



## GIROSCOPIO

No es imprescindible, pero su ausencia detona algunos inconvenientes.

# Segmentar el ADN

FERNANDA CARRASCO

Cinco eran las mujeres que habían recibido el premio Nobel de Química desde que se empezó a otorgar en 1901: Marie Curie (1911), Irene Joliot-Curie (1935), Dorothy Crowfoot Hodgkin (1964), Ada Yonathan (2009) y Frances Arnold (2018). Sin embargo, este 2020 el número de galardonadas subió a siete (frente a 183 hombres) pues Jennifer Doudna y Emmanuelle Charpentier ganaron juntas esta distinción por desarrollar un método que permite editar el genoma y hacer cambios específicos en el ADN.

### EXITOSAS CARRERAS

Jennifer Doudna nació en 1964 en Washington, Estados Unidos. Es catedrática de bioquímica, biofísica y biología estructural en la Universidad de California, Berkeley; ha sido investigadora en el Instituto Médico Howard Hughes desde 1997 y fue elegida como miembro de la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos en 2002 y del Instituto de Medicina en 2010. Actualmente, trabaja en el desarrollo de una prueba que detecta el virus que causa la COVID-19 por medio de la saliva.

Por su parte, Emmanuelle Charpentier nació en 1968 en Juvisy-sur-Orge, Francia. Estudió bioquímica, microbiología y genética en la Universidad de Pierre y Marie Curie, en París, y realizó un doctorado en el Instituto Pasteur. Después de trabajar en diversas universidades y hospitales de Estados Unidos, viajó a Suecia, donde obtuvo la plaza de directora de Investigación del laboratorio Molecular Infection Medicine Sweden. Además, fue profesora e investigadora en microbiología, genética y bioquímica en el Centro Umeå para la Investigación Microbiana, y en la actualidad es directora de la Unidad Max Planck para la Ciencia de Patógenos en Berlín.

Ambas investigadoras, cada una a un lado del océano Atlántico, idearon el método CRISPR - Cas9, que permite cambiar el ADN de animales, plantas o microorganismos. El procedimiento



consiste en cortar largas cadenas genéticas, lo que significa que las investigadoras editan genes concretos para eliminar anomalías que generan enfermedades. Hasta ahora, el método ha sido probado con éxito en ratones y monos, así que el dúo se ha declarado listo para empezar las pruebas en humanos. La finalidad a mediano plazo es curar enfermedades genéticas en la línea germinal, es decir, no en el propio enfermo sino en sus hijos y en el resto de su futura descendencia.

Esta técnica se ha hecho llamar «tijeras moleculares», y permite añadir o quitar material genético con una enzima. Imaginemos que dicha enzima o cadena de ADN se comporta como un nano ingeniero genético capaz de incorporar genes extraños y de someterlos a una variedad de modificaciones. Esta investigación sin

duda marcará un parteaguas en la comunidad científica y su aplicación en la medicina, pues implicaría el final de muchas enfermedades hereditarias.

Esta es la primera ocasión en que dos mujeres juntas ganan el Nobel de Química, sin embargo, ellas ya habían sido premiadas en equipo anteriormente. En 2019, su investigación las hizo recibir el premio Princesa de Asturias de investigación, otorgado por el gobierno de España. Tras recibir el premio, Jennifer Doudna declaró que su mayor esperanza es que su proyecto se utilice para bien, con el fin de descubrir nuevos misterios en biología y beneficiar a la humanidad. A su vez, Emmanuelle Charpentier aseguró que espera que el reconocimiento brinde un mensaje positivo a las jóvenes que deseen seguir el camino de la ciencia. </>



## B A N D A S O N O R A

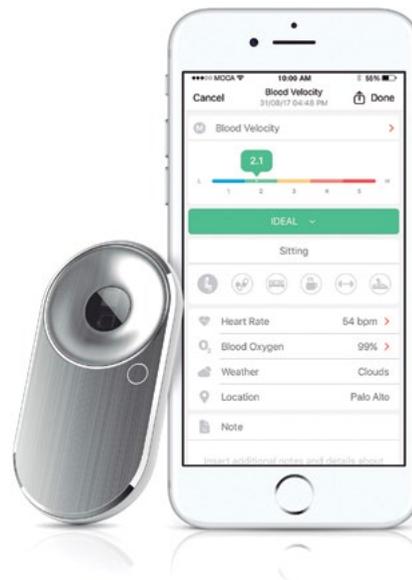
Seguramente ahora eres más consciente de lo importante que es conservar tu cuerpo en las mejores condiciones; para llevar el mejor control de tu salud, elige la banda de Amazon Halo. Por medio de su *app* hará un modelo 3D de tu cuerpo para que tengas una guía visual de tus progresos y de las áreas en las que puedes mejorar. Pero lo más novedoso es que reconoce tu voz y distingue cuando sueñas demasiado negativo o energético; incluso hace gráficas de cómo te comunicas con las demás personas durante el día. Además, analiza tus patrones de sueño, grasa muscular, calorías quemadas y te da advertencias cuando llevas demasiado tiempo en inactividad. Una pequeña adición a tu vida, que la hará mejor y, sobre todo, te hará sentir bien contigo mismo.

[amazon.com](https://www.amazon.com)

## C O R A Z Ó N O B S E R V A D O

MOCHeart es el monitor más pequeño del mundo, que lleva registro minucioso de tu corazón. Lo puedes llevar en tu bolsillo y cuando necesites saber el estado en el que se encuentra tu corazón, en tan solo 25 segundos escanea tu pulgar y te entrega métricas de tu frecuencia cardíaca, oxigenación y presión sanguínea. Está equipado con dos sensores de luz y dos sensores electrónicos, que trabajando juntos hacen un pequeño electrocardiograma cuando lo solicitas. Como está conectado a una *app*, almacena la información y además de graficar tu estado, hace que sea sencillo enviar la información a tu médico. El conocimiento de uno mismo ha llegado a niveles antes insospechados.

[mocacare.com](https://www.mocacare.com)



## C L I M A P R I V A D O



Para que siempre estés cómodo e incluso en el exterior te mantengas fresco durante la época veraniega o calentito mientras hace frío, te recomendamos Embr Wave el regulador de termostato personal para usarse como un accesorio. Con solo presionar un botón, este *gadget* te proporciona alivio térmico inmediato, si presionas el botón izquierdo se activa una sesión de enfriamiento que se siente como agua fresca en el brazo; en cambio, si presionas el botón derecho sentirás una cálida sensación como si estuvieras cerca de una chimenea. La temperatura es ajustable dependiendo tus preferencias o el lugar en donde te encuentres. Desde ahora el clima va es portátil y personalizable.

