



# Penitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 28  
Vol. 3  
Julio 2017

## EDITORIAL

Por: Luis Antonio Arzubide A. ([larzubid@hotmail.com](mailto:larzubid@hotmail.com))

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C. (<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

¿Quién no ha pasado por el dolor que representa una pérdida?

Estamos hablando de una pérdida en el amplio sentido de la palabra: la muerte de un ser querido, la partida de un amigo, la pérdida de un trabajo, de la salud o de la juventud, por citar sólo unos cuantos ejemplos...

Visto de esta manera, constantemente nos enfrentamos a un sinfín de pérdidas, eventos que marcan el fin de algo o alguien que amábamos, teníamos o al menos estábamos acostumbrados.

Y por eso todas las pérdidas duelen, en mayor o menor grado, dependiendo de la situación. Consecuentemente, debemos elaborar el proceso de duelo a fin de sobreponernos a la pérdida y, al final del mismo, si se procesa adecuadamente, salir más fortalecidos que antes. Así avanza, así crece y madura el ser humano; así, el dolor tiene un significado y un propósito en la vida...

Pasando a otro tema —por cierto de gran actualidad y que también resulta doloroso e indignante— que es el de la ilegalidad y la corrupción en nuestro país, resulta que al menos tres investigaciones arrojan algo muy serio e inquietante: los mexicanos nos quejamos y vociferamos de estas lacras en los diferentes niveles del gobierno, pero el 25% de la población piensa que romper la ley no es malo, lo malo es ser descubierto; casi 46.6% de los mexicanos dice que los miembros de una comunidad tienen el derecho de ejercer la justicia por su propia mano; y 27.3% está de acuerdo con que un funcionario público puede aprovecharse de su puesto “si hace cosas buenas”.

Además, los mexicanos consideran que el gobierno es “altamente corrupto”; sin embargo, aceptan pagar sobornos, evaden impuestos y son el país de la OCDE que con mayor frecuencia evita pagar el servicio de transporte público.

Desde el nivel personal hasta cualquiera de nuestros niveles grupales: comunidades, organismos, empresas y gobiernos, sin una conciencia educada para romper la barrera hacia la ruta en ascenso, tendremos siempre lo mismo...

## EN ESTE NÚMERO



### Tema del Mes: El Camino de las Lágrimas

El dolor de enfrentar una pérdida requiere la elaboración del duelo correspondiente; así, al final del túnel podremos encontrar la luz que nos lleve a una nueva etapa en donde aprenderemos a seguir viviendo a pesar de esa pérdida y a madurar por ello...

El Camino de las Lágrimas, de Jorge Bucay .....	2
Mexicanos piensan que violar la ley no es malo .....	3
OCDE: Mexicanos critican pero incitan la corrupción .....	4
Ser conscientes .....	5
¿El Universo es un holograma? .....	5
Para chuparse los dedos .....	6
Para reir... o para llorar .....	6
Por los recuerdos.....	6



## El Camino de las Lágrimas, de Jorge Bucay

El camino de las lágrimas comienza cuando nos conectamos con lo doloroso; con la pérdida de alguien, (ya sea muerte o alejamiento) o de algún objeto; debido a la cultura en la que vivimos, en donde nos han enseñado a sufrir por la muerte de un ser querido, a depender de alguien para realizar ciertas actividades, a tener una "muleta" para seguir adelante y si no la tenemos no podemos continuar, y nos enfrentaremos a caminar por el "oscuro" camino de las lágrimas aunque este alejamiento o pérdida sea para mejorar o crecer, no evita la pena; el dolor que ocasiona "el fue", "el ya no estará", "el se perdió".

