



Penitud

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

No. 30

Vol. 3

Septiembre 2017

EDITORIAL

Por: Luis Antonio Arzubide A. (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>)

Muchos avances han tenido lugar en los campos de la psicología, la psiquiatría y el psicoanálisis desde los tiempos de Freud a finales del siglo XIX y principios del XX. Además, también los dominios de las neurociencias se han visto muy enriquecidos, sobre todo desde las últimas décadas del siglo pasado hasta nuestros días.

Sin embargo, dichos avances se han centrado principalmente en el estudio de la anatomía y fisiología cerebrales, así como de los procesos mentales y las terapias que pudieran atacar los diversos trastornos y enfermedades de la mente.

Así las cosas, la psicología en sus diversas ramas considera al ser humano formado por dos grandes componentes principales: el cuerpo (incluido el cerebro por supuesto) y la mente (con sus consiguientes procesos y fenómenos mentales).

Empero, en el siglo pasado ha surgido también la rama de la Psicología Trans-

personal que contempla al ser humano constituido por cuerpo, mente y espíritu, y como tal pretende abordarlo para alcanzar y mantener un equilibrio más profundo e integral. Se puede decir que: "La psicología transpersonal es un enfoque terapéutico que apunta a que el ser humano alcance niveles óptimos de bienestar y salud psicológica, dando importancia a las modificaciones de los estados de conciencia, más allá de los límites del ego y la personalidad. Conecta lo psicológico con lo espiritual, en la búsqueda de la auto-realización y la auto-trascendencia del hombre"...

En el boletín pasado hablamos un poco de las redes sociales; en esta ocasión ponemos a su consideración algunos tips interesantes relacionados con los teléfonos inteligentes, recordando que su funcionalidad deriva principalmente de las aplicaciones (programas o *apps* instaladas), así como de las características del sistema operativo que utilicen.

E incluimos también información acerca de las características de la generación de los llamados "*millenials*", sobre todo en relación al ámbito laboral. Sin duda notarán algunas diferencias importantes con respecto a la idiosincrasia de nosotros, la generación de los *baby boomers*...

EN ESTE NÚMERO



Tema del Mes: La Psicología Transpersonal

El ser humano es un ente muy complejo y, por lo mismo, sus necesidades a nivel físico, mental y espiritual también lo son. La psicología transpersonal reconoce estos tres niveles de complejidad, a diferencia de otras ramas que solamente contemplan los dos primeros...

La Psicología Transpersonal	2
10 cosas que no sabías que puede hacer tu smartphone	3
¿Quién empieza?.....	4
Las carreras laborales de los <i>millenials</i> ...	5
Para chuparse los dedos	6
Para reir... o para llorar	6
Por los recuerdos	6



La Psicología Transpersonal

El término "Psicología Transpersonal" suele englobar a una serie de pensadores y psicólogos que habiendo desarrollado diferentes estilos terapéuticos tienen en común la aceptación de la espiritualidad del ser humano.

La Psicología Transpersonal considera que la psique es multidimensional. Existen diversos "niveles de conciencia" y cada uno tiene diferentes características y se rige por distintas leyes. Tal como sostiene Stanislav Grof, *"el mayor problema de la psicoterapia occidental parece ser el hecho de que, por diversas razones, cada investigador ha fijado primordialmente su atención en un determinado nivel de conciencia y ha generalizado sus descubrimientos a la totalidad de la psique humana."*

Los orígenes de esta corriente toman forma a fines de la década del 60 y que, pese a contar con brillantes exponentes como Abraham Maslow, Stanislav Grof y Ken Wilber, ha sido ignorada sistemática en el ámbito académico de la Psicología. No se enseña prácticamente en ninguna universidad aun siendo, probablemente, la corriente psicológica más abarcante de todas. Por supuesto que este es un punto discutible.

La psicología transpersonal no reniega de otras escuelas de pensamiento como el psicoanálisis ni se plantea como opuesta; lo correcto sería decir que intenta ir más allá. Para la visión transpersonal, los desarrollos de Freud han sido de fundamental valía en el desarrollo de la ciencia psicológica al incluir la idea del inconsciente en una disciplina que se encontraba atada al racionalismo positivista. Indudablemente, el psicoanálisis abrió las posibilidades de comprensión de la psique humana. La psicología

transpersonal promueve otra apertura incluyendo la dimensión espiritual del ser humano. El psicoanálisis es un modo de abordaje ideal para los distintos tipos de neurosis, la histeria y otras psicopatologías. No podemos negar que Freud era un neurótico, brillante, pero neurótico al fin. Y como tal, estudió la neurosis y "males" afines; se dedicó a lo que él veía de cerca.