[embrlabs.com](https://www.embrlabs.com)

## HIDRATACIÓN INTELIGENTE

Si te cuesta trabajo recordar tomar el agua suficiente, necesitas Equa, la botella de agua inteligente que siempre sabrá qué tan hidratado te encuentras. Por su sensor de movimiento esta botella te deja saber cuándo es el momento ideal para que tomes agua, tu botella se comunicará contigo a través de recordatorios luminosos y por medio de su *app* creará un plan personalizado para ti, en el que determina la cantidad ideal de agua y los mejores momentos para consumirla. Al cumplir tus metas diarias de hidratación, notarás un incremento en tu energía. Además, es una botella cómoda de transportar y a prueba de derramas, por su revestimiento doble mantiene frescas tus bebidas frías por 24 horas o calientes hasta por 12 horas. Parece innecesaria pero una vez que la pruebes no podrás vivir sin ella.

[myequa.com](http://myequa.com)



## OXÍGENO FORTALECEDOR

Ahora más que nunca es bueno conocer tu oxigenación, sobre todo a la hora de ejercitarte. Para ello lo mejor es Humon Hex, una banda que se pone alrededor de tu muslo y mediante luces LED emite luz infrarroja directamente a tu tejido muscular para obtener datos precisos de la saturación de hemoglobina en tus músculos, es decir, cuánta oxigenación muscular hay. Si te preguntas ¿qué hacer con esta información?, la respuesta es sencilla, la idea es cambiar la cantidad de esfuerzo físico que haces y así maximizar tu fuerza. Es cómodo de usar para cualquier actividad deportiva, incluso es resistente al agua, así que no hay deporte que se le resista. Aumenta tu fuerza con los conocimientos que te da este *gadget* sobre ti mismo.

[humon.io](http://humon.io)

## APOYO CONSTANTE

Al trabajar en casa, no siempre tenemos la mejor posición y podemos dañar nuestra espalda. Para corregir esta situación llega la funda de neopreno Minisert de PhysicalMind Institute, su función es aliviar la tensión de la espalda al estar sentados. Se adapta a cualquier silla, incluso se puede poner en el auto. Cuando sientas molestias en la columna o necesites un descanso de la pantalla simplemente apóyate en ella para liberar la tensión y eliminar el dolor. Puedes recorrerla hacia arriba o hacia debajo de la silla para que te proporcione alivio en diferentes partes de la espalda. Es ideal para las personas que pasan mucho tiempo sentadas. Cuando necesites soporte extra, es el compañero ideal, pues te da apoyo y te ayuda a olvidarte del dolor.

[physicalmind.myshopify.com](http://physicalmind.myshopify.com)



D E S T I N O S      Q U E      E S T A R Á N      E N



## TOMÁS LUNA

Después de permanecer en casa por casi todo el año, viajar por placer se ha convertido en una necesidad cada vez más apremiante. La inminente creación de una vacuna contra el coronavirus que ha paralizado al planeta ofrecerá una nueva oportunidad para hacerlo y volver a explorar algunos de los países más sorprendentes.

Las últimas semanas de 2020 trajeron consigo la vacuna contra la COVID-19. En el caso de la industria turística global, y de muchos viajeros en particular, la buena nueva implicará la reanudación de planes vacacionales pospuestos.

Así, mientras los esforzados equipos médicos y farmacéuticos hacen avances en beneficio de la humanidad, a nosotros nos resta agradecerles reactivando las travesías con miras a la mitad del año entrante. Pensando en ello, hemos elaborado esta lista de destinos -tanto nacionales

como en el extranjero- que, por sus condiciones y atractivos, deben estar en tu lista de deseos vacacionales en 2021.

### **COSTA RICA, UN OASIS**

El país centroamericano siempre ha sido considerado un ejemplo a seguir en su contexto regional. Además de seguro y estable, Costa Rica es uno de los países que mejor han controlado los contagios de COVID-19 a nivel Latinoamérica. Adicionalmente, su oferta de experiencias de naturaleza permiten cumplir con las recomendaciones de sana distancia y espacios abiertos que ha emitido la OMS.

¿Qué no te puedes perder de Costa Rica? Cualquiera de sus parques nacionales, entre los cuales destaca Manuel Antonio porque en ella encontrarás una exuberante selva que se funde





(Arriba izquierda) Costa Rica. (Derecha) Nueva Zelanda. (Abajo izquierda) Parque Manuel Antonio y su exuberante selva. (Abajo derecha) Montaña Ngauruhoe en el Parque Nacional Tongariro, Nueva Zelanda.



con las playas del Pacífico. Si lo visitas no te puedes perder la vista desde sus miradores, que ofrecen una panorámica única de este paraíso. Lo mejor es que, como en toda Costa Rica, este parque cuenta con varios kilómetros de andadores, lo cual hace más accesible desplazarse por sus más de 1900 hectáreas de bosque tropical. Si se busca más acción, se puede rentar una moto acuática para recorrer sus vías fluviales o abordar un vehículo 4x4 y remontar la jungla. Si se viaja con niños, los circuitos de tirolesas entre los árboles les van a encantar, pero pocas cosas les agradarán tanto como divisar monos, mariposas y aves multicolor en plena libertad. ¿Otra ventaja? Que se ubica a pocas horas de vuelo de México.

