, con mayor facilidad se liberará de su devenir, el cual todavía no ha llegado a ser y ni siquiera fue. Sin pasado y sin futuro, al hombre sólo le queda la instalación en el instante presente. Pero desde esa instalación, nada puede anticipar (hacer una prospección del futuro de manera que, con mayor probabilidad, realice lo proyectado), y nada puede futurizar (beneficiarse de las experiencias pasadas para vislumbrar las trayectorias por las que caminará en el futuro).

El tiempo humano acaba así por dividirse y estallar en instantes sueltos –lo más placenteros que se quieran–, pero inarticulables e invertebrados; tanto que la conciencia humana no es capaz de entrelazarlos e integrarlos en una unidad de sentido que sirva como fundamento de la identidad personal.

Sin un proyecto biográfico y personal coherente, que hunda sus raíces en el pasado y tenga su

meta puesta en el futuro, la identidad personal forzosamente tendrá que evaporarse, debido a que apenas es una identidad de ese instante concreto.

A su vez, si la duración se reduce a un mero instante, el hombre no puede recordar nada y no puede predecir nada. Impedido para situarse en su experiencia del pasado, también queda inhabilitado para proyectarse hacia el futuro. De esta manera, el ser humano empieza a extrañar al "yo", pues no se disponen de los referentes necesarios para orientarse respecto de quién es y qué desea llevar a cabo.

Así, cada instante se percibe como algo diferente al momento precedente y al posterior. Pero esas diferencias instantáneas condenan al hombre a la apatía frente al compromiso, al no poder vincularse con nada de lo que le rodea. Por consiguiente, el hombre deviene en un conglomerado de diversos instantes solitarios, ingrátidos e impermeables entre sí, hasta el punto de resistir todo intento de articulación y encadenamiento entre ellos.

#### EL INSTANTE DE LA CONTRACULTURA

El "instantaneismo" fractura la unidad y la identidad del hombre.



Además, le sitúa al borde del vertiginoso abismo de la nada, en un lugar en el que con facilidad emergen el hastío, el aburrimiento, el *tedium vitae*, la desgana y la náusea. En este sentido, el hombre, en la “cultura del instante”, vuelve a experimentarse como una cuasi nada que sobrenada en la nada.

La destemporalización de la “cultura del instante” aparentemente libera al hombre de todas las ataduras y compromisos. Pero lo cierto es que únicamente lo encadena a la continua experiencia del vacío. Entonces, el ser del hombre queda desmigajado en lo eventual y episódico de sus experiencias instantáneas, a las que apenas está unido por unos hilos, más bien escasos, de lo circunstancial y lo tránsfugo.

Al final de esa búsqueda de un mero instante placentero, forzadamente aislado de cualquier otra referencia, sólo queda la amarga seducción de los fantasmas de los que se pretendía huir. Ellos son los que ahora pueblan y hacen denso el sentido de la vida humana.

La opción por el instante, o mejor por el placer de cada instante, frustra y reprime en el hombre su capacidad de compromiso. La “cultura del instante” transforma al hombre en un ser incapaz de prometer. Si únicamente opta por lo instantáneo, él ya no podrá empeñar su palabra en la promesa que compromete y que gustosamente ha de cumplir.

Es necesario resaltar que sin compromisos, sin poder ejercer la capacidad de comprometerse, el hombre está radicalmente perdido. Si reducimos la temporalidad a la instantaneidad, en el hombre se amputa uno de los ingredientes más importantes a los que debe su dignidad: su capacidad de fidelidad.



Esta amputación supone algo muy grave y penoso: la imposibilidad de ser feliz. No deja de ser curioso que hoy se confundan placer y felicidad, dos conceptos que en absoluto son sinónimos; pero éste es el resultado de la “cultura del instante”.

El hombre, sin vínculos ni compromisos, ciertamente podrá embriagarse con muchas experiencias placenteras instantáneas, pero sólo en la medida en que renuncie a ser feliz. En nuestra cultura actual, el “instantaneísmo” del hombre contemporáneo, por su desvinculación con la temporalidad, se transforma en “instantaneísmo” nihilista; pues por muchos placeres que se ofrezcan al hombre contemporáneo, la “cultura del instante”, dispensadora de esas gratificaciones hedónicas, se convierte en anticultura.