Y es así como inevitablemente nos sumergimos en el camino de las lágrimas, el cual tiene trazado los mapas, que si los conocemos ayudaran a llegar "más enteros" al final de camino. Estos mapas son nuestras percepciones, la forma en que vemos al mundo, como lo enfrentamos y asumimos; sin embargo estos mapas son nuestros mapas, no son el territorio; y es precisamente como hemos trazado nuestros mapas como enfrentaremos el dolor de la pérdida. Este camino inicia cuando se produce la pérdida y termina cuando se supera ésta. Sin embargo, habrá que pasar por procesos (largos o cortos, de acuerdo a nuestro mapa) para llegar al final en forma satisfactoria.

En este camino interviene, necesariamente, la *elaboración del duelo*, que es un trabajo para enfrentarnos a la nueva realidad. Aunque es un trabajo difícil, es un trabajo al que nos hemos enfrentado durante toda nuestra vida, en grandes o pequeñas proporciones, pues al crecer

vamos perdiendo un sinnúmero de cosas y personas, desde los amigos y maestros de la infancia, las escuelas, los empleos, etc.; incluso las personas y objetos que aún están con nosotros han cambiado, y por ende, hemos perdido a esa persona que fue y que ahora conocemos, convivimos y aceptamos tal como es.

Sin embargo, en nuestra educación hemos aprendido que no podemos vivir sin el otro, pero sólo en muy pocas ocasiones, o nunca, nos damos cuenta que no podemos vivir sin nosotros mismos. Y aunque suena incongruente, toda pérdida otorga una ganancia que es "un pasaporte para vivir mejor", un análisis para reestructurar nuestras percepciones erróneas y poder mejorarlas; como el vivir día a día, con el compromiso visto así: día a día; aprender a desarrollar la habilidad de desear sin quedarme pegado a este deseo, en aceptar la conexión y la desconexión con las cosas.

"Elaborar un duelo es aprender a soltar lo anterior. Sin embargo, si tengo miedo de las cosas que vienen y me agarro de las cosas que hay, si me quedo centrado en las cosas que tengo o tuve porque no me animo a vivir lo que sigue, si creo que no voy a soportar el dolor que significa que esto se vaya, si voy a aferrarme a todo lo anterior... entonces no podré conocer, ni disfrutar, ni vivir lo que sigue."

Y es precisamente como al aprender a aceptar la pérdida y aceptar lo nuevo, lo que nos proporciona un crecimiento personal, lo que nos enseña a madurar, lo que nos abre un panorama de nuevas experiencias para "vivir".

Pero en este camino existen senderos que nos alejan del final. Uno es un supuesto atajo, otro un desvío que conduce a una vía muerta: la negación y el sufrimiento permanente.

El proceso de duelo siempre nos deja solos, impotentes, descentrados y responsables, pero sobre todo tristes. La tristeza es normal y saludable, aunque desplacentera, porque significa extrañar lo perdido. Aunque puede generar una crisis, permite luego que uno vuelva a estar completo, que suceda el cambio, que la vida continúe en todo su esplendor.

Cada tipo de pérdida implica experimentar algún tipo de privación y las reacciones suelen ser en varias áreas: psicológicas, físicas, sociales, emocionales, espirituales.

El duelo es el doloroso proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad. Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta su ausencia.

Existen algunas recomendaciones para recorrer el camino de las lágrimas y sobrevivir a éste:

- 1.-Permitirte estar de duelo.
- 2.- Abre tu corazón al dolor:
- 3.- Recorrer el camino requiere tiempo.
- 4.- Sé amable contigo.
- 5.- No tengas miedo de volverte loco.
- 6.- Aplaza algunas decisiones importantes.
- 7.- No descuides tu salud.
- 8.- Agradece las pequeñas cosas.
- 9.- Anímate a pedir ayuda.
- 10.-Procura ser paciente con los demás.
- 11.- Mucho descanso, algo de disfrute y una pizca de diversión.
- 12.- Confía en tus recursos para salir adelante.
- 13.- Acepta lo irreversible de la pérdida.
- 14.- Elaborar un duelo no es olvidar.
- 15.- Aprende a vivir de "nuevo".
- 16.- Céntrate en la vida y en los vivos.
- 17.- Define tu postura frente a la muerte.
- 18.- Vuelve a tu fe.
- 19.- Busca las puertas abiertas.

