



NEXUM

Revista sobre el ser y acontecer de la Universidad Latina de América

Un
propósito
en
común

Marzo-Abril 2023 No. 138 Distr. Gratuita



EXÁMENES DE ADMISIÓN



22
ABRIL

06 Y 20
MAYO

Contenido

NEXUM 138 | MARZO-ABRIL 2023

EDITORIAL

• El compromiso con nuestro entorno | Mariana de los Santos Bautista **5**

LA VOZ INSTITUCIONAL

• Una comunidad universitaria comprometida | Gloria Zaragoza Ramírez **6**

SER POTRO

• Un camino potro: estudiar y trabajar en la UNLA | Equipo *Nexum* **7**

DOMUS NOSTRA

• Una mirada al BUNLAV: entrevista al director del Bachillerato | Mariana de los Santos Bautista **10**

GLOCALIZACIÓN

• Encuesta Nacional Sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares: un instrumento para hacer conciencia | INEGI **14**

LIBERTADES CREATIVAS

• La vitalidad del saber | Ana Paola Camarena Taximaroa **18**
• Nuevo León desahogado | Alejandro Merlos Ponce **21**

¡1, 2, 3, DALE, POTROS!

• Prevención y rehabilitación de lesiones deportivas | Lizeth Jaqueline Estrada Villagómez **23**
• Conociendo a los nuevos coaches de los Potros | Obdulia Barrera Alcaraz **25**

COMPROMISO UNLA

• ¿Dolores menstruales? | Dulce Anabel Barrón Carrasco **27**

PERSPECTIVAS UNIVERSITARIAS

• Cinco proyectos resultantes de la licenciatura en Administración de Empresas | Andrea Celeste Tafolla Manzo **28**

• Las energías renovables en México y sus efectos en la población mexicana en el periodo 2010-2022 | Mauricio García Zamora **29**

• Las operaciones, innovaciones e influencias de las PYMES en el mercado digital de México durante los años del 2020-2021 | Sergio Enrique Corral Ramírez y Valeria Sofía Vega Ramírez **30**

• Desempleo de mujeres en México y su relación con la crisis económica del país en el periodo 2021-2022 | Yessika Lemus Bucio **31**

• Efectos que trajo el confinamiento de la pandemia COVID-19 al rendimiento económico de Amazon en México entre 2020 y 2022 | **32**

• Andriola Ruiz del Río y Fiona Villa Figueroa **33**

• Marketing y administración económica de Alemania entre los años 1933 y 1945 | Rodrigo Abraham Valdez Torres **33**

YO TE RECOMIENDO...

• Diez recomendaciones literarias para el mes del libro | Verónica Berenice León Villanueva y Margarita Guadalupe Mendoza Corona **34**

NEURORRETOS

• *Neurorretos* | Martha Isabel Mena Ortiz **37**

TRAZOS Y LIENZOS

• Día Mundial del Teatro 2023: ¡Conoce los teatros de Morelia! | Camila Orozco Solano **42**



Directorio

RAFAEL GENEL MANZO (+)
CARLOS TORRES MANZO (+)
OCTAVIO PEÑA TORRES
EMILIO SOLÓRZANO SOLÍS
Consejeros Universitarios

JESÚS VIVANCO RODRÍGUEZ
Rector

GLORIA ZARAGOZA RAMÍREZ
Vicerrectora Académica
MARÍA TERESA MONTAÑO ESPINOSA
Vicerrectora Administrativa
EMMANUEL MEZA MAGAÑA
Vicerrector de Desarrollo y
Promoción

EDICIÓN

Colaboradores editoriales
DULCE ANABEL BARRÓN CARRASCO
Jefa de Difusión Cultural y
Publicaciones
MARIANA DE LOS SANTOS BAUTISTA
Coordinadora de Publicaciones
MARTHA ISABEL MENA ORTÍZ
Profesora tutora en Tutorías
OBDULIA BARRERA ALCARAZ
Jefa de Actividades Deportivas
ESMERALDA CECILIA CASTRO CUEVAS
Jefa de Relación con Egresados
ANDREA CELESTE TAFOLLA MANZO
Docente
ANA PATRICIA PINTOR ANDALUZ
Docente
MARTHA LETICIA BECERRA PÉREZ
Jefa de Biblioteca

MESA DE REDACCIÓN

MARIANA DE LOS SANTOS BAUTISTA
Editora en jefe y revisión de
contenidos
CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN
Diseño de portada e Ilustraciones
DIANA GUERRERO VÁZQUEZ
LORENA MARISOL NIETO GAONA
SUSANA MENDOZA FLORES
Fotografía y Jefatura de Producción
Audiovisual
MARÍA BERNARDETTE
ARROYO GAONA
Diseño y maquetación de interiores
CAMILA OROZCO SOLANO
Reportera

Fe de erratas

Página 8, línea 13, *Nexum* 137: en vez de
'hermanas' debe decir 'hermanos'.

REVISTA NEXUM No.138, marzo-abril de 2023, es una publicación bimestral editada por la Universidad Latina de América A.C., a través del Departamento de Difusión Cultural y Publicaciones, Manantial de Cointzio No. 355, Colonia Los Manantiales de Morelia, C.P. 58188, Morelia, Michoacán, teléfono: 52 443 3 22 15 00, www.unla.mx Editor responsable Mariana de los Santos Bautista. Reserva de Derecho al Uso Exclusivo No. 04-2011-110318054800-101. El contenido de los artículos publicados es totalmente responsabilidad de sus autores y no refleja necesariamente el punto de vista político, económico, de seguridad pública, social, ideológico o de cualquier otra índole de la Universidad Latina de América. Se autoriza la reproducción de los artículos, con fines no lucrativos, siempre y cuando no se mutile y se cite la fuente completa, y se respeten los derechos de autor. De otra forma requiere permiso previo por escrito de la Universidad Latina de América.



El compromiso con nuestro entorno

POR **MARIANA DE LOS SANTOS BAUTISTA**



Ser parte de una comunidad es una de las necesidades primordiales que tenemos como seres humanos, pero también es una responsabilidad. Como parte de la comunidad UNLA, participamos desde distintos escenarios y trincheras para hacer posible el compromiso que tenemos con nuestra sociedad: el bienestar. Ser y estar en una comunidad universitaria, escolar, es todo un reto, pero al mismo tiempo una recompensa: aprendemos de otros, de nosotros, y, sobre todo, enseñamos, devolvemos ese aprendizaje. Entonces, el compromiso, conocimiento y sentimiento regresan al campus con las nuevas generaciones de potros que se van sumando.

Con esto presente, este número de nuestra revista universitaria aborda desde distintas aristas el compromiso que como comunidad mantenemos con nuestro entorno. Empezaremos con un mensaje de parte de nuestra Vicerrectora Académica, la Mtra. Gloria Zaragoza Ramírez, en donde nos invita a reflexionar sobre nuestra cultura universitaria incluyente, sensible y diversa. Conoceremos sobre la apertura del BUNLAV desde las palabras del director de Bachillerato, el Ing. Juan Carlos García García. Además, sabremos de los proyectos de investigación que estudiantes de la licenciatura en Administración de Empresas están desarrollando, leeremos qué significa el ser potro para distintas personas que estudiaron y actualmente laboran en nuestra institución, entre otras notas. Te invitamos a disfrutar de este segundo número del año y sentir el compromiso y camino potro que recorre estas páginas.



Mariana de los Santos Bautista es editora de *Nexum* y coordinadora de Publicaciones en la UNLA



UNA COMUNIDAD UNIVERSITARIA COMPROMETIDA

POR GLORIA ZARAGOZA RAMÍREZ

Querida comunidad UNLA:

A través de estas líneas quiero reconocer el gran trabajo de *Nexum*, el cual muestra la esencia de una comunidad universitaria viva; una comunidad consciente de las demandas sociales presentes en nuestras vidas; comprometida con la igualdad de género, en donde la voz de la mujer cumple un papel fundamental para el desarrollo político, económico y social de nuestro entorno inmediato.

Conmemorar en marzo el Día Internacional de la Mujer no debe ser una costumbre, por el contrario, tendría que ser un ejercicio permanente de reflexión de toda persona que trabaja y construye una sociedad igualitaria, en donde la mujer ahora tiene una voz más presente y visible en la toma de decisiones importantes de nuestra sociedad. Esa voz que me da la oportunidad de escribir estas líneas en pro no solo de las mujeres, sino de quienes compartimos este espacio universitario, un lugar no únicamente de formación profesional, sino también de formación humana.