### **NUEVA ZELANDA Y LOS VOLCANES SAGRADOS**

Otro gran ejemplo del buen manejo que se ha hecho de la pandemia, máxime considerando que, por tratarse de una nación insular, Nueva Zelanda corre grandes riesgos en caso de expandirse la enfermedad. Y aunque este país oceánico aparece con regularidad en las noticias, gracias a su mencionado éxito de contención, ya desde hace varios años es todo un referente para el turismo global, especialmente para quienes aman la naturaleza. Si es el caso, debes dirigirte a la isla norte y conocer el parque nacional Tongariro, en cuyo corazón se levantan los imponentes volcanes Ruapehu, Ngauruhoe



(Derecha) Estatua de piedra en Kanmangafuchi en Nikko, Japón.

y Tongariro. Lo más recomendable es realizar la Tongariro Crossing, una ruta de excursión que dura un día y pasa por las laderas de estos colosales. Durante el trayecto verás hermosos lagos de color turquesa, columnas de vapor saliendo a la superficie e incluso el inusual contraste entre nieve y lava, durante la temporada invernal. Pero este paraje no es solo único y especial por su apariencia: los volcanes que ahí se ubican se consideran sagrados por el pueblo maorí, e incluso la gran diversidad de especies animales que lo habitan también contribuyen a ello. Así, por tratarse de un espacio de gran importancia para la religiosidad de este pueblo nativo, Tongariro ha sido nombrado patrimonio mixto de la humanidad por la Unesco, es decir, de gran valor ecológico y cultural para todo el planeta.



### JAPÓN: SU MOMENTO HA LLEGADO

Se suponía que 2020 sería el año en que, una vez más, Japón sorprendería al mundo con su despliegue de eficiencia y tecnología durante los Juegos Olímpicos de Tokio. Sin embargo, la justa hubo de postergarse por razones bien conocidas. El anuncio de la vacuna para 2021 aviva la esperanza de que el evento pueda realizarse aunque bajo muy particulares condiciones, como aforo reducido en los estadios y la directriz de no gritar mientras se realizan las competiciones, esto para reducir la dispersión del virus. Así, manteniendo el ánimo optimista, podemos decir que



(Arriba)  
Cascada Ryuzu en  
Nikko Tochigi, Japón.  
(Abajo)  
Santuario Futarasan,  
Patrimonio Mundial  
de la Unesco en  
Nikko, Japón.



(Izquierda) La capilla y cementerio más antiguos en Tadoussac, Quebec. (Derecha) Avistamiento de ballenas.

el País del Sol Naciente ahora sí podrá brillar, de modo que hay que conocerlo. Para escapar de las multitudes de Tokio, Kioto u Osaka nada mejor que Nikko, una población a dos horas y media de la capital nipona que fascina a todos por el espectacular santuario Toshogu, el más ricamente decorado de todo el país. Además de su arquitectura religiosa e histórica, Nikko también sorprende por la belleza de sus alrededores. Conocida como Okunikko, la región montañosa que circunda al pueblo está cubierta por densos bosques, cuenta con un bonito lago llamado Chuzenji e incluso presume de aguas termales. Un plan perfecto incluye realizar alguna ruta de senderismo bosque adentro y luego relajarse en la calidez de un *onsen*, típicos baños de vapor que bien pueden instalarse en casas tradicionales o en modernos complejos para el confort.

### CANADÁ ENTRE GIGANTES

En el entorno norteamericano, Canadá también cerró fronteras y restringió el ingreso y salida de viajeros, con lo cual el índice de contagios por COVID-19 no se ha disparado a pesar de la extensa frontera que comparte con Estados Unidos. Al igual que los demás destinos de esta lista, aquí también abundan los espacios abiertos y las regiones de naturaleza prístina, por ello es una alternativa perfecta para el viajero mexicano que no desea hacer largos viajes por

avión. Todo Canadá es recomendable para los aficionados a las actividades al aire libre, pero la provincia de Quebec resulta perfecta si deseas añadirle cultura y gastronomía a tu viaje. Ubicado en las márgenes del río San Lorenzo, Tadoussac es un encantador poblado que, además de contar con espacios históricos (como la capilla más antigua de esta parte del país, o un espectacular hotel de madera del siglo XIX), también reúne numerosas cafeterías, salones de cerveza artesanal y restaurantes, todas con vista a los bosques del noreste canadiense. Sin embargo, el principal motivo por el que personas

de todo el mundo viaja a Tadoussac es para divisar ballenas. Antes de tu incursión en las frías aguas del San Lorenzo debes visitar el Marine Mammal Interpretation Centre, donde podrás aprender sobre los cetáceos e incluso contemplar sus gigantescos huesos. Posteriormente, a bordo de un bote Zodiac te adentrarás en los amplios fiordos donde habitan las ballenas minke, beluga o incluso la gigantesca ballena azul. De innegable raigambre francés, Quebec le dará a tu escapada canadiense un especial toque del Viejo Mundo, algo que no te hará extrañar la sofisticación que todos asociamos con Europa. </>



A P U E S T A P O R

# un mundo híbrido

Entrevista con Cesc Riera, Head of Marketing de Meetmaps e Ivonne Raimond-Kedilhac, socia de iEvents sobre el futuro de los eventos híbridos.



**La COVID-19 nos obligó a reinventarnos y a desarrollar nuevos formatos. ¿Consideras que España y México estaban listos para realizar y asistir a eventos virtuales?**

Cesc. Creo que la gente estaba más preparada de lo que se pensaba. La diferencia es que con la pandemia esto ha sido obligatorio: o te adaptabas a lo digital, o quedabas fuera de casi todo. No nos ha quedado más remedio que adaptarnos, comunicar, transmitir y hacer llegar los mensajes y el conocimiento de forma digital.

**¿Crees que la interacción y los eventos online son una tendencia que llegó para quedarse?**

Ivonne. La gente gusta del contacto físico, sin embargo, hasta que no sea seguro que los eventos presenciales puedan realizarse, el mundo *online* seguirá presente. Sin embargo, en el caso de los que trabajamos como *staff*, somos conscientes de la oportunidad que nos da la parte digital en la estrategia de eventos: potencia el alcance, da mayor facilidad a la organización y permite un ahorro de costos. El nivel de información que conseguimos de los asistentes es obviamente mayor en un evento online. Quedará como una herramienta más al momento de definir objetivos y estrategias por parte de la gente de marketing y la que organiza eventos.

Cesc. Considero que en el futuro habrá tanto eventos virtuales como híbridos, aunque el presencial recuperará terreno. Herramientas como Meetmaps, que permiten gestionar eventos de todo tipo y tiene funcionalidades para cubrir eventos online, híbridos y presenciales, serán importantes para las empresas. Esta versatilidad será de mucha ayuda en el panorama incierto y cambiante que tenemos por delante.

**¿Qué retos representa la organización de un evento virtual vs. uno presencial?**

Cesc. Hay dos situaciones. Primero, la elaboración del contenido, la creación del *storytelling*, que en un evento presencial es parte del proceso, pero en un evento en línea, es la base. En el formato digital, el contenido que se genera se concibe como un programa de televisión.