Dentro del proceso de la elaboración del duelo nos enfrentamos con distintas etapas como el enojo con la persona que se fue y la culpa por enojarnos, por no haber hecho tal cosa o dejar de hacerla, con la desolación, que es la verdadera tristeza.

Después de recorrer todo este camino, tenemos que retraernos, darnos cuenta de esta sensación, la sensación de eternidad de su ausencia. Nos damos cuenta de que las cosas no van a volver a ser como eran y no sabemos con certeza de

qué manera van a ser. Y tomo absoluta conciencia... y siento la sensación de ruina... como si algo hubiera sido arrasado dentro de mí... Así me siento... como si de mi interior sólo hubieran quedado escombros. Este es el momento más duro del camino.

Las etapas de un duelo normal son:

1. **Incredulidad:** Negación. Confusión - Llanto explosivo
2. **Regresión:** Berrinche - Desesperación
3. **Furia:** Con el causante de la muerte. Con el muerto por su abandono
4. **Culpa:** Por no haberlo podido salvar. Por lo que no hicimos. Impotencia. Desasosiego
5. **Desolación:** Pseudo-alucinaciones. Idealización. Idea de ruina
6. **Fecundidad:** Acción dedicada. Acción inspirada
7. **Aceptación:** Discriminación. Interiorización.

Aunque este debe ser el proceso normal, existen, como anteriormente se mencionó, atajos y otros senderos que nos obstaculizan la superación de este camino, y es ahí cuando aparecen los *duelos patológicos*.

Es importante que la persona que vive un duelo tenga ayuda de personas cercanas; lo difícil es saber cómo ayudarlas. La manera más adecuada es escuchar a la persona; aunque llore, esa persona lo que necesita en esos momentos es la cercanía, la compañía y el afecto. Lo que más necesita el que está de duelo es una oreja con quien hablar, un espacio para sentirse débil y un hombro para llorar. La psicoterapia es una herramienta muy importante e imprescindible para la superación de un duelo. Pero lo más significativo del acompañamiento es, como su nombre lo indica, la presencia: estar cerca en los, muchas veces difíciles, momentos finales.

Este libro de Bucay nos muestra la manera de cómo podemos cambiar el esquema de la persona que vive un duelo, de reestructurar el patrón de "pérdida = terrible", al de "pérdida = ganancia, a crecimiento personal, a MADURAR".

Nos lleva al análisis de los diversos duelos que hemos vivido y superado durante

toda nuestra vida; y de la forma en que lo hemos logrado con nuestros "mapas"; sin embargo, también nos abre al panorama al mostrarnos que nuestros mapas no son el territorio, que existen otras formas, maneras y caminos que podrían ser más adecuados.

Información adicional:

Libro (pdf): <http://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/El-camino-de-las-1%C3%A1grimas.pdf>

Audio (1<sup>a</sup> parte):

<https://www.youtube.com/watch?v=rSs234lyj8>

(2<sup>a</sup> parte):

<https://www.youtube.com/watch?v=Z9lg8Z-zOoo>

(3<sup>a</sup> parte):

<https://www.youtube.com/watch?v=085UkeDpDCA>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=kdR2ko5yCSk&t=31s>

<https://www.youtube.com/watch?v=BlqjPIKIoVA>

<https://www.youtube.com/watch?v=JS1rQ8rPYxE>

ASI SOMOS



## Mexicanos piensan que violar la ley no es malo

Los mexicanos están de acuerdo en violar la ley, ejercer justicia por su propia mano y en la corrupción de los funcionarios públicos, encontró la *Tercera Encuesta Nacional de Cultura Constitucional: los mexicanos y su Constitución*, que elaboró el Instituto de Investigaciones Jurídicas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

De manera más detallada, el estudio señala que 25% de la población piensa que romper la ley no es malo, lo malo es ser descubierto; casi 46.6% de los mexicanos dice que los miembros de una comunidad tienen el derecho de ejercer la justicia por su propia mano; y 27.3% está de acuerdo con que un funcionario público puede aprovecharse de su puesto "si hace cosas buenas", reveló el estudio elaborado en el marco del centenario de la promulgación de la Constitución de 1917.