Lo que el psicoanálisis y otras corrientes han descuidado es el estudio del ser humano *sano*. Estas terapias, si logran ser exitosas, desestructuran la neurosis y devuelven al paciente a la normalidad de su época.

Muchos consideran a Carl G. Jung, como el primer psicólogo transpersonal, por su estudio de los arquetipos, su ampliación del concepto de libido y la resistencia a reducir al hombre a su sexualidad; todos planteos que le valieron la condena de Freud. Jung consideraba al inconsciente como "un principio creativo e inteligente, que vinculaba al individuo con la totalidad de la humanidad, la naturaleza y el conjunto del cosmos."

Además de la existencia del inconsciente individual "descubierta" por Freud, Jung postula la existencia de un inconsciente colectivo, compartido por toda la especie humana. Para Jung, más allá de los condicionamientos culturales que definen sus formas de manifestación, la espiritualidad es un principio intrínseco a la psique humana.

En América, Abraham Maslow fue uno de los primeros investigadores interesados en estudiar la psicología de los seres más "avanzados" que ha dado la historia de la humanidad. Lo que le interesaba era examinar a los seres psicológicamente más sanos; por supuesto, una rara minoría en la que incluyó a Cristo y los místicos de otras culturas. Lo que infirió, luego de estudiar exhaustivamente la vida de estos hombres "iluminados" era que no tenían su identidad puesta y encerrada en su persona, en su ego, en su historia. Tenían un sentido de identidad más amplio, que iba más allá de su personalidad, una identidad "transpersonal". Su identidad se ampliaba hacia una

comunión con la totalidad de los fenómenos, con la totalidad de los seres. Algo, por supuesto, muy difícil de comprender para la mayoría de nosotros; y por lo tanto, los psicólogos, sobre todo los occidentales, suelen ignorar estos fenómenos o bien, calificar de patológicas a este tipo de experiencias místicas.

Maslow se interesó por el estudio de las que denominó "experiencias cumbre" sugiriendo que dichas experiencias pueden ser supranormales en vez de subnormales. Tales experiencias de plenitud que muchas personas han experimentado aunque más no sea por unos instantes, pueden ser un indicio de un potencial humano.

Uno de los desarrollos de Maslow que sentó precedentes en el impulso de la psicología transpersonal fue su teoría de las "necesidades". En 1943 publica un trabajo titulado "Una teoría de la Motivación Humana" en el que expone la existencia de una jerarquía de necesidades.

Ken Wilber es quizás el más erudito de los teóricos relacionados con lo transpersonal. Sus desarrollos son demasiado extensos como para este escrito. Basta aquí apuntar que siendo un eximio estudiante de la psicología tanto occidental como oriental, concluye que la espiritualidad y la religiosidad son características de la psiquis humana, aunque se ocupa de diferenciar la religión exotérica de la esotérica. "La religión exotérica o externa es una religión mítica, una religión terriblemente concreta y literal, que cree, por ejemplo, que Moisés separó las aguas del Mar Rojo, que Cristo nació de una virgen, que el mundo se creó en seis días... que la tierra descansa sobre la espalda de un elefante y que éste, a su vez, se apoya sobre una tortuga que reposa sobre una serpiente... Así son las religiones exotéricas, un conjunto de sistemas de creencias que intentan explicar los misterios del mundo en términos míticos más que en términos de experiencia directa o de evidencia". Esta es la religión que Freud y otros investigadores han asociado, razonadamente, con fijaciones a un pensamiento mítico. Cuando en psicología se habla de religión y espiri-

tualidad se está pensando en este tipo de creencias y raramente se distingue entre lo exótico y lo esotérico.

Citemos otra vez a Wilber: "La religión esotérica no te pide que tengas fe en nada o que te sometas dócilmente a algún dogma. La religión esotérica, por el contrario, consiste en un conjunto de experimentos personales que llevas a cabo científicamente en el laboratorio de tu propia conciencia. Como toda ciencia que se precie, la religión esotérica no se basa en las creencias sino en una experiencia directa validada y verificada públicamente por un grupo de iguales que también han llevado a cabo el mismo experimento. Ese experimento es la meditación."