La segunda es la complejidad que se tiene para captar la atención de la audiencia. Aunque al final lo relevante es la disposición del asistente para consumir el contenido, la manera de atraerlo es diferente si se trata de un evento presencial o en línea. La tecnología siempre ha jugado un rol importante en los eventos para impactar la

experiencia del usuario. El reto es llevar esa misma experiencia de los eventos presenciales, a los virtuales. De igual forma para la parte del *networking* entre los asistentes. Siempre quieres «estar ahí», descubrir quién está, relacionarte. Nuestra herramienta te permite conversar, ver a los demás, hacer videollamadas... esto con la finalidad de acercar a la audiencia entre sí.

**¿Cómo se encontraba Meetmaps al inicio de la pandemia y cómo está al final de 2020?**

Cesc. Antes de la pandemia nos definíamos como una plataforma de gestión de eventos «todo en uno», con una *suite* de herramientas enfocadas a la gestión digital, por ejemplo, una aplicación móvil para comunicarse con los asistentes, crear ese entorno de *networking* y agilizar el registro. Podríamos decir que 20% de los eventos que se hacían contaban con una herramienta digital, pero ha sido después de la pandemia que la necesidad tecnológica de los eventos crece en 100% pues, si no hay tecnología, no hay evento.

Con el crecimiento de la demanda descubrimos que podíamos incorporar una nueva herramienta: la versión web de escritorio de nuestra aplicación móvil, que adaptamos a la experiencia del usuario que consume un contenido. Permitimos que en nuestra herramienta integres un *streaming*, de esta manera la experiencia es similar a un evento presencial. Considero que en la nueva normalidad este entorno web a través del cual puedes participar en el evento se potencia, ya sea al descargar contenido, hacer *networking*, descubrir nuevas marcas, etcétera. Al incorporar esta herramienta vimos que podíamos seguir ayudando a los clientes que previamente estaban realizando eventos. De hecho, fuimos la primera empresa en España que implantó esta herramienta. Fuimos muy ágiles al desarrollar el producto y desde ese momento comenzamos a recibir muchas solicitudes de personas interesadas en realizar eventos con este formato.

Meetmaps, antes de la pandemia, era una empresa de tecnología para eventos, pero tras la contingencia sanitaria decidimos que, incorporaríamos esta nueva solución para eventos virtuales a toda la estructura que ya teníamos.

Ivonne. Este formato nos permite ayudar a todos los clientes que ya organizaban eventos, y al mismo tiempo darnos a conocer con gente que necesitaba una herramienta como ésta. Es en este proceso cuando vimos que en México

existía una oportunidad y éramos capaces de comenzar a comercializarla.

**¿Qué tendencias percibes para 2021 en el sector de organización de eventos? ¿Ves alguna diferencia entre España y México?**

Cesc. Será un año de transición. Hemos estado en un año totalmente *online*, ahora tenemos que ver cómo, poco a poco, volvemos a lo presencial y cómo esto se combina con el entorno digital. En 2021 comenzará probablemente la etapa híbrida, donde tendremos eventos con una parte presencial como ferias, congresos; y alrededor de esta parte física se generará un importante entorno digital en el que, tanto la gente que asiste presencialmente, como otros que no puedan desplazarse, puedan tener acceso. Así se ampliará el impacto del evento.

En España estamos más avanzados que México en el uso de herramientas digitales completas.

Ivonne. En México, justo ahora, se comienzan a utilizar y en el año entrante serán una tendencia fuerte en la organización de eventos. A principios de la pandemia, en México había cierto desconocimiento de herramientas como Meetmaps y quizá un poco de resistencia, pero hoy ya hay un ímpetu por retomar la organización de eventos.

**¿Consideras que 2020 transformó tu liderazgo?**

Cesc. Sin duda hemos tenido que aprender nuevas formas para organizar los equipos a distancia: propiciar que estén unidos, generar dinámicas distintas y crear nuevas formas de liderar. También aprender a delegar, hacer que cada departamento tenga un poco de autonomía al crear sus propios proyectos y avanzar. Si hace un año me hubieras preguntado si podríamos pasar a formato remoto todo lo que hacíamos de manera presencial, no sé qué habría respondido. Ha sido, sin duda, un reto y a pesar de todo hemos sido capaces de salir adelante trabajando de forma remota con el equipo.

Los problemas que enfrentamos ahora son distintos. Hemos tenido unas rutinas tan individualistas que ahora toca también combinar un poco las ventajas de trabajar desde casa y ser más eficientes, pero a la vez recuperar espacios en común para remar hacia delante de forma conjunta; tomando en cuenta las medidas de salud y seguridad, intentar que los equipos puedan trabajar unidos, juntos y motivados. </>

# Clase E Sedán 2021

BALANCE ENTRE DEPORTIVIDAD Y LUJO



Imagen de referencia

**E**l nuevo Clase E Sedán recibe una actualización estética y funcional que lo reafirma como el preferido en su segmento. En cuanto a diseño exterior, estrena parrilla, cofre, rines y grupos ópticos.

El habitáculo ha sido totalmente renovado, además se ofrecen nuevos volantes, asientos delanteros con memorias, ajustes eléctricos y una ergonomía revisada. La pantalla *widescreen* FHD brinda acceso a los controles del auto y del infotretreimiento con MBUX. Además, cuenta con Mercedes me.

La versión E 350 es especialmente interesante, ya que posee tecnología EQ Power (Plug-in Hybrid) con una batería de iones de litio de 13.5 kWh, recargable por conexión a una red eléctrica externa.

El nuevo Clase E Sedán se ofrece en 4 atractivas versiones, empezando por el E 200, E 350 e y las versiones deportivas Mercedes-AMG E 53 4MATIC y Mercedes-AMG E 63 S 4MATIC+.



Imágenes de referencia

# Una colección



Q U E U R G E A D M I R A R

## CHRISTA STAHL

**S**i algún museo hace honor a su nombre y ofrece una extensa y hermosa colección que vale la pena visitar, por todo lo que abarca en varias de las bellas artes, es el Museo de Bellas Artes y Arqueología de Besanzón, resultado de la iniciativa de Nicolas Perrenot de Granvelle y su hijo. Colección que queda a cargo del Abad de la antigua Abadía de San Vicente, quien la dona finalmente a los benedictinos de la ciudad, a quienes encarga, cien años antes de que el Louvre abriera sus puertas, que se establecieran días y horas para que el público en general pudiera admirar las obras.