Al detalle, el estudio encontró que uno de cada cuatro de los mil 200 encuestados está de acuerdo con la frase "Violar la ley no es tan malo, lo malo es que te sorprendan". En una escala de 0 a 10, en donde cero es *no respeta nada* y 10 es *respeta mucho*, consideraron una calificación promedio de 6.3 a la pregunta de "¿qué tanto cree que las personas respetan la ley?", y de 7.7 puntos al hablar del respeto que personalmente tienen de la ley.

A pesar de considerar que no se cumple la ley, la investigación demuestra la alta valoración que la mayoría de los entrevistados tiene de ella, la cual es percibida como un ideal de forma de vida.

Al preguntar "¿qué es más importante para usted?" 57.1% eligió "una sociedad donde se apliquen y respeten las leyes"; 55.4% dijo que "una sociedad sin delincuencia"; 42.8% eligió "una sociedad donde existan menos diferencias entre ricos y pobres"; y "una sociedad más democrática" recibió 24% de las preferencias.

En este sentido, el estudio encontró que la cultura de la legalidad es percibida como algo alejado de la vida cotidiana: como algo exigible a los políticos y poderosos, o bien como un ideal deseable, pero inaccesible.

Mientras que el deseo de encontrar la justicia o la resolución de conflictos personales ha llevado a 46.6% de los encuestados a tomar justicia por su propia mano, ante la desconfianza y percepción negativa de las instituciones que imparcen justicia y la percepción de impunidad en el país; mientras que 47% dijo estar de acuerdo, o parcialmente de acuerdo,

con que se torture a un detenido para que confiese un delito.

Hay una fuerte creencia de que las leyes debieran aplicarse estrictamente; por la otra, una gran desilusión por las fallas y dificultades persistentes en su aplicación. Así, 80.9% está de acuerdo con la frase "Las leyes tienen que cumplirse estrictamente si queremos conservar nuestra forma de vida", mientras que el 27.3% estuvo de acuerdo con que un funcionario público puede aprovecharse de su puesto si hace cosas buenas.

"Ello muestra un endurecimiento de la población debido al incremento de la inseguridad y la violencia en las últimas décadas, a la vez que plantea tensiones con los derechos humanos, que en opinión de la mayoría de los encuestados se deben respetar estrictamente".

El reporte encontró que la democracia mexicana está "cimentada sobre una débil cultura de la legalidad, fruto de la desconfianza de los ciudadanos hacia las instituciones, de los elementos autoritarios presentes en segmentos de la población a lo largo del país, de la percepción negativa del desempeño de las instituciones y funcionarios encargados de la procuración y administración de la justicia", señaló la UNAM en un comunicado.

"A ello se suman factores como un bajo sentido de eficiencia del ciudadano frente a las autoridades, los vestigios del presidencialismo, la desigualdad social y la exclusión, que amplían las diferencias entre los diversos sectores de la sociedad y la ausencia de una tradición de exigencia de cuentas".

Fuente:

<http://www.eluniversal.com.mx/articulo/metropoli/cdmx/2017/02/5/mexicanos-piensan-que-violar-la-ley-no-es-malo-encuesta>

<http://www.eluniversal.com.mx/articulo/nacion/seguridad/2017/05/8/dossier-seguridad-corpcion-mal-entraizado-pero-no-cultural>

Estudio:

[http://www.losmexicanos.unam.mx/MexicanosConstitucion/pdf/Mexicanos\\_Constitucion.pdf](http://www.losmexicanos.unam.mx/MexicanosConstitucion/pdf/Mexicanos_Constitucion.pdf)

## OCDE: mexicanos critican pero incitan la corrupción

Los mexicanos consideran que el gobierno es "altamente corrupto"; sin embargo, aceptan pagar sobornos, evaden impuestos y son el país de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) que con mayor frecuencia evita pagar el servicio de transporte público, destacó ese organismo en su más reciente estudio: *Revisión de la integridad en México. Tomando una postura más fuerte contra la corrupción*.