Las directrices de nuestra institución están basadas en una cultura universitaria incluyente y diversa, en donde todas las realidades tienen cabida, siempre conscientes del respeto a la igualdad de género. Y en este mismo ejercicio de reconocer las realidades, hago un llamado para procurar a las infancias; siendo esta etapa de la vida, posiblemente, una de las más bellas e importantes, porque es en la que formamos los valores morales y sociales que nos definirán para toda la vida.

Es así que estas dos fechas que conmemoran, el Día Internacional de la Mujer y el Día del Niño, tienen una estrecha relación; ya que ambas fomentan el respeto, la protección, los derechos y muchos otros aspectos que los enlaza. Siendo la Universidad un espacio para reflexión, discusión y construcción de valores que forman parte del futuro profesionalista, y que dan muestra de la sensibilidad humana que tiene nuestra comunidad estudiantil de la Universidad Latina de América.

¡Al Bienestar por la Cultura!

La Mtra. Gloria Zaragoza Ramírez es Vicerrectora Académica de la Universidad Latina de América

ILUSTRACIÓN: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN



POR EQUIPO NEXUM

UN CAMINO POTRO: ESTUDIAR Y TRABAJAR EN LA UNLA

En la UNLA, estamos felices de formar a profesionistas que día con día transmiten parte de sus aprendizajes a otros, con el fin de mejorar nuestra sociedad. En esta ocasión, nos gustaría presentarte a las y los egresados de distintos programas académicos de nuestra universidad que culminaron su estadía académica en nuestro campus durante el 2022, y que actualmente colaboran con la universidad. Por ello, les pedimos que nos compartieran acerca de qué significa para ellos ser potro, al tener la experiencia de haber estudiado y trabajar en nuestra institución.

ILUSTRACIÓN: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN

Alejandra Regina Arriaga es egresada de la licenciatura en Diseño de la Comunicación Gráfica y actualmente es diseñadora en la UNLA.

«Me gusta mucho la Universidad, porque luego, luego, me llegué a sentir identificada con el ambiente. Estar aquí como becaria y ahora colaborar en el área de Diseño, me da esperanza de aportar a la comunidad y, principalmente, a mi *alma mater*».

Alexis Arturo Arellano Maldonado es egresado de la maestría en Logística y Comercialización y actualmente es promotor de Posgrados en la UNLA.

«Ser potro significa adoptar los valores de la UNLA, sentirse identificado con la solidaridad y el respeto hacia nuestro entorno. Las y los egresados de la universidad generan un sentimiento de identidad, que se ve reflejado en la plantilla de docentes y administrativos, donde la gran mayoría son XUNLAs. Cada estudiante que ha egresado porta con orgullo los colores de la universidad, por lo que las empresas siempre buscan estudiantes de la UNLA, para formar parte de su equipo. Una vez potro, te conviertes en potro para siempre y todos deberían presumirlo con mucho orgullo».

Dante Said Romero Olea es egresado de la licenciatura en Psicología y actualmente es entrenador deportivo en la UNLA.

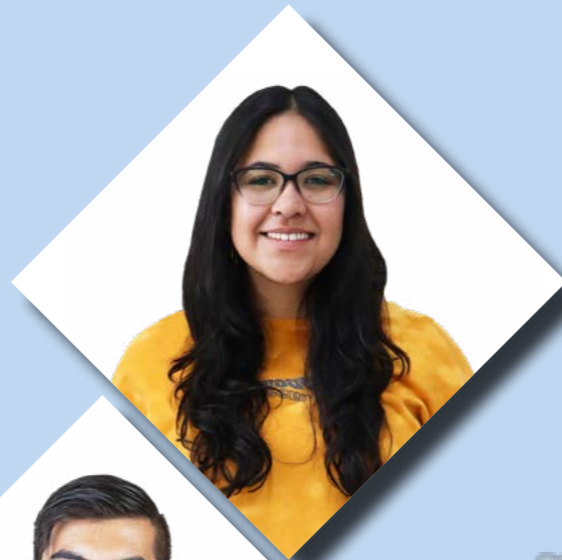
«Para mí el ser potro ha sido ser resiliente, enfrentarme a las adversidades que se presentan, principalmente en las competencias, las cuales me han hecho representar a la Universidad y defender a los colores que nos identifican, para así formarme como persona y deportista. Ahora que estoy de este lado, como entrenador, quiero transmitirles a las generaciones lo que se siente ser potro y ser buenas personas».

Diana Elizabeth Guerrero Vázquez es egresada de la licenciatura en Ciencias de la Comunicación, obteniendo el Mérito Académico. Actualmente es jefa de Comunicación Institucional en la UNLA.

«Para mí, ser potro significa que los pasos pequeños, llevan a grandes metas».

Ivannia Suárez Florián es egresada de la maestría en Mercadotecnia, obteniendo el Mérito Académico. Actualmente es jefa de Compras en la UNLA.

«Estudí la licenciatura aquí en la UNLA, después me convertí en colaboradora y recientemente tuve la oportunidad de seguir creciendo y preparándome académicamente a través de uno de los posgrados que ofrece esta casa de estudios. Ha sido una gran experiencia, ya que pude conocer personas de otras



FOTOGRAFÍAS: JEFATURA DE PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL

«Yo siento especial toda esta experiencia porque, pues, te da miedo entrar a estudiar; principalmente porque uno ya es mayor y está el peso de que más chico no lo hayas hecho. Pero también se siente bonito, porque hay compañeros que te echan la mano. En mi caso, mi jefa Rosy, la maestra Sandy y Dorita me ayudaron mucho en todos los procesos. Trabajar y estudiar es pesado. Está bonito porque sientes que comenzaste algo y el haberlo terminado es sumamente gratificante».

ciudades e incluso hacer prácticas fuera del estado. Ser Potro significa mucho para mí, familia, pasión, libertad... La UNLA es mi casa, sin duda la llevaré por siempre en mi corazón».

Montiel Olivares Peñaloza es egresado de la licenciatura en Contaduría Pública del Sistema Ejecutivo, obteniendo el Mérito de Esfuerzo y Perseverancia. Actualmente es jefe de Patrimonio y Activos fijos en la UNLA.

«Es como tener una vida nueva, una vida de muchos sacrificios, de tanta dedicación. La UNLA me ha transformado bastante. Le estoy agradecido, también con las personas que me han acompañado en este proceso. Ser potro definitivamente es una vida nueva de retos. Me veo al espejo, soy otra persona y la UNLA me ha apoyado en eso. Ser potro es estar dispuesto. No tengo palabras...me transformó bastante».

Norma Aurora Tames Astudillo es egresada de la maestría en Mercadotecnia y actualmente es jefa de Capacitación y Desarrollo en la UNLA.

«El trabajar y estudiar a la vez sí es un reto. Reto, porque quieres que el día se haga más grande, entonces, tienes que resolverlo todo antes de tu jornada. Es invertirle tiempo y dedicación. Ser potro me encanta. Me gusta ponerme la camiseta, me encanta participar en todo. El ser potro es padre. Es agradecer esa oportunidad y todo lo aprendido aplicarlo de manera laboral. Es agradecer las oportunidades. Es un orgullo ser colaboradora y ahora XUNLA».

Ricardo Bastida Navarrete es egresado de la licenciatura en Ingeniería Civil y actualmente es entrenador deportivo en la UNLA.

«Primero como deportista o alumno, se siente la pertenencia a un lugar, sientes la calidez de todos y la generosidad de la escuela. Es un orgullo ser parte del equipo de entrenadores de la UNLA. Significa mucho para mí ser potro, ser parte de la institución. Es un orgullo estar aquí. Ahora tengo la oportunidad de compartir los conocimientos que sé y enseñarles a las y los deportistas a explotar su talento. Estoy agradecido con la UNLA por esta oportunidad».

Víctor Enrique Guerrero Gutiérrez es egresado de la licenciatura en Derecho del Sistema Ejecutivo y actualmente es almacenista en el Almacén General de la UNLA.

Una mirada al **BUNLAV:** el nuevo bachillerato vespertino de la UNLA

POR **MARIANA DE LOS SANTOS BAUTISTA**

En agosto del presente año, el BUNLAV (Bachillerato vespertino) abrirá sus puertas para nuevas generaciones de estudiantes que desean vivir la experiencia BUNLA. Por ello, desde *Nexum*, entrevisté al director del BUNLA, el Ing. Juan Carlos García García, con la intención de conocer más sobre lo que será esta experiencia educativa.