La colección, con objetos ya de por sí interesantes dados sus orígenes, incrementa su valía y número tanto por las confiscaciones revolucionarias a finales del siglo XVIII, cuanto por las varias donaciones de mediados del XIX y primera mitad del XX.

El edificio, diseñado por Pierre Marmot, terminado por Alphonse Delacroix, remodelado por un alumno de Le Corbusier, ha sufrido dos remodelaciones para finalmente albergar al museo, una escuela de bellas artes y una sala de conciertos.

La vasta colección ofrece al visitante pinturas, esculturas, arte gráfico y arqueología. En las pinturas se destacan las escuelas francesa,

flamenca, napolitana y española con obras como *Lucrecia apuñalándose*, y *Nuestra Señora de los Siete Dolores*. Son diversos los temas que pueden encontrarse: retratos, temas religiosos, alegóricos, naturalezas muertas o vanidades. Esta sección abarca varios siglos de interesantes trabajos y grandes nombres: Van Orley, Dirck Jacobsz, Cranach, Zurbarán, Gustave Courbet, Matisse, Renoir, por mencionar solo algunos.

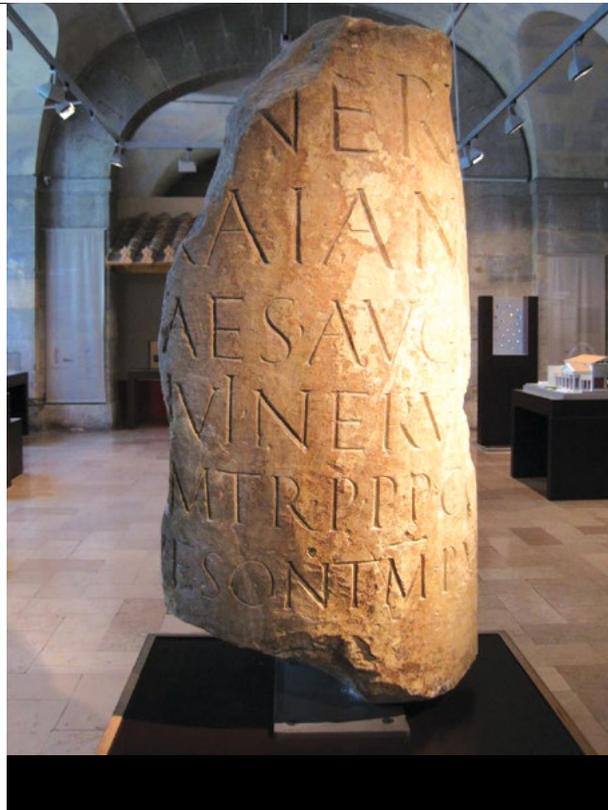
Situada en un ala bien protegida para preservar los trabajos, la colección de artes gráficas incluye mil grabados y 6000 dibujos, provenientes en su mayoría de generosas donaciones particulares y abarcan todas las escuelas europeas

de los siglos XV al XIX. La escuela francesa ha resultado ser la más importante, de la calidad de Eustache Le Sueur, Jean Simeón Chardin y muchos más, aunque la nórdica está muy bien representada con Rubens, Rembrandt, Jordaens..., obras que cubren los siglos XIX y XX.

La colección de esculturas presenta un panorama completo de estatuas hermosamente trabajadas en yeso, terracota, cera. Figuras mitológicas, religiosas, maderas talladas, maquetas de proyectos, de la época medieval hasta nuestros días, que incluyen más de 600 piezas, entre las que el visitante puede admirar el San Jerónimo de Luc Breton, la Jezabel de León Auguste Perrey, o el Busto de Víctor Hugo de Auguste Rodin.

La colección sobre Antropología abarca tres escenarios:

- La de Arqueología Regional, ilustra la vida de los habitantes de Doubs, su vida, creencias, arte en general y abarca desde guijarros pintados y grabados cuya edad está alrededor de catorce mil años antes de Cristo, hasta mosaicos del Vesontio romano, armas y joyas de la Edad



Piedra miliar



Media, objetos cotidianos o piezas excepcionales como la Cabeza de Madera de Luxeuil, o el Toro de Tres Cuernos de Avriqney.

- La de Edad Media, contiene una serie de esculturas alrededor de la estatua yacente de Jean de Bourgogne, La Virgen y el niño sosteniendo el pájaro.
- La de Egipto, resulta muy interesante por lo variado de la colección: sarcófagos, un barco funerario, momias de Seramon y Ankhpakhere, un papiro mitológico, estatua policromada de Osiris.



Visitas guiadas, conciertos, conferencias, juegos, talleres para grupos de niños y adultos enriquecen el trabajo de este fantástico museo, que se ha dado a la tarea de crear un recinto único de historia y práctica del arte. </>

Colección de esculturas (arriba). Toro de Tres Cuernos de Avriqney (abajo).

N O S Q U E D A N D O S C A M I N O S :

# madurar o caducar

HÉCTOR ZAGAL

@hzagal

**E**ste año ha sido devastador. No me dejarán mentir. Todos lo hemos sufrido de maneras distintas. Por mi parte puedo decir que conocidos míos murieron, amigos cercanos estuvieron enfermos y sé de grandes y pequeñas empresas que quebraron y de varias personas que perdieron su empleo. A estas pérdidas habría que añadir aquellas relaciones sentimentales que no han resistido la distancia o la cercanía impuesta del encierro. No hay ámbito de nuestra vida que no haya sido impactado por el virus.

El confinamiento ha golpeado con fuerza la estabilidad de los hogares. El espacio doméstico se ha transformado en oficina, escuela, centro de entretenimiento, gimnasio, taller y, al final del día, en lugar de descanso. La interacción social ha sido reducida al mínimo. Nos despedimos (o debimos haberlo hecho) de las fiestas, reuniones, salidas a comer con amigos, los viajes. Eso tan solo respecto al exterior, pues quienes viven con sus parejas o familias también han visto transformada su interacción.