"En México la tolerancia a la corrupción en ramos no gubernamentales es una preocupación constante que debe ser atendida. Por ejemplo, 33% de los encuestados mexicanos reportaron haber pagado un soborno por alguno de los siguientes sectores: educación, sistema judicial, servicios médicos y de salud, policía, permisos, impuestos y servicios públicos", señala el reporte.

"En comparación con el promedio de la OCDE, el porcentaje de ciudadanos que aceptó haber pagado un soborno es significativamente más alto".

Compara los niveles de México con el promedio de países de la OCDE en cuanto al pago de sobornos de sus ciudadanos en el último año: mientras 10% de los ciudadanos de otros países de la OCDE sobornaron a un policía, 60% de los mexicanos lo hicieron.

En cuanto al sistema judicial de su país, 10% de los ciudadanos de miembros de la OCDE entregaron "mordidas", contra 55% de los mexicanos. En el tema de servicios públicos el promedio internacional fue de 10% y el de México de 30%. Para obtener permisos, 25% de los mexicanos entregaron dinero, contra el 10% de otras naciones.

En cuanto al pago de impuestos, el estudio de la OCDE señala que la evasión fiscal redujo entre 20% y 38% los ingresos del gobierno mexicano.

Otro de los comportamientos usuales del mexicano que genera preocupación en la OCDE es una práctica que el organismo nombró como *free riding* o "viaje

libre", que consiste en evitar pagar las tarifas del transporte público.

"Entre los encuestados, de todos los países de la OCDE los ciudadanos mexicanos fueron los que se mostraron más a favor de evitar pagar la tarifa en el transporte público".

Las naciones que más pagan el transporte público son Holanda, España, Japón, Australia y Corea del Sur; los que menos lo hacen son México, Suecia, Chile, Turquía y Estonia.

"Existe una fuerte percepción de que los ciudadanos en México son apáticos hacia la corrupción", señala el texto.

El reporte, lanzado el 30 de marzo, señala que los ciudadanos mexicanos han rechazado "rotundamente" a un sistema político y de gobierno que perciben como "altamente corrupto" y que limita sus posibilidades para tener una mejor vida.

"Efectivamente, los últimos escándalos y acusaciones contra políticos preeminentes han sido el llamado para un cambio mayor. En una encuesta de 2015, 70% de los ciudadanos mexicanos dijeron que creían que la corrupción estaba ampliamente diseminada en el gobierno", se destaca.

Para los mexicanos, los problemas más graves que enfrenta el país son la inseguridad, el crimen, la violencia y el desempleo, en ese orden. Para el organismo internacional es preocupante que el comportamiento de la sociedad mexicana en la vida cotidiana eche atrás los esfuerzos y avances que representa la puesta en marcha del Sistema Nacional Anticorrupción.

"Revertir una cultura que acepta la corrupción y la falta de integridad es necesario para la implementación de las reformas anticorrupción. Mientras las normas sociales que prevalezcan sean aquellas que toleran la corrupción, las reformas gubernamentales no tendrán éxito.

"El ímpetu de avance detrás del lanzamiento del Sistema Nacional Anticorrupción, busca fortalecer la resiliencia

de las instituciones y servidores públicos contra la corrupción".

"Sin embargo, cuando la corrupción ocurre entre ciudadanos y empresas, y cuando la sociedad muestra un alto nivel de tolerancia hacia la corrupción, el impacto de estas leyes y políticas públicas bien diseñadas pudiera ser limitado", explica.