La psicología transpersonal, propone, para los problemas espirituales, otras técnicas que van más allá de la palabra. Una de ellas es la meditación. Pero no se trata de poner a meditar al neurótico. Al neurótico se lo ayuda escuchándolo. Para aquellos pacientes que trascienden sus dificultades neuróticas y comienzan a enfrentar otro tipo de conflictos, relativos a la trascendencia del yo, del ego, por ejemplo; en esos casos se impone cómo método válido la meditación y otras técnicas que no se basan exclusivamente en la palabra, como la respiración holotrópica de Grof.

Stanislav Grof, primero en su país de origen, entonces Checoeslovaquia, y luego en Estados Unidos, experimentó científicamente con LSD y otras sustancias psicodélicas. En sí mismo y en cientos de personas descubrió que bajo los efectos de estas sustancias alteradoras de la mente se generaban estados en los cuales emergían a la conciencia facetas normalmente no conscientes, material biográfico inconsciente, recuerdos de la vida intrauterina y estados de probable naturaleza transpersonal.

Cuando se prohibió el uso de LSD por sus peligrosos efectos "colaterales", Grof decidió ir a la caza de otros procedimientos para generar esos estados. Junto a su esposa Cristina, ideó un método que empleando respiración intensificada o hiperventilación, combinada con cierto tipo de música y un trabajo corporal logra aparentemente desbloquear las ba-

rreas entre el inconsciente y la conciencia, posibilitando la expresión de contenidos reveladores y curativos.

Para finalizar este resumen introductorio cabe aclarar que la psicología transpersonal es una cuestión de contexto. Esta corriente considera que el psiquismo se manifiesta en diferentes niveles de conciencia. En este contexto, la terapia trabaja según el nivel de conciencia en que se encuentre el paciente conservando la conciencia del espectro total de la existencia. El psicólogo transpersonal detecta el nivel de conciencia del paciente y lo ayuda a superar los conflictos propios de ese nivel, estando alerta y dispuesto a seguir al paciente hacia nuevos niveles experienciales a medida que se van presentando. "El terapeuta transpersonal se ocupa de todos los sucesos que emergen a lo largo del proceso terapéutico, incluidos los asuntos mundanos, los datos biográficos y los problemas existenciales. Lo que en realidad define la orientación transpersonal es el modelo de la psique humana que reconoce la importancia de las dimensiones espirituales o cósmicas y el potencial evolutivo de la conciencia." (Stanislav Grof)

Fuente:

<http://psicopag.galeon.com/transpersonal.htm>

Información adicional:

<http://www.caminosalser.com/transpersonal/>

<http://www.planetaholistico.com.ar/PsicologíaTranspersonal.htm>

Videos:

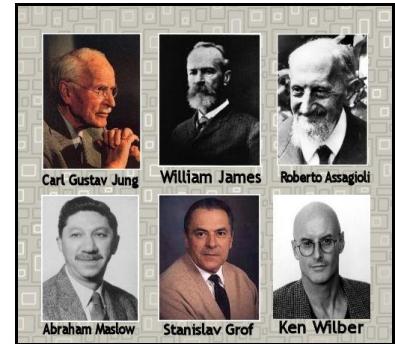
<https://www.youtube.com/watch?v=6i77RDqOgl>

<https://www.youtube.com/watch?v=OIBF6pZ5q5w>

<https://www.youtube.com/watch?v=FHitOyeeg9s>

<https://www.youtube.com/watch?v=lcQnz181KNQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=vOUCUkEnbK8>



TECNOLOGIA



10 cosas que no sabías que puede hacer tu Smartphone

Los smartphones están llenos de sorpresas y el saber sacar todo su provecho nos facilita la vida pero, ¿sabes todo lo que tu teléfono puede hacer? Aquí tenemos 10 cosas de las que son capaces y tal vez no sabías.

Te dice qué canción está sonando

Sí, existen aplicaciones que sirven para identificar canciones como SoundHound o Shazam. Pero el asistente nativo de Google, Google Now, también puede hacerlo. Sólo toca en la barra de buscador y toca el micrófono cerca de la fuente de audio.