¡Hola, Ing. Juan Carlos! Muchas gracias por esta conversación. Para comenzar nos gustaría que nos platicará acerca de cómo se dio la oportunidad de poder contar con un nuevo bachillerato en la UNLA:

A ustedes, muchas gracias por la invitación. Primero comentarles que esta es una idea que surgió hace un par de años, reconociendo que el nuestro es un bachillerato muy solicitado. Cuando está cerrando la campaña incluso hay alumnos que se quedan fuera, a veces porque no se inscriben a tiempo, a veces porque llegan tarde con nosotros. Entonces, esto hizo que nuestra directiva impulsara la búsqueda de un nuevo espacio para los muchachos y debido a las condiciones que tiene nuestra universidad, solamente es abriendo un nuevo horario, que sería el vespertino. Para ello, se buscó obtener una actualización en el RVOE con el cual se nos permitiera seguir trabajando en la tarde, porque de origen nuestro RVOE era solamente para turno matutino. Esa fue la parte inicial de esta necesidad de autoconocernos como un bachillerato que es valorado en el medio, y ahora tendremos la oportunidad de seguir impartiendo el mismo bachillerato, con las mismas características de calidad, especialmente, pero en el turno vespertino.

Entonces, ¿no existen diferencias con el bachillerato que ya impartimos?

Sí, sí existe una diferencia, porque el bachillerato vespertino tendrá una orientación un poco diferente en el público. En el turno vespertino, se colocan jóvenes que a veces también hacen otro tipo de actividades en las mañanas. Por ejemplo, pienso en jóvenes que participan en equipos de representación deportiva nacional, quienes tienen entrenamientos

en las mañanas y ahora, se les puede brindar también esta posibilidad de que vengan y se incorporen en la tarde a estudiar.

La diferencia más importante sí tiene que ver con el número de asignaturas que se van a impartir en la tarde. Son unas poquitas menos. Nuestro bachillerato está incorporado a un ámbito federal; tenemos un RVOE incorporado a la Dirección General del Bachillerato, mejor conocida como la DGB. Esta establece el plan de estudios, un mapa curricular, que nosotros debemos cumplir. Y ahí es donde radica la diferencia, porque desde el origen de nuestro bachillerato se pensó en agregar algunas asignaturas adicionales y en la tarde esas asignaturas adicionales no estarían presentes, pero eso no indica que va a ser afectado en ninguna parte del conocimiento al alumno, sino que será exactamente igual en términos de los alcances y contenidos, que además estamos obligados por tener este tipo de RVOE.

Maestro, ahora que nos expandimos a otro horario, contando así con tres modalidades diferentes: BIUNLA, BUNLA y el BUNLAV, ¿cuál es la misión principal de nuestro bachillerato?

Esta expansión obedece a la parte en la que los alumnos puedan confiar en acceder a un buen bachillerato. Un bachillerato que les da varias posibilidades. La más importante es que estén preparados para enfrentar el siguiente nivel, por eso es una preparatoria, ¿no? Porque buscamos justamente que estén lo mejor orientados, que sepan autorregularse en sus conocimientos, en sus

emociones y cualquiera de las modalidades en las que estemos es claramente académica: prepararse para que tengan el mejor conocimiento en los contenidos que van a abordar, para enfrentar desde el examen de admisión y hacer además una buena licenciatura en la universidad en la que ellos quieran ingresar, en la carrera a la que ellos estén poniendo su interés.

Para usted, como director, ¿qué significa tener la oportunidad de abrir este nuevo bachillerato?

Esa es una muy buena pregunta, porque creo que es un reto al que pocas veces nos enfrentamos; cuando hay un proyecto nuevo, cuando hay una nueva idea. Tener la posibilidad de encauzarla, al menos, dirigirla de un inicio, representa justamente eso, todo un reto, pero es un reto muy agradable, que no pesa, sino que, al contrario, estamos viendo cómo se pueden mejorar las cosas que hacemos con unas pequeñas diferencias que hemos comentado, pero que, a final de cuentas, busca lo mismo: tener los mejores alumnos, bien preparados y que estén con las mejores condiciones para enfrentar lo que venga.

Es una etapa muy bonita en la que ellos se van a poder desarrollar. En la que ellos tienen que convivir, conocer, explorar muchas partes, definir cosas en su vida. Este reto, así será también para nosotros, lleno de aprendizajes, vamos a ir conociendo muchos con ellos, pero con la característica, con la bondad de que ya tenemos experiencia. Gracias a esa experiencia, a esa buena aceptación que tenemos en este momento, la vamos a plasmar desde un inicio para que los



muchachos también vengan a disfrutar su bachillerato, su preparatoria. Sí en un horario diferente, sí con algunas características diferentes, pero que a final de cuentas harán que ellos se desenvuelvan de la mejor manera.

Maestro, ahora que menciona este disfrutar la preparatoria, me gustaría preguntarle: ¿cómo considera que la experiencia BUNLA la vivirán las y los estudiantes que lleguen al horario vespertino?

Sí, creo que será igual, porque al final de cuentas son jóvenes. Son jóvenes que llegarán en las mismas edades, saliendo de su secundaria en general. Con intereses muy semejantes y nosotros vamos a buscar que lo que hacemos en la mañana sea, sino igual, parecido, porque hay algunas actividades que serán revaloradas, serán tal vez rediseñadas, seguirán contando con el apoyo del cuerpo académico del bachillerato, el cuerpo de profesores titulares; que son los asesores que los orientan, que los acompañan, que les dan recomendaciones para que puedan tener el mejor desarrollo posible. La etapa en la que ellos y ellas llegan es muy importante. Sí es una etapa de mucho aprendizaje, pero también puede ser una etapa para pasársela padre, aquí conviviendo con sus amigos o haciendo nuevos amigos. Se reencontrarán con amigos que a lo mejor vienen de la secundaria, pero justamente la idea es que vayan creando nuevos lazos de amistad y de conocimiento con otros compañeros que se encuentren aquí.

Aprovechando la oportunidad, director, me gustaría preguntarle: ¿qué representa el trabajar con juventudes principalmente?

Creo que los más beneficiados somos nosotros, los profesores, porque ahí con esta energía que ellos tienen nos la pasan, nos hacen tener energía, nos hacen reflexionar todos los días, nos permiten estar actualizados en muchas cosas, en muchos ámbitos. ¿Y nosotros? Bueno, por supuesto, brindamos esta parte del conocimiento, facilitándolo, hay varias formas, estrategias para que ellos puedan ir aprendiendo. Considero que una característica también de nuestro bachillerato es que buscamos ser con ellos muy transparentes, muy honestos, muy directos, claros en términos de cómo dirigirnos, cómo interactuar entre nosotros. Darles confianza, pero también que ellos sean partícipes de su propio conocimiento, entonces, en ese sentido, es ir disfrutando también. Es ir conviviendo con ellos en una etapa divertida y de aprendizaje. Considero que una característica que buscamos los profesores es, sí, ir desarrollando los contenidos que se nos marcan en los programas de estudio, pero también hacer el momento de la clase un lugar adecuado para convivir, para relajarte, para aprender, pero, sobre todo, para tener una buena relación con los muchachos.



Para finalizar, ¿algún mensaje que quisiera compartir con los padres de familia de nuestros estudiantes y de los que próximamente se sumarán a nuestra comunidad Potro?

Sí, creo que cada joven va a tener junto con su familia, junto con sus padres, la decisión de estar en el BUNLA o BUNLAV, pero me gustaría que tengan la confianza de que se trata de una misma proyección, una misma visión de la mejor calidad basada en nuestra experiencia, que sepan, siempre lo comento, que somos un bachillerato exigente. Esto es sobre todo buscando que los muchachos vean en la exigencia un hábito, un hábito para ellos mismos, un hábito que se refuerce a partir de lo que ellos han venido aprendiendo en su vida estudiantil y que ahora se fortalece para que tengan la mejor posibilidad de desarrollar una buena

licenciatura. Y, bueno, también invitar a los papás, a los nuevos padres de familia, que incluso vean el bachillerato vespertino como una muy buena opción en la ciudad. Así como nuestro bachillerato matutino está bien posicionado, seguramente lo seguirá siendo el bachillerato vespertino, con las mejores características y con los contenidos necesarios para que puedan estar bien preparados nuestros jóvenes. Los invitamos a que se acerquen a través de nuestro departamento de Admisiones.