Fuente:

<http://www.eluniversal.com.mx/articulo/nacion/sociedad/2017/04/15/ocde-mexicanos-critican-pero-incitan-corrupcion>

Estudio:

<http://www.oecd.org/corruption/ethics/estudio-integridad-mexico-aspectos-claves.pdf>

Estudio: [http://imco.org.mx/wp-content/uploads/2016/10/2016-Anatomia\\_Corrupcion\\_2-Documento.pdf](http://imco.org.mx/wp-content/uploads/2016/10/2016-Anatomia_Corrupcion_2-Documento.pdf)

PARA PENSAR

## Ser conscientes

Mucho se escucha en estos tiempos acerca de ser conscientes, pero ¿qué encierra en realidad este concepto? La conciencia es mencionada por muchas tradiciones espirituales como aquella presencia silenciosa que atestigua todo cuanto ocurre en nuestra vida, que sólo ve, observa y no juzga, que está conectada con aquella parte más elevada o supremamente inteligente del universo y que es, precisamente por eso, la que sabe mejor cómo llevar a la vida propia y en toda la extensión de la palabra, a la vida misma, a los siguientes pasos evolutivos.

Por eso es que resulta tan trascendente como individuos y como sociedad dar giros suficientemente precisos como para romper con los mismos círculos viciosos y verdaderamente andar en espiral, es decir, en el siguiente peldaño de lo que nos toque aprender. Pero sin alguien o algo que acoja la enseñanza, que esté alerta, que reciba los resultados de las experiencias, no hay crecimiento, no hay siguiente paso, sólo recorridos en un círculo que se encierra en sí mismo, que está auto-contenido y, por lo tanto, sin avance.

Desde el nivel personal hasta cualquiera de nuestros niveles grupales: comunidades, organismos, empresas y gobiernos, sin una conciencia educada para romper la barrera hacia la ruta en ascenso, tendremos siempre lo mismo, es como comer de los desechos. No está mal invertir tanto tiempo, dinero y esfuerzo en cuidar del "bienestar" a nivel físico, lo que sí es absurdo, es descuidar los demás aspectos que nos conforman como individuos y sociedad. ¿Cuánto gasta usted en verse bien? ¿Cuánto invierte en su esparcimiento? ¿Y cuánto invierte en el desarrollo de su conciencia? Si le duele una muela, inmediatamente va al dentista, si le hace falta un vestido para la fiesta no duda en ir a comprarlo, si huele mal, no duda en bañarse. ¿Qué hace cuando le duele una emoción? ¿Qué hace cuando tiene un problema añejo por el que su discurso parece disco rayado? ¿Qué hace cuando sigue teniendo las mismas actitudes ante las mismas situaciones? ¿Qué hace cuando se sorprende ya muy tarde, decidiendo exactamente igual que las veces anteriores? ¿Qué hace por su conciencia?

La conciencia, igual que el cuerpo que ejercitamos en un gimnasio, también se ejercita, también debe educarse y por supuesto, también debe dársele un lugar consciente en la vida. La conciencia también se alivia, también se limpia y también debe estar sana y vestirse de gala. Sin desarrollo de la conciencia no puede haber evolución.

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=T6GA6gAqND4>

<https://www.youtube.com/watch?v=Taa6GPQz03U>

CON-CIENCIA

## ¿El universo es un holograma?

Un estudio británico, canadiense e italiano aporta lo que los investigadores consideran la primera observación de que el universo es un inmenso

holograma, según se informa en un comunicado.

Los astrofísicos y físico teóricos que analizan irregularidades en el fondo cosmológico difuso, señalan que existen pruebas sustanciales que sostienen la explicación holográfica del universo. Incluso afirman que existen tantas pruebas de que el universo es un holograma como las que apoyan la explicación tradicional de la inflación cósmica. Sus trabajos se han publicado en la revista *Physical Review Letters*.

La hipótesis del universo holográfico, aparecida en los años 90's, sugiere que toda la información creada por nuestra realidad está contenida en una superficie de dos dimensiones.