Como consecuencia, si la temporalidad humana se reduce a instantaneidad placentera, cualquier manifestación cultural se revestirá de esa instantaneidad y, como resultado, la “cultura del instante” se transformará en apenas el “instante de una contracultura” que, por no estar vinculada ni con lo anterior ni con lo posterior, dejará de ser cultura, es decir, soporte estable que ayude al hombre a crecer y a progresar para que sea cada vez más digno. 🙏

**Vivir en lo que es pasajero, pero a la vez placentero, hace que el hombre no se proyecte de la manera adecuada hacia un mejor futuro.**



# Un amigo divertido, pero peligroso

El alcohol es el invitado de honor en la mayoría de celebraciones. Para algunos, fiesta sin alcohol no es fiesta. Incluso, una pena se hace más llevadera con una copa de licor. Parece que este compañero se ha vuelto tan indispensable que muchos no perdonan su ausencia, olvidando que los puede seducir hasta llevarlos al límite del gusto y la adicción.

**POR MARCELA ARIZA DE SERRANO**  
Directora del Instituto de la Familia  
Universidad de La Sabana  
marcela.ariza@unisabana.edu.co

**E**L ALCOHOL ES UNA sustancia de gran consumo en casi todos los países del mundo. En Colombia, es el mejor amigo de cualquier ocasión: pequeñas reuniones, fiestas, penas sentimentales, alegrías, cumpleaños, despedidas, bienvenidas, nacimientos, bodas, y hasta funera-

les son acompañados por el trago en todas sus formas, pasando por el vino, la cerveza, el vodka y el brandy. Para muchos colombianos, si no hay alcohol no hay celebración.

En nuestro país, las cifras demuestran que el gasto anual en alcohol es, en promedio, de 500 mil pesos por habitante. El alcohol es un amigo divertido, pero peli-

groso y temerario, ya que puede crear tolerancia y dependencia a nivel físico y psíquico.

Aunque el alcoholismo destruye a muchos adolescentes, éste no es un problema exclusivo de los jóvenes. La mayoría de veces aqueja a varios miembros de una familia y a distintas generaciones. Se ha discutido si esta coincidencia es por “genética” (la herencia) o por el entorno social y familiar. El hecho es que, en el alcoholismo, los antecedentes familiares sí cuentan. Por el contrario, el estrato socioeconómico y el género no son determinantes. Hoy vemos cómo jovencitas de 16 ó 17 años toman a la par de los muchachos.

#### EDUCAR PARA EVITAR

Como tantas otras cosas, la educación sobre el consumo de alcohol debe comenzar en casa. Pero, en muchas ocasiones, es en el mismo hogar donde se da la oportunidad de iniciarse en dicha práctica.

Este consumo de licor en adolescentes puede interpretarse como la consecuencia de la interacción de un sinnúmero de factores, entre los que se encuentran:

1. Una relación con los padres basada en excesos y carente de límites. Me refiero a padres “hiperdadores” que dan todo lo que sus hijos les piden y lo que no también. Así, intentan cambiar objetos por tiempo y dinero por atención, con el fin de disminuir su propia culpa.
2. Influencia de los medios de comunicación -principalmente Internet- que incita al consumo de alcohol o enaltece sus efectos personales y/o sociales.
3. Presión social, caracterizada por la influencia de compañeros.
4. Soledad en el hogar por la ausencia de los padres que se

sumergen en sus obligaciones laborales o en los problemas personales.

5. Depresión, hiperactividad, timidez, conflictos con las figuras de autoridad, traumas, problemas familiares o relacionales, impulsividad, falta de autocontrol y ansiedad.
6. Familiares alcohólicos, principalmente padres o abuelos.
7. Ambientes hostiles y de riesgo como lugares de consumo (bares, fiestas).
8. Motivar y/o aceptar el consumo de alcohol y otras sustancias adictivas en el núcleo familiar.
9. Falta de seguimiento al comportamiento de los hijos.