Mariana de los Santos Bautista es coordinadora de Publicaciones y editora de *Nexum* en la UNLA

NUEVO BACHILLERATO VESPERTINO



**Becas de hasta
el 40%**

**+50% de descuento
en inscripción**

Inicia tu proceso de admisión:

☎ 443 128 3433
Tel. 443 322 1500 / ext. 3
informes@unla.edu.mx



ENCUESTA NACIONAL SOBRE LA DINÁMICA DE LAS RELACIONES EN LOS HOGARES: UN INSTRUMENTO PARA HACER CONCIENCIA

POR INEGI

La violencia contra la mujer es una realidad innegable que nos ha topado de frente, ¿cuántas veces hemos escuchado o vivido de manera directa o indirecta episodios violentos dirigidos a este sector poblacional? Grupos de mujeres organizadas han visibilizado esta realidad, a la par de que medios de comunicación y gobiernos han buscado también mostrar el rostro de la violencia en distintos ámbitos.

Poco a poco la población está reconociendo la necesidad de establecer nuevas formas de convivencia con mayor equidad, hecho que implica el disfrute de los derechos a plenitud. Michoacán no es ajeno a la realidad que viven cientos de mujeres: el 64.9% de su población femenina de 15 años en adelante ha padecido en carne propia este flagelo que no únicamente tiene implicaciones físicas o emocionales en las víctimas y en su entorno más cercano; sino también en el desarrollo como sociedad, e incluso en los niveles de violencia que se registran a nivel comunitario; con frecuencia escuchamos que las personas que cometen actos delictivos provienen de familias disfuncionales con entornos violentos.

Desde el año 2003, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) inició con el levantamiento de la Encuesta Nacional Sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH).¹ Hasta el momento, se han llevado a cabo cinco series estadísticas que ofrecen un amplio panorama en torno al tema y que resultan una importante fuente de información para las autoridades gubernamentales, sociales y educativas, que tienen en sus manos la trascendental labor del diseño y puesta en marcha de políticas que coadyuven en acortar la brecha entre el ejercicio de los derechos de hombres y mujeres.

ENDIREH 2021

Recientemente se dieron a conocer los resultados de esta encuesta en su última edición, que muestra una fotografía de los tipos de violencias que padecen o han padecido las mujeres. En este proyecto se

reveló que más de la mitad de las mujeres de 15 años en adelante experimentaron algún tipo de violencia en su vida; el 42.7% sufrió episodios violentos durante los últimos 12 meses. Pese a lo alarmante de las cifras, esta encuesta mostró que Michoacán se encuentra entre las entidades con menor proporción de prevalencia total de violencia en contra de las mujeres de 15 años y más a lo largo de su vida, mientras que las entidades con mayores porcentajes de este flagelo son el Estado de México, la Ciudad de México, Querétaro, Colima y Aguascalientes.

El principal tipo de violencia que se ejerce en contra de las mujeres es la psicológica, ya que el 49.5% de las michoacanas de 15 años y más mencionaron haberla padecido a lo largo de su vida. A este tipo de violencia le sigue la sexual con un 39.9%; después, la física, con un 32.8%, y, finalmente, la económica o patrimonial, cuyo porcentaje es del 26.5 %.



Fuente: INEGI

En Michoacán, el ámbito de la pareja es en el que las mujeres de 15 años y más experimentaron con mayor frecuencia algún tipo de violencia a lo largo de su vida. La encuesta reveló que el 42.6% de las michoacanas

¹Las ediciones de la Encuesta se pueden consultar en el siguiente portal: <https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2021/>

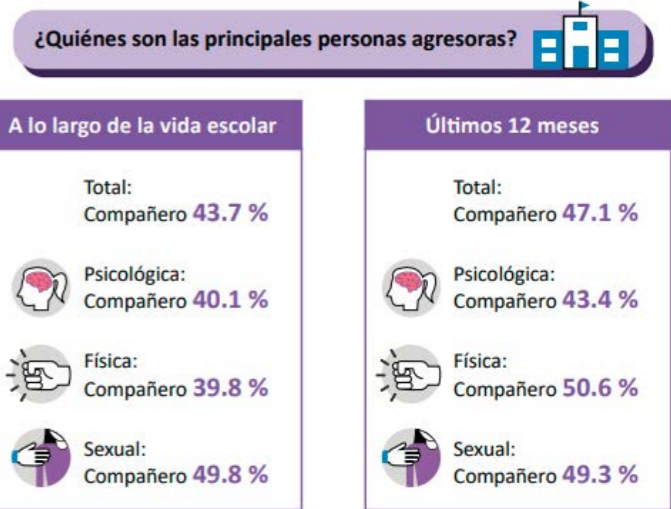
han sido violentadas por su pareja sentimental; a este ámbito le sigue la violencia comunitaria que la ha experimentado el 34.7% de la población femenina; posteriormente, está la violencia escolar cuyo porcentaje es del 28.5; después se encuentra la violencia laboral con el 22.8%, quienes han sido víctimas de malos tratos en sus centros de trabajo. La ENDIREH mostró también que el 12.2% de las mujeres mayores de 15 años padecieron violencia familiar durante el último año.

Violencia escolar

La violencia escolar es un tema del que poco se ha hablado, no obstante, se trata de una de las múltiples caras de las agresiones en contra de las mujeres en Michoacán. Dado que 489 mil 714 mujeres de 15 años y más han sufrido episodios de violencia escolar a lo largo de la vida. Mientras que, a lo largo de la vida escolar, el 17.9% de esas mujeres sufrieron violencia física; el 14.7%, violencia psicológica, y, el 14.4% de estas mujeres michoacanas sufrió agresiones de índole sexual.

Estos porcentajes, en especial el último, resultan graves y sin lugar a dudas representan un importante reto para las instituciones educativas y para las instancias gubernamentales que rigen el sector, a fin de diseñar o mejorar protocolos de actuación, políticas de cero tolerancias a la violencia y estrategias de prevención.

Esta encuesta mostró también que los principales agresores de mujeres en el ámbito escolar son, en primer lugar, compañeros hombres, seguido de docentes, compañeras, y, por último, personas desconocidas a la escuela.



Fuente: INEGI

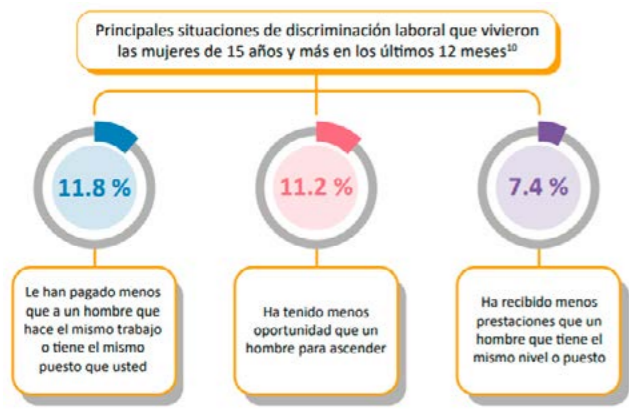
Violencia laboral

312 mil 335 mujeres michoacanas trabajadoras han sufrido violencia a lo largo de su vida en el ámbito en el que se desarrollan laboralmente. La discriminación es el tipo de violencia más común en este campo, ya que un 14.6% de mujeres la han padecido; a violencia le sigue la física y/o sexual, con un porcentaje de 11.7, y, finalmente la violencia psicológica, que de acuerdo con la ENDIREH, la ha padecido el 9.6% de las mujeres de 15 años y más.

Cabe mencionar que Michoacán se ubica en la quinta posición nacional en cuanto a las entidades con menor prevalencia de violencia laboral a lo largo de su vida, en tanto que se reveló que los principales agresores son los compañeros o compañeras de trabajo y las autoridades directivas.

ILUSTRACIÓN: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN





Fuente: INEGI

Violencia en el ámbito comunitario

De acuerdo con el glosario de la ENDIREH,² la violencia en el ámbito comunitario se define como «los actos individuales o colectivos que transgreden derechos fundamentales de las mujeres y propician su denigración, discriminación, marginación o exclusión, se ejerce por personas de la comunidad». La violencia comunitaria va desde los piropos callejeros, hasta la violencia sexual. En Michoacán, 644 mil 749 mujeres de 15 años y más, es decir el 34.7 por ciento de ese sector poblacional, han vivido violencia en el ámbito comunitario a lo largo de su vida.