Para muchos no ha sido fácil compartir un mismo espacio con las mismas personas todo el tiempo. Tras haber estado tantos meses sin salir a la calle nos damos cuenta de que ir a trabajar, a hacer las compras o a la escuela, es un respiro y una diversión. Esos momentos podían procurarnos risas, charlas con colegas o amigos, y quizás algún disgusto si nos atascábamos en el tráfico, pero eso hacía que el llegar a casa fuera más placentero. Y cualquier evento del día nos daba tema de conversación con nuestra familia. Hemos tenido que renovar también las sobremesas del desayuno, comida y cena. Organizar actividades comunes e individuales. Todo esto ejercitando la tolerancia y la paciencia, no solo con los demás, sino también con nosotros mismos.

## VINO, EXPERIENCIA Y AÑEJAMIENTO

Esta pandemia nos ha cambiado. Algunos dicen que nos metieron una década en un solo año. Otros comentan que hay vinos que mejoran con los años, pero que este año solo mejora con el

vino. Frente a ello nos quedan dos caminos: o maduramos o caducamos.

Las épocas de crisis son oportunidades para madurar humanamente. ¿Qué significa esto? Madurar consiste en procesar la experiencia adquirida, reflexionar al respecto. No basta con vivir y acumular momentos; la experiencia pierde sentido si no se aprende de ella. Madurar implica reconocer nuestros errores no para flagelarnos con la culpa, sino para corregirnos. Una persona madura hace un recuento de los daños para determinar qué pudo haberse previsto, qué no se hizo y por qué. Todo esto con proyección al futuro. Es decir, la madurez no es solo señalar qué se hizo mal, sino determinar qué tiene que mejorarse y formular un plan B si la situación se complica.

La madurez nos permite distinguir lo prescindible de lo imprescindible, lo fundamental, lo valioso. Lo que tenemos que preguntarnos es qué estamos dispuestos a ceder y qué no podemos darnos el lujo de perder. En las crisis descubrimos qué es importante para nosotros, qué salvaríamos del fuego, por ejemplo. Sherlock Holmes se aprovecha de esto en el relato «Escándalo de Bohemia». Allí Holmes debe recuperar una fotografía que pone en juego la buena reputación del rey de Bohemia. La fotografía muestra al rey con la cantante de ópera Irene Adler. Con la fotografía en su poder, Adler ha chantajeado al rey. Para determinar dónde la esconde, Holmes elabora un plan que consiste en entrar a su casa fingiendo ser un clérigo y dar la señal a Watson para que truene un cuete y grite «¡Fuego!». Así, tal como esperaba Holmes, Adler corre hacia la sala de estar e intenta sacar algo de un cajón. La casa podía quemarse, pero perder esa fotografía la dejaría sin nada. Así las crisis nos ayudan a conocer qué es importante para nosotros y qué es superfluo.

## ¿TEMERIDAD O FORTALEZA?

Una vez reconocido lo importante, hay que buscar maneras de protegerlo. En estos tiempos es común que nos preguntemos si debemos temer al virus. No hay duda. No temerle al virus sería temeridad, es decir, no reconocer peligro alguno

y, por tanto, no prepararse para enfrentar la realidad. El miedo nos permite analizar los riesgos y actuar de la mejor manera para no caer en ellos. Por ello el miedo no debe ser paralizante, sino un miedo proactivo que nos impulse a cumplir con las medidas de prevención, por muy incómodas que sean. Cumplir con el confinamiento, la sana distancia, usar cubrebocas aún en días de calor y lavarse constantemente las manos solo tiene sentido si somos conscientes de lo que está en peligro si no lo hacemos. La madurez, en este caso, es tener disciplina para hacer lo necesario para cuidar lo que es valioso; la salud de otros y la propia.

La pandemia nos obliga a reconocer que la mejor estrategia no siempre es emprender y acometer, sino resistir. En estos momentos tenemos que revalorar la firmeza y la constancia en ésta. La fortaleza que necesitamos en estos momentos no es una de enfrentamiento, sino de resistencia. La situación no ha mejorado. No estamos cerca de cantar victoria en la batalla contra el virus. Mientras no esté disponible la vacuna para todos, lo único que nos queda es no romper filas y reducir los contagios. Como las falanges de Filipo II de Macedonia y Alejandro Magno, la fortaleza del conjunto residía en que cada soldado de infantería debe mantenerse en su puesto. Una cadena solo es tan fuerte como su eslabón más débil, por ello no hay que relajar las medidas de prevención. Resistencia.

Leer las noticias puede ser desalentador, sin embargo, si algo nos ha enseñado esta crisis es a leer el periódico. Más allá de la inmediatez de las redes sociales que nos permiten mantenernos en conexión con cualquier parte del mundo, hoy el virus nos demuestra cómo lo que pasa en el otro lado del mundo nos puede afectar. Esto no está pasando solo en una pantalla, sino en la vida real. No vivimos aislados, sino que dependemos de un entorno. No se trata de olvidarnos de nuestros proyectos ni de nuestras preocupaciones personales, sino de estar al pendiente del contexto. Pensemos en las carreras de caballos. Se les colocan anteojeras para reducir su visión periférica y que no se distraigan de su objetivo.

Estar enfocados en la meta está muy bien, pero no podemos ignorar si de repente el hipódromo se prende en llamas.

En ese hipódromo en llamas, algunas personas quizás estén más cercanas al fuego, otras, más lejos. Otras quizá solo alcancen primero a ver el humo mucho antes de sentir el calor. Así, algunos tendrán más tiempo para planear cómo protegerse, otros tuvieron que improvisar inmediatamente. Sin embargo, el fuego, si no se controla, devora todo a su paso y quema igual en su origen que estando lejos de él. Hoy, más que nunca, tenemos que darnos cuenta de que, independientemente de nuestros contextos individuales, todos compartimos una misma emergencia. La madurez también se expresa como la capacidad de ver otras tragedias y actuar de manera solidaria. El cuidado no se queda solo en nuestro círculo cercano, sino que se extiende a todos los demás que, como uno mismo, están enfrentándose a la pandemia.