Te acompaña a todos lados, aunque lo olvides

A todos nos ha sucedido ese terrible momento en que nos damos cuenta que olvidamos el smartphone en casa. Para evitar tener esa sensación de estar incompleto, puedes entrar a tu dispositivo Android desde otro. Sólo regístrate como usuario invitado y accede a tus mensajes, fotos y otra información.

Se desbloquea en lugares conocidos

Es de vital importancia que tu teléfono esté protegido por una contraseña o patrón, pero si estás cansado de estar ingresando dicha clave cada que tomas el *smartphone*, pídele que se desbloquee solo. Ve a Ajustes y activa Smart Lock. Esta característica usa el GPS para agregar "lugares confiables" y no bloquear el teléfono en ellos.

Te ayuda a encontrarlo

Si tu teléfono está perdido en algún lugar (¿ya buscaste en el sofá?) y no tienes idea de dónde podría estar, puedes entrar a Google y escribir "Find my phone" en el Android Device Manager donde tendrás que hacer *Sign in* con tu cuenta de Google que tienes en el teléfono. Además de decirte dónde está, te dará opciones para hacerlo sonar, bloquearlo o borrar los contenidos.

Entretiene a tus niños sin poner en peligro tus contenidos

A partir de Android 6.0, puedes ir a Ajustes y activar que una app se quede abierta para que no se puedan salir de ella sin un PIN. También sirve si no quieres que alguien más vea tus fotos y conversaciones.

Te entretiene con un juego secreto

Todas las versiones de Android tienen un juego oculto conmemorativo de la versión que corre el dispositivo. Para acceder a él, sólo busca en Ajustes > Sobre el teléfono y toca esta última opción constantemente hasta que el juego aparezca.

Te recuerda dónde dejaste el auto

Si eres olvidadizo y nunca puedes recordar dónde estacionaste tu auto, abre la app de Google Maps y deja un pin en el lugar para que puedas volver a él fácilmente. De igual forma, Google Now te puede recordar donde quedó tu auto.

Controla tu televisión

Si tu teléfono tiene sensor de infrarrojo, puedes controlar cualquier televisor desde él. Sólo necesitas una app como IR Universal Remote y tomar el mando desde tu *smartphone*.

Cambia su look

Algo de lo más característico del sistema Android es que puedes cambiar la interfaz del usuario. Si prefieres cambiar la skin de un teléfono, hay otros *launchers* que cambian desde el *wallpaper* hasta el diseño de los iconos y tienen distintas características. Y claro, si no te convence tu nuevo *launcher* de Android, volver al original es muy fácil, sólo debes cambiarlo en Ajustes o en su defecto eliminar el nuevo *launcher*.

Te ayuda en emergencias

Antes de que pierdas tu teléfono o te suceda algo, agrega un mensaje de emergencia en la pantalla de bloqueo de tu teléfono. Pueden ser tus datos o un número telefónico al que hay que llamar en caso de una emergencia. Sólo ve a Ajustes > Seguridad y ahí agrega el mensaje.

Fuente:

<http://latam.pcmag.com/smartphones/189/help/10-cosas-que-no-sabias-que-puede-hacer-tu-smartphone>

Más información:

https://es.wikipedia.org/wiki/Tel%C3%A9fonos_m%C3%B3vil

Video con la historia de los celulares:
<https://www.youtube.com/watch?v=m3ZDjFWbdhY>

<https://www.youtube.com/watch?v=dANPTKNEut8>

<https://www.youtube.com/watch?v=ajeWme8W-c>

PARA PENSAR

¿Quién empieza?

Hay infinidad de cosas que no nos gustan que quisieramos cambiar y mejorar, pero ¿quién debe empezar? Vamos como en una banda sinfín de generaciones y generaciones que hacen las cosas como las aprendieron, y las repiten una y otra vez.

Los corruptos, delincuentes, traidores y grandes perpetradores de la sociedad, también fueron niños y sufrieron, a su

vez, las consecuencias de quienes los educaron, pero ahora como adultos pueden elegir distinto.

Muchas personas para no transformarse pretextan la edad, la condición social, la ideología o cualquier otra cosa que justifique que su paso por la vida está condicionado a lo más negativo, pero para hacer que las cosas mejoren, cada uno desde su trinchera tiene la responsabilidad de cortar la inercia y tomar elecciones más sabias. Es una garantía que en el ámbito de competencia que tengamos podemos hacer algo al menos un poco diferente, sencillamente porque todo está en evolución. Apegarse a una tradición inamovible es como querer frenar el flujo incesante de la vida, y eso es imposible.