La violencia sexual es la más ejercida en dicho ámbito, ya que el 31.7% de las mujeres la han padecido; a esta le sigue la violencia psicológica con un 16.4 por ciento, y, finalmente, la violencia física, que ha sido ejercida al 6.3 por ciento de las mujeres michoacanas en el ámbito comunitario. La calle y el parque son los lugares en los que se ejerce un mayor porcentaje de agresiones en contra de mujeres, seguidos del autobús o microbús, así lo expresaron las mujeres que padecieron violencia durante los últimos 12 meses. Michoacán se ubica en la posición número tres a nivel nacional entre las entidades con menor prevalencia de violencia comunitaria a lo largo de la vida.

Ámbito familiar

La violencia en el ámbito familiar es quizás la más dolorosa. Durante los últimos 12 meses previos al levantamiento de la encuesta, 226 mil 249 mujeres, que equivale al 12.2% de la población femenina de 15 años y más, padecieron violencia al interior de su núcleo familiar.

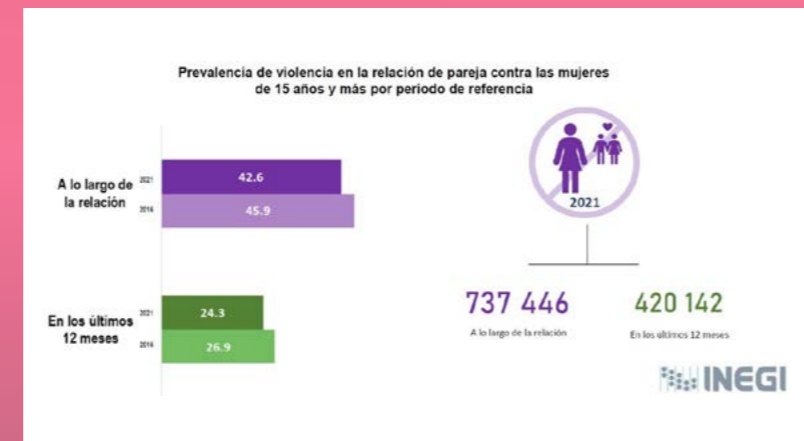
La violencia psicológica es por mucho la más común en la intimidad del hogar, pues la han padecido el

10.5% de las michoacanas. A esta sigue la violencia económica o patrimonial con un 3.5%, la física con 3.4%, en tanto que también el 2.1% de las mujeres han sufrido violencia sexual en el ámbito familiar.

En tal indicador, la entidad michoacana se ubica en la séptima posición nacional, después de Guerrero, la Ciudad de México, Querétaro, Veracruz, Aguascalientes y Sonora, por una mayor prevalencia de violencia en el ámbito familiar. La ENDIREH puso de manifiesto que los principales agresores de mujeres en el ámbito familiar son los hermanos o hermanas, el padre y la madre.

Violencia de pareja

El 42.6% de las mujeres michoacanas mayores de 15 años, es decir, 737 mil 446 personas, han sido violentadas a lo largo de su relación. Lo anterior ubica a Michoacán en la octava posición nacional entre las entidades con mayor prevalencia de violencia de pareja. Los principales tipos de violencia que se ejercen en contra de las mujeres en este ámbito son la psicológica, económica o patrimonial, física y sexual.



Fuente: INEGI

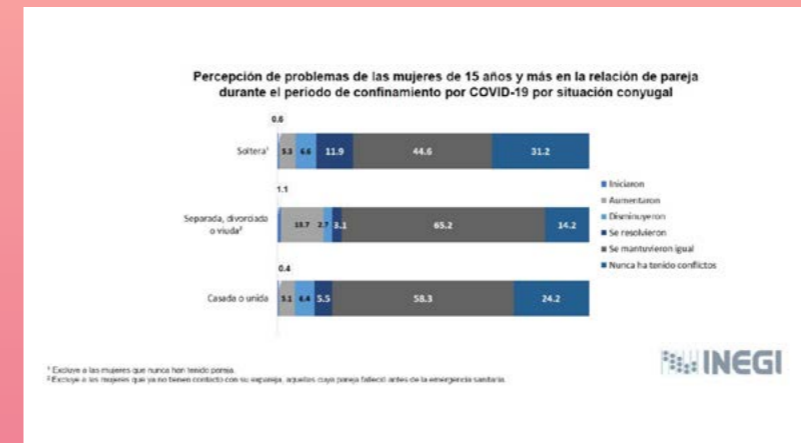
El 42.2 por ciento de las mujeres michoacanas de 15 años y más experimentaron violencia en la infancia; el 36.1% de este universo registró agresiones físicas, el 24.1% sufrió violencia psicológica y el 10% ataques sexuales.

Confinamiento por COVID-19

En esta última edición de la ENDIREH, se consideró un apartado especial sobre el impacto del aislamiento social derivado de la pandemia por el COVID-19.³ De esta manera, se estimó que el 13.7% de las mujeres de 15 años y más, separadas, divorciadas o viudas consideraron que los problemas en la relación de pareja aumentaron durante el periodo de confinamiento.

³Este excluye a las mujeres que nunca han tenido pareja y a las que ya no mantienen contacto con su expareja o aquellas cuya pareja falleció antes de la emergencia sanitaria.

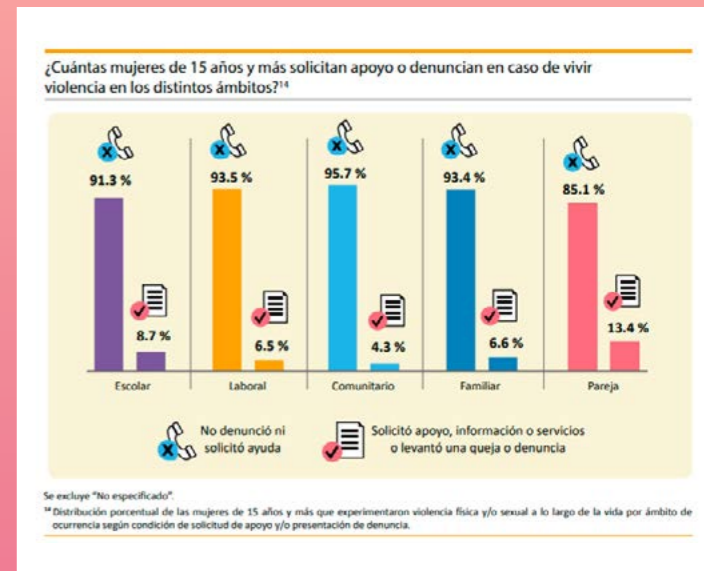
²El cual se puede consultar en el siguiente enlace: <https://www.inegi.org.mx/app/glosario/default.html?p=ENDIREH2021>



Fuente: INEGI

Denuncias

La cultura de la denuncia se encuentra poco o casi nada arraigada entre la sociedad, mucho menos cuando se trata de que las mujeres expongan ante las autoridades sus situaciones de violencia, ya que, entre otros factores, muchas veces las mujeres son revictimizadas. La ENDIREH mostró que la gran mayoría de las víctimas no llevan a cabo ninguna denuncia. El ámbito de violencia menos denunciado fue la comunitaria, seguida de la laboral, la familiar, la escolar y finalmente la de pareja. Esta última es el tipo de violencia más denunciada, aunque registre un nivel muy bajo de denuncia, con tan solo un 13.4%.



Fuente: INEGI

Es necesario visibilizar estas realidades y reconocer que los datos aquí expuestos no son únicamente cifras vacías, sino que son vidas, son sueños, son mujeres que, en ocasiones, el solo hecho de serlo les llega a costar la existencia. También vale la pena preguntarnos: ¿qué aportamos cada uno y una de nosotras desde nuestros ámbitos, para cambiar esta penosa realidad?



19 DE ABRIL
17:00 HORAS

03, 17 Y 31 DE MAYO
17:00 HORAS

En un día soleado en el pequeño pueblo Vordom, Valeria una pequeña de ocho años se encuentra en la orilla del lago, en donde pasaba todas las tardes con su hermana mayor; pero con la única diferencia que esta vez se encuentra sola observando el atardecer. «No sé qué hacer», habla consigo misma tratando de despejarse un rato antes de decidir lo que todos esperan.