La familia constituye, junto con el colegio y el ambiente social, uno de los tres campos que ejercen mayor influencia sobre los niños y jóvenes. Pues es en la etapa de la niñez y de la juventud, cuando las personas están propensas a caer en toxicomanías. Entonces, es deber de la familia brindar un ejemplo adecuado a sus jóvenes y una educación fundamentada en valores e intereses que se contrapongan a lo que el mundo del alcohol ofrece.

Otro elemento protector es mantener una comunicación amplia y sincera con los hijos para reforzar los vínculos afectivos e identificar momentos de frustración, depresión, ansiedad o crisis emocionales que, si no se encauzan adecuadamente, pueden ser el punto de partida para adquirir alguna adicción.

Finalmente, los padres, en una atmósfera de confianza y conocimiento sincero de sus hijos, pueden identificar comportamientos que les permitan detectar que algo no está bien y, si es necesario, buscar una ayuda profesional. 🙏

### ¡Alertas! El problema se avecina

Estos son algunos indicadores para que padres, educadores y amigos reconozcan cuándo un joven está cruzando el límite entre el gusto y la adicción:

- Cuando para pasar un buen rato de diversión necesita el alcohol. Esta necesidad surge porque la bebida se presenta como un aliado para entrar al bar, socializar o dirigirse a una niña. Los primeros tragos desinhiben y los adolescentes, a pesar de sus desplantes y fanfarronerías, son inseguros y, muchas veces, tímidos. El alcohol les ayuda a coquetear y a conquistar tal y como el medio les exige: los vuelve dicharacheros y simpáticos.
- Cuando beben y no planeaban hacerlo.
- Cuando su vida personal, familiar y académica se trastorna por el consumo de alcohol. El “jue-bebes” es una gran interferencia para rendir académicamente el viernes, si es que se puede asistir a clases.
- Cuando todos los fines de semana cambian de perspectiva y, ahora, son para embriagarse.
- Cuando empieza a consumir otros estimulantes para reanimarse.
- Cuando se producen “lagunas mentales”: la persona continúa en actividad y después no recuerda lo que hizo. Éstas representan una señal de daño severo en el consumidor de licor.
- Cuando surge el síndrome de abstinencia: el organismo demanda más alcohol; si se corta la dosis, se presenta un auténtico malestar físico.



# Megamind

**M**EGAMIND ES UN VILLANO MUY ASTUTO Y, AUNQUE tiene excelentes ideas, carece de éxito en todos sus planes porque su enemigo "Metro man" es uno de los mejores súper héroes que pueden existir. Un día, *Megamind* logra vencer a su rival. Esto debería ser motivo de alegría para este malvado, pero cae en una desesperación absoluta al ver que su vida pierde sentido porque no tiene contra quién enfrentarse. Como consecuencia, decide crear otro héroe denominado "Titan". Lo que nunca imaginó es que éste querría ser malo. Ahora, ¿será que *Megamind* tendrá que derrotar a su propia invención y convertirse en el héroe de la historia?

Esta película de *Dreamworks* es un estreno que hará reír a chicos y a grandes, pues con las ocurrencias de este peculiar y gracioso personaje será imposible no llorar, pero de la risa.

**DIRECTOR:** Tom McGrath  
**CLASIFICACIÓN:** Infantil  
**GÉNERO:** Animado, comedia

CINE

## Madre e hija



**DIRECTOR:** Rodrigo García  
**INTÉRPRETES:** Annette Bening, Naomi Watts, Samuel L. Jackson, Kerry Washington, Jimmy Smits  
**CLASIFICACIÓN:** 15 años

**L**A MÁS RECIENTE PELÍCULA DEL director colombiano, Rodrigo García, es un acercamiento a la vida de tres mujeres que tienen en común sus relaciones amorosas y familiares, los desaciertos cometidos, las oportunidades desaprovechadas y el estrecho vínculo entre madre e hija.

Esta cinta relata tres historias paralelas. El primer personaje es una mujer de 50 años que, en su juventud, tuvo que dar a su hija en adopción. Han transcurrido 36 años y ella aún carga con ese peso en su conciencia. Es así como decide buscarla, a pesar de que encontrarla pueda llegar a ser muy complicado.