Este año se han pospuesto muchos proyectos, empleos, bodas, compras importantes como de casa o de automóvil, cumpleaños, noviazgos. El sistema de salud pública tuvo, y aún tiene, que ingeniárselas para atender a todos los enfermos del nuevo coronavirus y a otros pacientes. Las grandes y pequeñas empresas también han tenido que trazar nuevos horizontes, hacer algunos recortes y resistir. Yo he tenido la suerte de poder trabajar desde casa durante el confinamiento y, sin embargo, no fue sencillo. Como otros miles de profesores he tenido que aprender a dar clase a distancia. El reto no solo ha sido aprender a utilizar las plataformas de videoconferencias con cierta destreza, sino a interactuar con adolescentes y jóvenes vía remota. La situación ha sido agotadora tanto para docentes como para alumnos. Aún es muy pronto para determinar con certeza el impacto que la educación a distancia ha tenido en México, pero creo que nos ha dejado aprendizajes profundos. Me di cuenta de mis fortalezas como profesor, pero también de mis puntos débiles. Cada día sigo intentando reinventarme. Esta crisis me ha obligado a ser más ingenioso. Bien dicen que la necesidad es la madre de la creatividad.

Hace poco escuché un cuento sobre cómo la adversidad puede sacar lo mejor de nosotros. El relato nos cuenta la historia de un maestro espiritual y su discípulo. Un día, mientras recorrían los límites de un pueblo se encontraron con una familia que vivía en una casa muy pobre. La pareja y sus tres hijos vivían al día. Platicando con

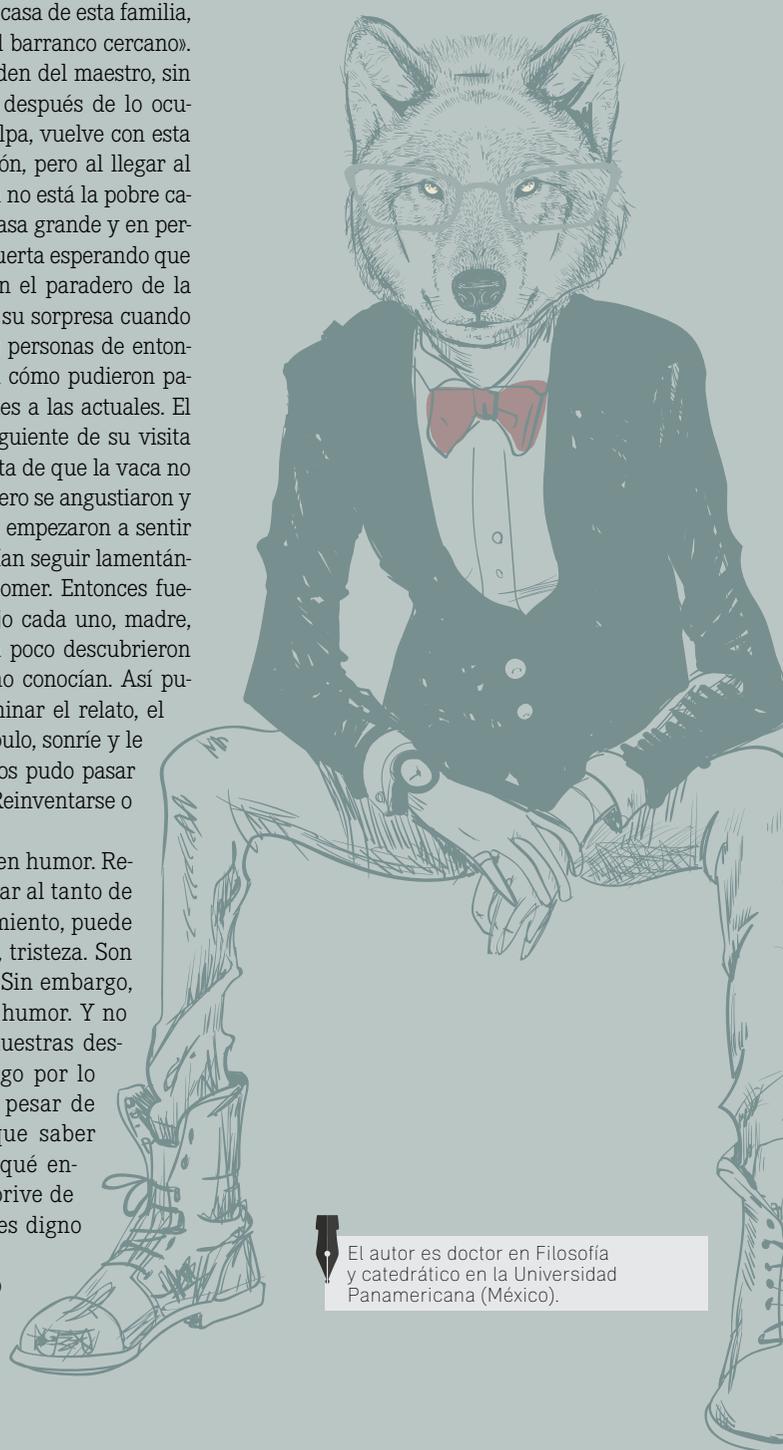
ellos, maestro y discípulo se enteran de que han sobrevivido así por años gracias a una vaca que les da leche suficiente para beber y preparar algunos productos que intercambian en el mercado del pueblo. Maestro y discípulo se despiden y siguen su camino. Al poco rato, el discípulo le comparte a su maestro el pesar que le ha provocado ver a esta familia tan pobre. El maestro lo escucha con atención y le dice «Vuelve a la casa de esta familia, toma la vaca y avientala en el barranco cercano». El discípulo no entiende la orden del maestro, sin embargo, la cumple. Tiempo después de lo ocurrido, el discípulo, lleno de culpa, vuelve con esta familia para suplicar su perdón, pero al llegar al lugar se encuentra con que ya no está la pobre casucha de entonces, sino una casa grande y en perfectas condiciones. Toca a la puerta esperando que los nuevos inquilinos le digan el paradero de la familia pobre, pero grande es su sorpresa cuando descubre que son las mismas personas de entonces. Confundido, les pregunta cómo pudieron pasar de sus antiguas condiciones a las actuales. El padre le cuenta que al día siguiente de su visita con el maestro se dieron cuenta de que la vaca no estaba en ninguna parte. Primero se angustiaron y lloraron mucho, pero después empezaron a sentir hambre y a tener frío. No podían seguir lamentándose la pérdida, tenían que comer. Entonces fueron al pueblo a buscar trabajo cada uno, madre, padre y los tres hijos. Poco a poco descubrieron que tenían habilidades que no conocían. Así pudieron salir adelante. Al terminar el relato, el padre mira fijamente al discípulo, sonríe y le dice «Al final, lo mejor que nos pudo pasar fue haber perdido esa vaca». Reinventarse o morir, ese es el dilema.