Como dicen por ahí: o cambias por las buenas o por las malas, y esto se traduce en que si nos aferramos, lo más seguro es que como el agua, la vida se abra paso como tenga que ser, así que qué mejor que sea graciosa y fácilmente.

Muchos de los problemas que enfrentamos como sociedad vienen de afianzarse a la ignorancia, es decir, a separar en lugar de unificar, a seguir en la muy pobre visión de que mientras yo esté bien aunque los otros mal, no pasa nada, y a que "ver para mi santo" es lo único que tengo que hacer.

En muchos aspectos estamos ya con el agua al cuello, y esto se debe a que seguimos manteniendo este tipo de creencias que aunque parezcan fuertes, son débiles si las comparamos con la verdad que impera de que todos somos uno mismo, así que sencillamente es la manera en la que el poder de la vida nos invita a crecer en conciencia.

Lo que aportamos en negatividad lo recibimos de vuelta tarde o temprano sin excepciones, y la suma de cada uno va haciendo una enorme fuerza que se plasma en la creación de realidad que disfrutamos o que sufrimos. La idea muy inmadura de tener alguna figura de autoridad que sea quien cambie las cosas que seguimos fielmente nos sigue quitando de la responsabilidad de lo que está en nuestras manos, y aunque sea cómodo, también se paga el tremendo

precio de entregar el poder. ¿Quién debe empezar? Cada uno de nosotros. No hay un corte tajante, ni un puesto, ni una voz de mando ni una línea de cruce que marque el comenzar a hacer la diferencia, sino la conciencia que formamos todos y que es empujada por aquellas circunstancias que no aguantamos más, que nos provocan presión, dolor, y que nos afectan a todos por igual.

Estamos más interrelacionados de lo que podemos imaginar, así que cuando aunque por años y años se haya hecho lo mismo, comenzando por pensar que alguien allá afuera lo tiene que hacer, y tomamos la firme decisión de elegir distinto para mejorar lo que está a nuestro alcance, estamos impactando al todo de forma muy importante.

Fuente:

<http://www.publimetro.com.mx/tono-esquinca/la-columna-de-tono-esquinca-quien-empieza/mofk!NhB4jEXIOve8w/>

SOCIEDAD

Las Carreras Laborales de los Millennials

Para el 2020 el 35% de la fuerza laboral serán *Millennials* (trabajadores menores de 35 años de edad que nacieron entre 1980 y 1995), que se desarrollan con otra mentalidad en donde tienden a tomar un tiempo en su carrera laboral para, en el caso de los hombres, viajar o entretenerse, y en mujeres más para dedicarse a sus hijos.

Los Millennials están preparados para correr ultramaratones de carrera y prevén hacer pausas durante el trayecto, de acuerdo con un estudio de Manpower Group publicado recientemente. Priorizan la seguridad en el trabajo y la oportunidad de nuevos retos y tipos de trabajo. Basado en una investigación global para la que se encuestaron 19,000 Millennials de 25 países, el reporte pretende servir como una guía práctica, con recomendaciones claras para que los empleadores observen con otros ojos sus prácticas de recursos humanos y se-

pan atraer, retener y desarrollar a los trabajadores de esta generación; que para el 2020 constituirá más de un tercio de la fuerza de trabajo mundial.

Los Millennials mexicanos:

- Son sorprendentemente seguros acerca de sus carreras: 85% de los encuestados se declara optimista sobre sus perspectivas inmediatas de trabajo y 73% confía en que, si pierde su principal fuente de ingreso, en un lapso de tres meses puede encontrar un trabajo igual o mejor.
- Se preparan para ultramaratones de carrera. El 36% espera hacerlo hasta después de los 65 años, 19% se proyecta trabajando después de cumplir los 70, y 8% dice que lo hará hasta el día de su muerte.
- Están trabajando durante períodos más largos y más duro que generaciones previas. El 79% afirma que lo hace durante más de 40 horas a la semana, y más de una tercera parte por más de 50 horas. Un 42% tiene al mismo tiempo dos o más puestos de trabajo pagado.
- Anticipan que van a quitar el pie del acelerador durante su carrera laboral en más y diversos momentos. Alrededor de 80% prevé tomar recesos de más de cuatro semanas a lo largo del camino, mayoritariamente por razones personales. Independientemente del género, 39% está planeando hacer pausas significativas para viajar, tomar vacaciones o relajarse.
- Priorizan tres cosas a la hora de elegir dónde y cómo trabajar: dinero, oportunidades de promoción y beneficios. También valoran las vacaciones y el

tiempo libre, un ambiente de trabajo flexible y la posibilidad de desarrollar nuevas habilidades.