Por su parte, Elizabeth es una joven abogada que sólo está interesa-

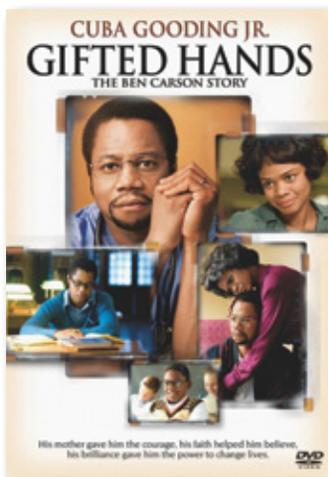
da en el éxito profesional, ya que se ha transformado en una mujer fría y apática a las relaciones familiares. Para alcanzar el ascenso en su carrera, Elizabeth pone en práctica un juego de seducción que se verá frustrado porque el amor tocará a su puerta, de una forma que ella nunca imaginó.

La tercera mujer, Lucy, asegura que está preparada para ser madre. Sin embargo, se entera de que es estéril y debe iniciar un complicado y largo proceso de adopción para cumplir su sueño de ser mamá.

Esta película es un bello homenaje a la mujer, un ser que construye relaciones todos los días y que, indiscutiblemente, deja un legado en sus siguientes generaciones.



## Manos milagrosas



**DIRECTOR:** Thomas Carter  
**INTÉRPRETES:** Cuba Gooding Jr., Kimberly Elise, Ele Bardha, Loren Bass, Geoffrey Beauchamp, Tajh Bellow, Lesley Bevan, Jesse Christian, Ron Coden, Wayne David Parker, Angela Dawe.

**CLASIFICACIÓN:** 14 años

**M**ANOS MILAGROSAS ES UNA PELÍCULA basada en la historia del doctor Ben Carson, director de neurocirugía pediátrica del Hospital de la Universidad John Hopkins. En 1987, Carson obtuvo un reconocimiento mundial por haber participado en la primera separación exitosa de siameses, que estaban unidos por la parte posterior de la cabeza.

Esta película relata el sufrimiento de Ben Carson en su juventud, por causa de sus prejuicios, sus bajas calificaciones y la situación económica de su hogar. Aunque él se desanimaba por la falta de oportunidades, su mamá siempre confió en él y lo contagió de fe para creer que era posible llegar a ser uno de los mejores neurocirujanos del mundo.

Este filme inspira a soñar y a reconocer que la fe, la creencia en Dios y en sí mismo sobrepasan las limitaciones o circunstancias que frenan los grandes proyectos albergados en el corazón.

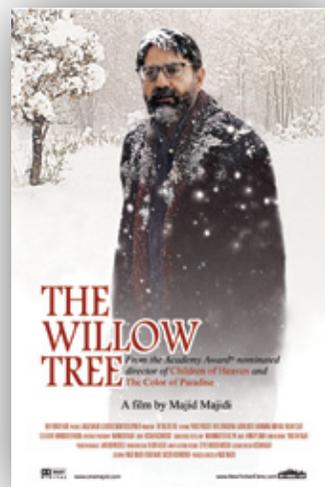
## Las cenizas de la luz

**DIRECTOR:** Majid Majidi  
**INTÉRPRETES:** Parviz Parastui, Roya Taymourian, Afarin Obeisi, Mohammad Amir Naji  
**CLASIFICACIÓN:** 18 años

**E**STAR EN LA OSCURIDAD, NO VER los hermosos colores de las flores, de los paisajes y el rostro de los seres queridos es una triste sensación que sólo pueden entender las personas invidentes. Ésta es la historia de Youssef, un profesor de literatura que quedó ciego a los ocho años de edad. Después de muchos exámenes médicos, este hombre viaja a Francia para someterse a una cirugía que le devolverá la vista.

Youssef vuelve a su país de origen para reencontrarse con su esposa y su pequeña hija. Pero el mundo que descubre con sus ojos, lo cautiva y cambia su manera de pensar. Entonces, el profesor quiere disfrutar de los placeres de una vida que antes era oscura y que ahora puede ver en su plenitud. De esta forma, Youssef desprecia lo que realmente tiene sentido para el ser humano.

Del mismo director de *Los niños del cielo* y *El color del paraíso*, *Las cenizas de la luz* es una cinta que hace mención a la ceguera espiritual en la que viven los hombres y las oportunidades que ellos pierden por poner sus ojos en los asuntos banales de la vida.