Después de unos minutos de tranquilidad se levanta de la banca en la que habitualmente su hermana se sentaba con ella después de haber jugado un momento. Caminando se encuentra con varias caras conocidas con las cuales se queda conversando por pocos minutos hasta llegar a su casa. Al adentrarse se encuentra con toda su familia que la estaba esperando después de su huida, enfrentándose con la posibilidad de un cambio drástico ya que finalmente tomó una decisión.

Escucho a mi mamá gritarme que acabe de arreglarme, porque hoy llega toda mi familia, no sé la razón, pero estoy feliz de poder verlos nuevamente después de un año, que fue la primera y última que nos reunimos. De todas formas, estoy emocionada de conocerlos más, ya que por las circunstancias que nos vimos no pude conocerlos. En eso, mi hermana Sofía llega con un vestido con muchos brillitos.

—Ven, vamos a ponerte este vestido para que estés lista y puedas bajar a saludar a todos.

—¿Ya llegaron? Pensé que iban a tardar más, porque mamá dijo que eran muchas horas de viaje y probablemente llegaban como a las 12, a más tardar.

—Tu misma lo dijiste “a más tardar”, eso quiere decir que podían haber llegado muchísimo antes, entonces hay que apurarnos, ¿entendido?

—Entendido.

—Por cierto, ya no escuches pláticas a escondidas, no está bien. Lo que sí puedes es preguntar si tienes duda sobre lo que se esté hablando, ¿ok?

—Ok —le contesto un poco afligida porque sé que, si no escucho a escondidas, no me contarán nada, aunque les pregunte y así viene siendo desde hace un año.

La VITALIDAD DEL SABER

POR ANA PAOLA
CAMARENA
TAXIMAROA

Sofi me termina de colocar el vestido y rápidamente voy por mis zapatos, para no atrasarnos más; bajamos y saludo a cada uno de mis familiares. Después de convivir con mis primos, nos avisan que ya está la comida, así que vamos a la parte trasera de la casa en donde está colocada una mesa a lo largo del jardín y todos ocupan su lugar en cada asiento.

Mientras cada uno se sirve, los adultos empiezan a

platicar de cómo éramos cuando éramos unos bebés, aunque de todas formas nos siguen considerando así y nos beneficia, de manera que podemos hacer las travesuras que queramos sin tener grandes consecuencias, más que un simple regaño.

Llega un momento de la velada en donde mi mamá me pide ayudar a Sofi con el postre, por lo que nos levantamos y dirigimos a la cocina en donde se encuentra el chocolate favorito de mi hermana y mío; tomamos unos platos en donde pondremos las rebanadas de pastel que iremos cortando. Al momento en que voy en busca del cuchillo, mi hermana me habla de forma inquietante.

—Vale, en algún momento de la noche, mi mamá te preguntará algo que solo tu sabrás si vas aceptar.

—¿Y por qué lo mencionas de esa forma? Lo dices como si fuera la peor catástrofe que pudiera pasar, cuando todos sabemos que todo lo que hace nuestra madre es por nuestro bien.

—Val, digo Vale, no me refiero a que mi mamá cometa un error porque es algo que tú decidirás, nadie más. Solo te aviso por el hecho de que te molesta cada vez que hacen algo que no planeaste, ¿está bien?

—Ok, solo quería ver si lo que me decías no era de mal gusto, ya sabes, antes eras tan así.

—¿Así cómo?

—Haciendo cosas que me mortifican o hablando de forma que me causaba incomodidad, para solo hacerme sentir bien.

—Vale, sabes que eso es pasado, las dos hemos cambiado. De hecho, tú fuiste la que más cambiaste: maduraste a una edad que normalmente solo se preocupan por cuántas golosinas comer o cuánto tiempo estarán en la pantalla viendo caricaturas; por lo que no tienes derecho a reprocharme nada.

—Eso es cierto. Aunque sabes que sigo haciéndolo, no como habitualmente lo hacía, pero lo hago.

—Sí, en fin, hay que llevar este pastel para que no piensen que nos lo comimos.

—Jaja, como si eso fuera posible — lo digo en tono sarcástico.

—Bueno, en eso tienes razón, pero sin problema tu sí te lo podrías comer.

—Ajá, lo que tú digas, vámonos.

Al salir de la habitación solo escucho como se ríe, sin importarle que esté cerca de ella. Menuda hermana, que sin duda me gusta verla de esta forma tan viva. Yendo al jardín vemos a mi mamá ir hacia la entrada principal, lo cual nos da curiosidad, pero en vez de quedarnos a ver quién era la persona que esperaba seguimos nuestro camino hasta volver con mi familia.

Al llegar todos dejan de hablar, haciendo el lugar un poco incómodo y más si te ven de una forma en la que te transmiten temor, preocupación, empatía; dejándome

a la deriva sobre lo que tratan de decirme con solo ver sus ojos.

—¡Trajimos el postre! ¿Verdad, hermana? —es mi forma de alivianar el ambiente, aunque al voltear hacia donde estaba no la encuentro a ella, sino, el recuerdo de una persona que yo sigo queriendo y ella amaba.

Al no saber cómo reaccionar, ya que me quedo como una estatua, mi mamá se dirige hacia mí, quitándome el pastel.

—Hija — lo dice de forma cautelosa.

Mi mamá piensa hablar nuevamente, pero antes de que pronuncie alguna palabra salgo corriendo a los brazos de la persona que no imaginé extrañar tanto. Él me corresponde de la misma manera y lo único que me permito es llorar en su hombro. Mientras tanto, siento como si fuera ayer cuando lo despedí hace más de un año. Después de unos largos minutos, porque es como lo sentí, me alejo tratando de quitar las lágrimas que aún salen.

—¿Cómo has estado, pequeña? —me pregunta de la forma en que tanto recordaba.

—Bien —es lo único que respondo.

Asiente conforme, brindándome su mano para ir hacia la mesa donde veo como todos nos ven con expectativa. Al sentarnos nuevamente todo vuelve a como anteriormente estaba, pero con la diferencia de que ya no es incómodo sino expectante.

—Alguien me puede decir que está pasando y por qué todos me siguen viendo, y no es que me quiera sentir el centro de atención, pero algo no cuadra.

—Hija, hay algo que debemos decirte, más bien, preguntarte —todo lo que hago es mantenerme en silencio, dándole a entender que continúe. —El motivo de que esté aquí Edmund y toda la familia es para que decidas con quien gustas mudarte, si es lo que quieres, claro.

—¿Qué?

—¿Qué si quieres mudarte? —me reafirma Sofi.

—Si escuché bien, ok. Solo que no veo la necesidad de esa pregunta —reacciono de manera molesta.

—Hija, no estás bien; actúas como una adulta cuando solo tienes ocho años y antes de que comentes algo justificándote, déjame decirte que no eres la niña de hace un año

—Mamá, sigo siendo esa niña, solo que ya veo las cosas desde otra perspectiva. ¿Es tan difícil de entender? — respondo a la defensiva.

—No, entiende —puntualiza de manera tan calmada, todo lo contrario de mí— esa no eres tú y lo sabes, porque cuando te permites ser esa niña nuevamente recuerdas

a tu hermana y la forma en que falleció, castigándote de manera indirecta a ti misma, cuando todos sabemos que no fue tu culpa.

Mi respuesta es levantarme de la mesa adentrándome a la casa, para consecutivamente ir a encerrarme a mi cuarto. No sé en qué momento me dormí, pero ya son las seis de la tarde. En lo único que pienso es en desaparecer, pero es imposible cuando me doy cuenta de la razón por la que acabo de levantarme, son los insistentes toques en la puerta que siguen con mi nombre.

Me levanto para tomar un abrigo e ir a mi lugar seguro, tomando la ventana como vía de escape. Al llegar al lago, me doy cuenta que no está solo, más bien, mi hermana se encuentra en la banca donde solíamos sentarnos las tres juntas, pienso en irme cuando mi hermana se voltea a verme.

—Ven—estodoloquedice,mirándome comprensivamente. Me acerco hasta estar al frente de ella y es cuando habla—. Sabes, pensé que vendrías antes, pero me doy cuenta que necesitabas descansar tu mente antes de pensar en cualquier cosa.

Solo asiento, siendo suficiente para que continúe.

—Se que no es difícil y nunca lo será, así que por eso vine para contarte cosas que te harán analizar bien, a lo que nuestros padres, o como quieras llamarles continuamente, te propusieron, ¿estás de acuerdo?