La madurez también es buen humor. Reflexionar sobre la crisis y estar al tanto de las noticias, sumado al aislamiento, puede llevarnos a sentir miedo, ira, tristeza. Son emociones más que válidas. Sin embargo, no dejemos de lado el buen humor. Y no me refiero a burlarnos de nuestras desgracias, sino a encontrar algo por lo que reírnos y alegrarnos a pesar de nuestras desgracias. Hay que saber cuándo entristecerse y por qué entristecerse sin que ello nos prive de alegrarnos por aquello que es digno de contento.

Por último, la madurez no es una cuestión de edad. Madurar es un proceso

constante que no se deja atrás tras cumplir 18 años, después de concluir la carrera, después del primer empleo o de comprar una casa. No importa la edad, siempre se puede madurar.

*Sapere aude!* ¡Atrévete a saber! </>



El autor es doctor en Filosofía y catedrático en la Universidad Panamericana (México).

# El poder

C O M O S E R V I C I O

ERNESTO AGUILAR-ÁLVAREZ BAY

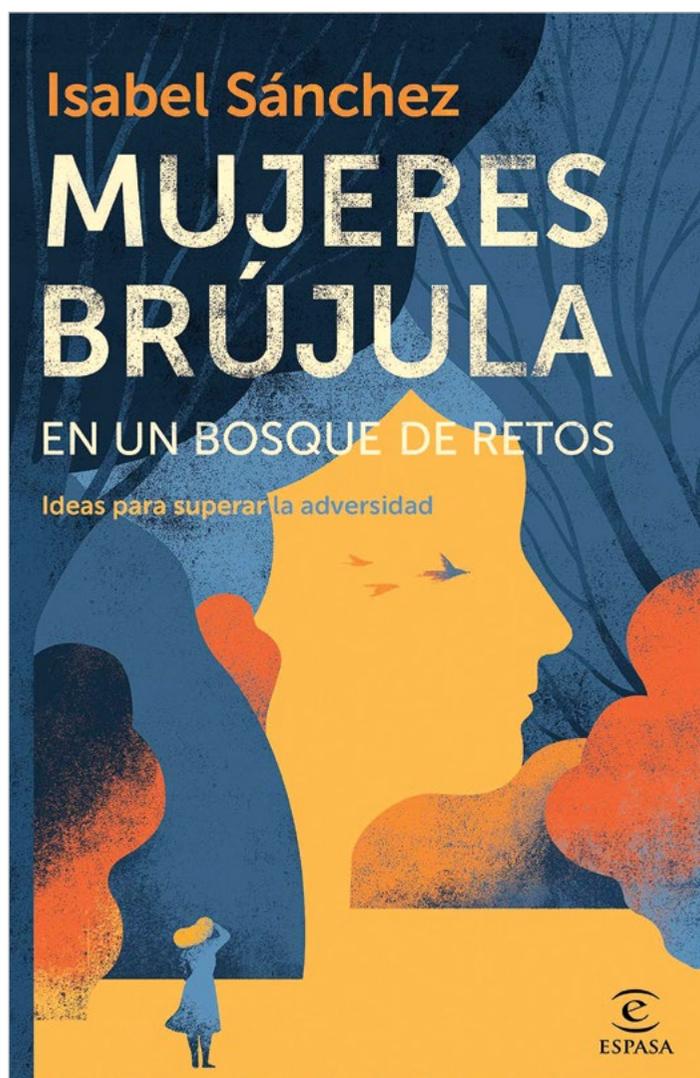
Desde la presentación de este libro, a principios de septiembre, su autora ha sido entrevistada muchas veces y en la mayoría el entrevistador suele comenzar con un: «estamos con la mujer más poderosa del Opus Dei». Isabel Sánchez (Madrid, 1969) sonríe franca y abiertamente, habla del poder como servicio y deja la puerta abierta para hablar de su libro, el primero, repleto de relatos acerca de «muchas mujeres a las que podemos calificar de mujeres brújula, porque en cualquier circunstancia nos orientan hacia un norte: la persona y su valor».

Así que pasemos la página: este no es un libro sobre el Opus Dei; es, sí, un texto escrito por la persona que, desde hace diez años, como secretaria central de la Asesoría –el organismo compuesto por mujeres que asesoran al Prelado en el gobierno de esa institución– lidera a más de 50 mil mujeres que forman parte del Opus Dei en 70 países. Y desde ese mirador, alcanzado desde su propia biografía, ha podido contemplar, conocer y entusiasmarse con cientos de historias apasionantes. Algunas de ellas son las que leemos en este libro.

Hasta antes de la pandemia, hablar de un «bosque de retos» parecía suficiente para invitar a la aventura. Hoy, todos buscamos orientación en medio de una tupida selva donde cada espacio libre es rápidamente ocupado por un nuevo desafío. Y es, en esa búsqueda, donde los relatos de Isabel cobran toda su vibrante actualidad; no en balde el subtítulo del libro es «Ideas para superar la adversidad». A lo que nos invita es a volver los ojos a lo esencial, a lo básico, a la importancia del día a día, a los resultados impresionantes de las acciones concretas, a la trascendencia infinita de los instantes aprovechados.

Ennumerados del 0 al 10, los capítulos del libro han sido transformados en retos: Entendernos, Encontrar el norte, Educar, Paz, Trabajo, Cuidar, Liderazgo, Solidaridad, Sostenibilidad, Trascender, y finalmente, Atravesar a más. En cada uno hallaremos vidas normales, biografías escritas con la sencillez definitiva con la que las mujeres se construyen a sí mismas, mientras dan sentido y valor al mundo que las rodea.

Es de suponer que a los manuales de mercadería debemos que *Mujeres brújula en un bosque de retos* se encuentre en la sección de autoayuda. Está bien. Sin embargo, al indudable beneficio personal que podríamos obtener –hombres y mujeres– de su lectura, habría que añadir una nota que explica bien la intención de la autora: actuar, hoy y ahora, con la ilusión y la pasión por transformar el mundo: «Abrir los ojos, ensanchar el corazón y lanzarse a la acción. El mundo actual, con sus descomunales avances y abismales miserias, requiere protagonistas». </>



*Mujeres brújula en un bosque de retos*

Isabel Sánchez  
Espasa, Madrid, 2020,  
272 págs.