## La caída de los gigantes

**AUTOR:** Ken Follett  
**EDITORIAL:** Plaza y Janés  
**TEMA:** Literatura, historia  
**PÁGINAS:** 1.024

**L**A CAÍDA DE LOS GIGANTES REMONTA AL LECTOR a hechos históricos de gran envergadura como la Primera Guerra Mundial y la Revolución Rusa. Esta primera novela, que hace parte de una trilogía, sigue la historia de cinco familias que residen en diferentes países: Estados Unidos, Alemania, Rusia, Inglaterra y Gales. El autor enlaza los destinos de los protagonistas que, aunque son diferentes, se encuentran en algún instante, bien sea por amistades rotas, por encuentros o desencuentros diplomáticos, o por las tensas relaciones entre ricos y pobres.

Los dramas humanos de los personajes se gestan en medio de una de las épocas más tensionantes de la historia mundial. Los propósitos de las cin-

co familias son sobrevivir y mantenerse unidas a pesar de las adversidades.

En *La caída de los gigantes*, Follett sumerge al lector en uno de los siglos más violentos y confusos, pero a la vez determinantes, a través de una narración fluida y entretenida. La obra incita al lector a meditar en aquellos cambios sociales y políticos emergentes en el contexto de una guerra que la humanidad nunca olvidará.



## La elegancia del erizo

**AUTOR:** Muriel Barbery  
**EDITORIAL:** Seix Barral  
**TEMA:** Literatura, novela  
**PÁGINAS:** 368

**E**STA NOVELA OCURRE EN EL número 7 de la *Rue Grenelle*, una calle de París donde se encuentra uno de los edificios más costosos y lujosos de la ciudad. Allí vive Paloma, una niña de doce años que tiene una inteligencia asombrosa. Por su parte, Renée, una señora de 54 años, es la portera del inmueble burgués. Ambas mujeres son inteligentes pero solitarias. Además, esconden secretos fascinantes que serán revelados al final del libro.

En la historia aparece un misterioso hombre que propiciará el encuentro de

estas damas, quienes parecieran ser almas gemelas. Juntas descubrirán el valor y la hermosura de las pequeñas cosas e inventarán para ellas un mundo mejor.

La elegancia del erizo es un libro motivador; es un canto a la vida y a la alegría. Los interesantes diálogos que sostienen Paloma y Renée develan el secreto para alcanzar la felicidad a través del amor, la amistad y el arte.

En su segunda obra, Muriel Barbery critica las diferencias sociales existentes en Francia y expone las dificultades que tienen algunos seres humanos para entablar relaciones.

## Cómo ser feliz en familia

**AUTOR:** Cristián Conen  
**EDITORIAL:** Areté  
**TEMA:** Familia  
**PÁGINAS:** 68



**D**IARIAMENTE SE PRESENTAN MILES de fracasos matrimoniales. Al parecer, éste es un problema que va en aumento. La razón es que no es fácil tener una familia unida, estable y feliz en medio de las exigencias laborales que, a menudo, dificultan la convivencia familiar.

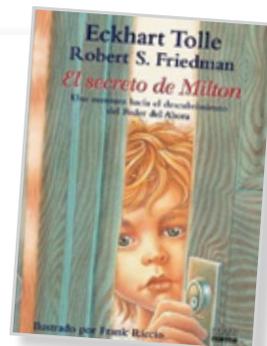
En este libro, el autor comparte algunas recomendaciones para mejorar la vida de familia. Cristián Conen asegura que es necesario poner atención a los pequeños detalles y al tiempo que dedicamos a aquellas cosas que consideramos importantes.

Además, Conen no se olvida de temas que competen a la mayoría de las familias: el trabajo como realización personal frente al trabajo en el hogar, la paternidad y el rol de esposo o de esposa.

*Cómo ser feliz en familia* es un libro impecable, de ágil lectura, útil porque ofrece un contenido práctico y aplicable a diversas circunstancias que se presentan en el hogar.