- Están felices de interrumpir y ser interrumpidos por nuevas maneras de trabajar. Mientras casi tres cuartas partes de los que trabajan lo hacen en tiempo completo, más de la mitad afirman que están abiertos a nuevas modalidades de empleo para el futuro, como independientes, trabajos *gig* (temporales y eventuales) o múltiples empleos. Sin embargo, actualmente en México sólo 6% de esta generación forma parte de la economía gig.
- En lugar de un trabajo para toda la vida, entienden la necesidad de tener un continuo desarrollo de competencias en pro de que siga existiendo trabajo para ellos. Un 80% ha incorporado un mantra de aprendizaje permanente y está dispuesto a invertir su propio tiempo y/o dinero para capacitarse más. El reporte resalta la correlación positiva entre el éxito de carrera de las personas (mayor educación, estar mejor preparados para el empleo y mejor pagados) y su facilidad de aprendizaje.

"Los empleadores deben escuchar y ponernos creativos. Simplemente no pueden darse el lujo de no tomar en cuenta y atraer a los Millennials", dijo Mónica Flores Barragán, Presidenta para Latinoamérica de Manpower Group. "Esta generación quiere progreso, pero eso no necesariamente significa promociones. Necesitamos nuevas maneras de motivar y comprometer a los empleados, facilitando el aprendizaje desde cada posición y ayudando a las personas a moverse alrededor de la organización para obtener experiencia de una manera más sencilla. Lo que funciona para ellos fun-

PARA CHUPARSE LOS DEDOS



Calabacitas con crema y linguini

Ingredientes

(6 porciones)

120 ml de aceite de oliva
2 calabacitas grandes picadas
2 dientes de ajo en rebanadas delgadas
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de chile seco triturado
1 caja de pasta linguini
1 taza (250 ml) de leche entera
 $\frac{1}{2}$ taza de perejil fresco
60 g de queso parmesano fresco, rallado

Preparación

Calienta el aceite de oliva en un sartén grande a fuego medio. Agrega las calabacitas y el ajo y sazona con sal y chile seco. Cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que las calabacitas hayan tomado un color café uniforme, aproximadamente 20 minutos.

Mientras, hiere agua con sal en una olla grande. Agrega la pasta y cocina hasta que esté "al dente", entre 8 y 10 minutos. Escurre y reserva.

Agrega la leche a las calabacitas y cuece a fuego lento hasta que se reduzca el líquido casi a la mitad, aproximadamente 10 minutos. Agrega la pasta ya cocida al sartén y revuelve bien. Enseguida espolvorea el perejil y la mitad del queso parmesano y revuelve. Adorna con el queso parmesano restante al servir.

Fuente:
<http://allrecipes.com.mx/receta/630/calabacitas-con-crema-y-linguini.aspx>

ciona también para el resto de la fuerza laboral".

Fuente:

<http://topmanagement.com.mx/vision-los-millennials-2020/>

Reporte:

http://www.manpowergroup.com.mx/uploads/estudios/Millennials_Vision2020.pdf

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=yKK5BwvTls8> (muy recomendable)

<https://www.youtube.com/watch?v=6bStN16mPn4>

<https://www.youtube.com/watch?v=szrNyKo9qJo>



PARA REIR... O PARA LLORAR

Gallegos en el desierto

Dos gallegos se encuentran en el medio del desierto. Uno lleva una botella con agua y el otro la puerta de un coche. El de la puerta la pregunta al otro:

-¿Por qué llevas una botella con agua?

-Porque así cuando tengo sed, bebo. ¿Tú por qué llevas esa puerta?

-Porque así, si tengo calor, bajo la ventana.



POR LOS RECUERDOS...

Recordando a la Sonora Santanera:

https://www.youtube.com/watch?v=-eG_Ir7i-ek

<https://www.youtube.com/watch?v=sDo1wQ6xY4k>

<https://www.youtube.com/watch?v=5fhWAnaDE58>