—Si —es todo lo que respondo porque no sé a dónde quiere llegar y yo únicamente quiero tener un fin de lo que conlleva un todo.

—Bueno, tan fácil y sencillo es decirte que no eres mi hermana, más bien soy tu tía, mis padres son tus abuelos y Edmund es tu padre, por eso preguntaron si querías irte con alguien de la familia y no solo con él, porque no sabían cómo ibas a reaccionar si te lo decían de la nada, y más que nada porque ya no pueden cuidarte como antes debido a que están enfermos.

—Todo lo que dices es mentira —le respondo de forma anonadada y molesta, sabiendo que el propósito es encubrirlos.

—Créeme, no lo es. Si te lo digo es para que mis papás te den las explicaciones que necesitas, además de que necesitas a tu papá como él a ti. Y por favor deja de culparte, no sirve de nada eso, solo te haces más daño

y tú no lo mereces. Te lo he dicho de esa forma, porque muy a mi pesar necesitas escucharlo sin anestesia. De igual forma que a mi hermana le hubiera gustado que estuvieras bien no solo de la parte exterior, sino también de la interior —se levanta de la banca dándome la última mirada— piénsalo, te esperamos en la casa.

Tomo el lugar de mi ahora ¿tía? No sé si lo anterior dicho es verdad, pero solo sé que nunca me mentaría, o eso pensaba. Todo en mi mente es un remolino de pensamientos sin contar que, si ahora lo pienso mejor, mi hermana ¿o mamá? actuaba como una, y mantengo más recuerdos de pequeña con ella que con mi mamá ¿o abuela? Ya no sé, solo quiero despejarme, es lo que necesito.

Alrededor de las siete treinta decido pararme e irme de ese lugar, hasta llegar a mi casa que no se siente como una por todas las mentiras, si es que lo son. Al entrar me encuentro con todos mis familiares y mi primer objetivo es pedir respuestas, que es lo que recibo a cambio, resultando que todo lo que dijo Sofía es verdad. Al final les digo que fue injusto y que me privaron de algo que no pude vivir más porque mi mamá murió en aquel accidente de auto cuando fue a buscarme. Me dicen que no, que ella así lo quiso porque sentía que no estaba preparada para esa responsabilidad, cuando en realidad me explicaron que era grandiosa en ello; al aclarar mis dudas les respondo a la pregunta que me formularon anteriormente, dándoles a entender que intentaré vivir con Edmund pero que quiero seguir viviendo aquí, aceptaron, pero con la condición de que también acepte la ayuda psicológica. Después de un día entero me fui a descansar para ver que me esperaba al siguiente día.

Ana Paola Camarena Taximaroo es alumna del segundo semestre de la licenciatura en Relaciones Comerciales Internacionales de la UNLA

ILUSTRACIONES: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN



NUEVO LEÓN desahogado

POR ALEJANDRO
MERLOS PONCE



Envíanos tus comentarios a
nexum@unla.edu.mx

Don José es un albañil, que se levanta temprano todos los días para poder ir a conseguirle comida a su familia. Su esposa, Doña Marta, se encarga de la recepción en un restaurante por su colonia. Juntos tienen dos hijos: Rocío de 6 años, que cursa el segundo año de primaria, y Roberto de 15 años, que después de terminar la secundaria planea dejar los estudios e irse a trabajar con su padre.

En casa siguen una rutina muy estricta, que les ayuda económicamente y también le ayuda al planeta. Siempre que alguien se bañe debe de poner una cubeta en la regadera, para poder recolectar agua y reusarla para limpieza del hogar; siempre que alguien coma fruta, debe de colocar los residuos en un bote de composta que utilizan para fertilizar su jardín, y finalmente cada que llueva deben de sacar una cubeta de agua para recolectar el agua de lluvia, y así poder regar sus plantas.

Para la mañana del 2 de febrero de 2022, Roberto llevaba su cubeta para comenzar a bañarse. Al abrir la regadera, se percató de que no salía ni una gota de agua. Roberto bajó a avisarle a su madre, pensando que la falta de agua era porque no habían pagado. «¡Mamá, se les pasó pagar el agua a ti y a papá!». Doña Marta volteó sorprendida, pues ella había pagado el recibo del agua días antes, «No mijo, voy pagando el agua este finde, checa bien». Roberto intentó de nuevo, pero siguió sin salir el agua. «No Ma, yo creo que nos la cortaron, pregúntales a los vecinos, porfa». Roberto, al no recibir una respuesta a tiempo, salió a la escuela sin bañarse, en fin, que daño le haría salir un día algo sucio.

Al llegar a casa, Roberto le pregunta a su madre: «Ma, ¿lograron ver qué pasa con lo del agua?». Ella le contesta: «Mijo, se nos complicó, nadie en la colonia tiene agua. Tu papá, hermana y yo tampoco nos bañamos hoy, esperemos que mañana se solucione todo». La mañana siguiente tampoco tenían agua, causando una preocupación mayor para Don José y Doña Marta. Era el segundo día en el que se quedaban sin bañarse, y toda la familia iba con una higiene pobre al trabajo o a la escuela.

Ya en el trabajo, Don José escucha en la radio que el día cero había llegado, que el agua en una gran parte de Nuevo León había comenzado a escasear de manera acelerada debido a la falta de lluvias y al uso excesivo de la misma dentro del estado. Esta noticia enojó mucho a Don José, porque él siempre había tomado un gran cuidado del agua. «No se vale que sean tan desperdiciados ellos», le dijo don José a su compañero de trabajo. «¿Quiénes, Don José?», «Pues los ricos, ¿no ve? Gastándose el agua y dejándonos a nosotros sin ni poder bañarnos, pues».

Mientras tanto, los niños eran víctimas de burlas en la escuela, debido a su olor, recibiendo comentarios ofensivos referentes a su olor. Esto siendo solo al segundo día de estar sin agua. Dos semanas después del comienzo de la crisis, los niños ya no querían ir a la escuela, ya que tenían miedo de las constantes burlas e insultos que se llevaban dentro de la misma. Los padres tampoco estaban pasando por su mejor momento, ya que ambos recibieron llamadas de atención con respecto a su higiene.

A pesar de esto, sus padres continuaron mandándolos a la escuela, sin importar las burlas que sufrieran los mismos, ya que querían el mejor futuro para sus hijos. Sin embargo, Roberto y Rocío no aguantaron más de una semana dentro de toda esa presión escolar, dándose de baja de una vez por todas, pensando que sería la mejor opción para su salud mental.

Finalmente, al mes y medio de haber comenzado la crisis, ocurrió, el momento más trágico para la familia, Don José fue despedido de la obra en la que trabajaba, ya que sus compañeros no soportaban su olor y terminaba distrayéndolos de su trabajo. A su vez, Doña Marta sufrió un descenso y fue movida de la atención de recepción a un puesto en el cual no tuviera que interactuar directamente con los clientes, de los que ya había recibido bastantes quejas.

Los niños ya no estudiaban y sus padres se habían quedado sin empleos, todo esto debido a la irresponsabilidad que algunas personas privilegiadas tuvieron con el agua. Al ver historias como la de esta familia, deberíamos de concientizar más sobre lo que hacemos con los recursos a los que tenemos acceso, ya que este problema se puede dar en cualquier momento en nuestra localidad. Cuidemos el agua, y mantengamos un futuro con recursos para nuestro país.

Alejandro Merlos Ponce es alumno del segundo semestre de la licenciatura en Arquitectura, Urbanismo y Sustentabilidad de la UNLA

ILUSTRACIÓN: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN

¡1, 2, 3, DALE, POTROS!

PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

POR LIZETH JAQUELINE ESTRADA VILLAGÓMEZ

¡Hola, *Nexum*! Soy Lizeth, fisio de la UNLA. Quizá ya me conozcas, pero si aún no lo haces déjame contarte que soy fisioterapeuta de los equipos representativos de bachillerato y licenciatura de la UNLA. Hoy te voy a contar sobre mi trabajo enfocado en la prevención, rehabilitación y readaptación de las lesiones deportivas.

Cuando hablamos de *prevención* nos referimos a aquellas medidas o conjunto de actos que están destinados a reducir los factores de riesgo que nos pueden generar una lesión o enfermedad. En el ámbito deportivo, la prevención está presente en muchos momentos, incluso cuando ya está la lesión o después de ésta, déjame explicarte más.