## El secreto de Milton

**AUTOR:** Eckhart Tolle, Robert S. Friedman  
**EDITORIAL:** Norma  
**TEMA:** Infantil, cuento  
**PÁGINAS:** 40



**M**ILTON ES UN NIÑO QUE vive feliz hasta el día en que un chico, más grande que él, empieza a molestarlo. Esta situación preocupa a Milton porque teme lo que su compañero le pueda hacer en un próximo encuentro.

Este libro tiene hermosas ilustraciones que invitan a una profunda reflexión acerca del poder del ahora, de la importancia de vivir el día a día y de preocuparse menos por el futuro.

El secreto de Milton puede ser leído por públicos de todas las edades. Este cuento también es ideal para que los padres enseñen a sus hijos a afrontar situaciones difíciles y a deleitarse más en el presente.

## Hacer amigos

**AUTOR:** Alfredo Alonso-Allende  
**EDITORIAL:** Eiunsa  
**TEMA:** Virtudes humanas  
**PÁGINAS:** 168



**L**A AMISTAD ES UNO DE LOS regalos más valiosos que una persona puede ofrecer a otra. Sin embargo, ser un buen amigo no es un asunto sencillo. En ocasiones sufrimos desilusiones cuando confiamos en alguien que nos falla y, finalmente, nos damos cuenta de que no es nuestro amigo. Pero, ¿será que por esto tenemos que dejar de creer en la amistad?

Alfredo Alonso-Allende no sólo responde esta pregunta en su libro, sino que también ofrece una guía para entender cómo surge la amistad, en qué consiste ser amigo y el esfuerzo y sacrificio que supone el darse a otro en esta clase de relación.

En resumen, el autor asegura que la amistad es un quehacer diario, una tarea que perfeccionamos todos los días, la cual demanda entrega y caridad para que la otra persona sea feliz.



# ¡hola, niños!

## La Estrella de Belén

Los Reyes Magos buscan la Estrella de Belén, ¿puedes ayudarlos a encontrarla?  
Está en el centro de una constelación que está a la derecha de un cometa, y la constelación tiene 2 estrellas de 6 puntas.



Con las letras que tienen los cometas, escribe en la casilla una palabra que le da sentido a tu vida.



MI MEJOR REGALO  
ES TU COMPAÑÍA



CONTIGO TODOS  
LOS DÍAS SON  
FESTIVOS



EN ESTA NAVIDAD  
TE REGALO MI  
CORAZÓN



COMPARTIR MOMENTOS  
CONTIGO, ES UN REGALO  
DE LA VIDA





Todo lo que **buscas**  
está en nuestra  
**zona de pensamiento**

[www.unisabana.edu.co](http://www.unisabana.edu.co)



Universidad de  
**La Sabana**

# DIPLOMADO EN FAMILIA

## Una familia se construye sobre bases sólidas.

neuron@

Desde hace más de 20 años, el Instituto de la Familia de la Universidad de La Sabana se ocupa de la investigación, docencia y proyección social alrededor de la dinámica y las relaciones familiares. Con un experto equipo interdisciplinar reconocido a nivel nacional e internacional, el Instituto ha creado y desarrollado un amplio portafolio de servicios y programas educativos:

- Especialización, diplomados y más de 90 títulos para seminarios, talleres y conferencias.
- Servicio de asesoría familiar para la prevención y/o la solución de conflictos familiares, matrimoniales, generacionales, etc.
- La revista Apuntes de Familia, que circula entre 36.000 lectores directos trimestralmente.
- El Congreso Internacional de la Familia que en sus cinco ediciones ha convocado a más de 4.000 participantes.

Estas actividades académicas, acreditan hoy al Instituto para ofrecer el **Diplomado en Familia**, en sus dos modalidades: presencial y virtual. Donde padres de familia y profesionales en general, encontrarán un espacio para enriquecer, promover y potenciar la construcción de su proyecto de vida familiar.

Mayor información:  
INSTITUTO DE LA FAMILIA  
Campus del Puente del Común  
Km. 7, Autopista Norte de Bogotá, Chía, Cundinamarca, Colombia  
Call Center: (1) 861 5555 / 6666 Exts.: 1435 / 2417 / 1433  
instituto.familia@unisabana.edu.co  
<http://institutodelafamilia.unisabana.edu.co>



Universidad de  
**La Sabana**