El profesor Kostas Skenderis, de la Universidad de Southampton, explica: "imagina que cada cosa que sientes, ves o oyes en tres dimensiones emana de un campo plano de dos dimensiones. La idea es similar a los hologramas clásicos, en los que las imágenes en 3D se encuentran codificadas en una superficie 2D, como ocurre con el holograma presente en una tarjeta de crédito".

Según esta hipótesis, nuestro universo sería algo así como ver en el cine una película en 3D. Vemos la altura, el ancho y la profundidad de las imágenes, pero en realidad emanan de una superficie plana, que es la pantalla de cine.

La diferencia es que en nuestro universo nosotros podemos tocar las cosas y que por ello consideramos que estos objetos son reales, dentro de nuestra perspectiva.

## Gracias a los telescopios

En las últimas décadas, los avances conseguidos gracias a los telescopios han permitido a los científicos detectar una gran cantidad de datos en el "ruido blanco", las micro-ondas que proceden del momento en que el universo se originó.

Utilizando esta información, el equipo ha sido capaz de realizar comparaciones complejas entre las redes de

PARA CHUPARSE LOS DEDOS



## Soufflé de calabacitas

### Ingredientes

(4 porciones)

- 3 calabacitas
- 1 taza de crema para batir
- 6 huevos
- 1/2 taza de queso parmesano rallado finamente
- 1 cucharada de mantequilla

### Preparación

1. Cuece las calabacitas enteras en agua. Una vez que estén suaves, agrégalas a la licuadora y procesa con la crema fría hasta obtener un puré liso.

2. Separa las claras de las yemas. Bate las claras a punto de nieve, mezcla las yemas con las calabacitas, el queso y envuelve con las claras montadas.

3. Engrasa los moldes que utilizarás para el soufflé con mantequilla y vierte la preparación en ellos casi a tope. Coloca en una charola y hornea a 180 °C durante 15 minutos o hasta que esté dorado.

Fuente:

<http://www.cocinafacil.com.mx/recetas/103/22/souffle-de-calabacita.html>

características existentes en los datos de la teoría cuántica de campos.

Así han descubierto que la más simple de las teorías cuánticas de campos puede explicar todas las observaciones cosmológicas de los orígenes del universo.

Según el profesor Skenderis, "la holografía es un paso adelante en la manera de pensar la estructura y la creación del universo. La relatividad general explica casi cualquier cosa de lo infinitamente grande, pero ayuda poco a entender los orígenes y los mecanismos de la realidad a nivel cuántico. Algunos piensan que el concepto de universo holográfico tiene la capacidad potencial de reconciliarlos a ambos. Debo añadir que (nuestro estudio) es una prueba muy básica que se basa únicamente en las observaciones del fondo cosmológico difuso. Aún es necesario ver qué ocurre con la aceleración creciente del universo y comprobar si las observaciones del

fondo cosmológico difuso contradicen o no las observaciones de las estrellas y las galaxias".

Fuente:

[http://www.tendencias21.net/Confirman-que-el-universo-es-un-holograma\\_a43669.html](http://www.tendencias21.net/Confirman-que-el-universo-es-un-holograma_a43669.html)

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=ofsVNnLBJ0Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=gB3BZxa6kbM>



### PARA REIR... O PARA LLORAR

#### Confesión

El condenado a muerte espera la hora de ejecución, cuando llega el sacerdote:

-Hijo, traigo la palabra de Dios para ti...

-Pierde tiempo, padre. Dentro de poco voy a hablar con Él personalmente. ¿Algún encargo?



### POR LOS RECUERDOS...

Rock 'n Roll, Twist, A Go-Go en español:

[https://www.youtube.com/watch?v=mgD2pGIO\\_q8](https://www.youtube.com/watch?v=mgD2pGIO_q8)

<https://www.youtube.com/watch?v=1MqoeBbBKgU>

[https://www.youtube.com/watch?v=3GNu\\_75BtnU](https://www.youtube.com/watch?v=3GNu_75BtnU)