La **prevención antes de una lesión** se centra en generar estrategias y acciones con dos objetivos: disminuir la cantidad de lesiones y/o reducir la intensidad de la lesión.

¿Cómo puedo prevenir una lesión? Realmente no es tan sencillo como parece, hay que realizar una correcta y completa valoración multidisciplinaria, en la que se analicen los siguientes factores:

- **Factores intrínsecos:** hacen referencia a la predisposición del deportista, es decir, la edad, enfermedades, lesiones previas mal tratadas, características morfológicas, estado físico y psicológico, cualidades físico-motrices, entre otras.
- **Factores extrínsecos:** aquellos factores que de cierta manera se pueden modificar, como el tipo y cargas de entrenamiento, traumatismos, técnica, nivel de competición, material y equipamiento, entre otros.

Como fisioterapeuta es muy importante valorar al deportista realizando su actividad física para poder analizar su biomecánica y determinar si existe alguna limitación o restricción de movimiento, desequilibrios musculares, sobrecarga de entrenamiento, déficit de equilibrio, inestabilidad articular, entre otros elementos, para así poder determinar la susceptibilidad que tiene el atleta de sufrir una lesión, de qué tipo y gravedad.

Sin embargo, si practicas algún deporte de manera regular, te recomiendo que priorices y respetes tus horas de sueño, busques una metodología de entrenamiento con las cargas adecuadas a tu cuerpo, lleves una alimentación e hidratación adecuadas e integres ejercicios de movilidad, propiocepción y fortalecimiento excéntrico en tus rutinas.

Aunque se trabaje la prevención antes de que ocurra la lesión, siempre habrá la posibilidad de lastimarse, sobre todo en los deportes que impliquen contacto físico, choques, saltos, movimientos repentinos y/o en distintas direcciones. La ventaja de haber trabajado la prevención es que la gravedad de la lesión tiende a ser menor que si no existiera este trabajo previo y eso favorece a que la recuperación sea más rápida y efectiva.

La **prevención durante una lesión** busca que la gravedad de la lesión no aumente y que las secuelas en un futuro sean mínimas o nulas. En la fisioterapia deportiva la prevención y la rehabilitación involucra seguir realizando ejercicio, pero de manera controlada y supervisada. En este punto, nos apoyamos de vendajes estabilizadores, de diversas herramientas y equipo fisioterapéutico para poder seguir realizando ejercicio sin generar más daño al tejido con el objetivo de que el deportista no baje su nivel, condición o fuerza.

La rehabilitación es el conjunto de intervenciones que busca optimizar el funcionamiento y reducir la discapacidad. La **rehabilitación deportiva** tiene el enfoque en tratar

aquellas lesiones provocadas por la actividad física y regresar al atleta en las condiciones más óptimas posibles para que siga realizando deporte al mismo nivel o mejor.

Lo ideal en la rehabilitación deportiva es que el tratamiento sea lo más activo posible para evitar atrofas musculares, limitación en la movilidad y pérdida de condición, esto mediante el ejercicio terapéutico. Una vez terminada la rehabilitación deportiva, lo ideal es empezar con la readaptación deportiva.

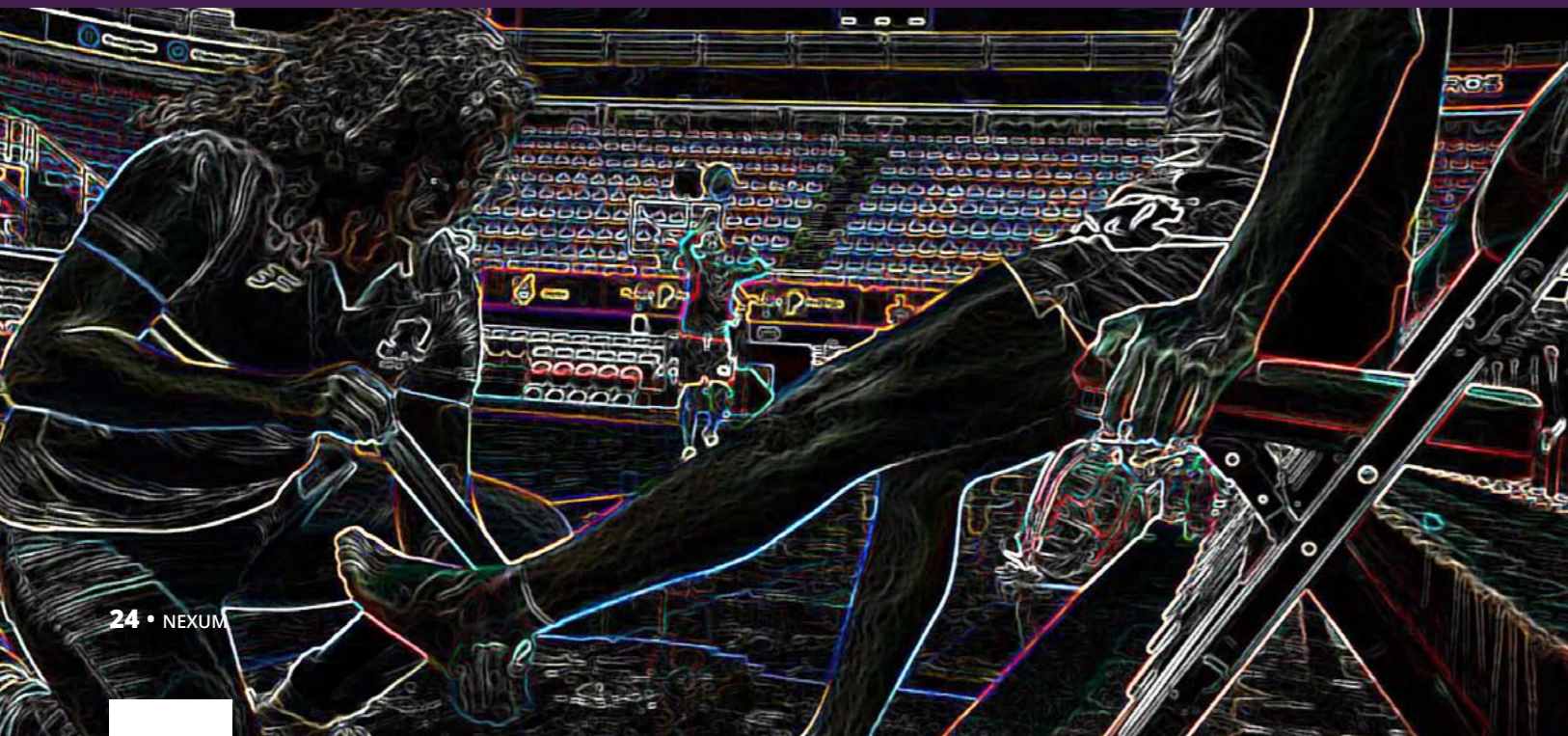
La **readaptación deportiva** es el proceso en el cual se busca la reincorporación del atleta a la actividad deportiva sin tener dolor. Esto se logra mediante una readaptación funcional en la que se trabaja la estructura lesionada generando los movimientos que normalmente realiza en su deporte, y una readaptación física, donde el preparador físico genera objetivos para reestablecer la condición física del deportista.

Por último, la **prevención después de una lesión** nos servirá para evitar lesiones de la misma estructura en un futuro o a reducir la gravedad de la lesión. Aquí se incluyen también los vendajes, ejercicios de movilidad, fortalecimiento constante, equilibrio, propiocepción y modificación de las cargas de entrenamiento.

Si quieres prevenir una lesión, si tienes alguna molestia o si ya estuviste lesionado, no dudes en acércate a un profesional de la salud y del deporte para que te oriente y evites complicaciones a largo plazo. ¡Cuida tu salud física y mental!

Lizeth Jaqueline Estrada Villagómez es fisioterapeuta de los equipos representativos deportivos de la UNLA

FOTOGRAFÍAS: ARCHIVO DE LA JEFATURA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS



CONOCIENDO A LOS NUEVOS COACHES DE LOS POTROS

POR **OBDULIA BARRERA ALCARAZ**

Comunidad UNLA, es un gusto presentarles a los nuevos entrenadores deportivos que tienen a cargo algunos Representativos Femeniles y Varoniles de licenciatura y Bachillerato y que son expertos en su deporte federado:

Dante Said Romero Olea Entrenador del Representativo Varonil de Fútbol de bachillerato

Es XUNLA de la licenciatura en Psicología, ex jugador profesional de fútbol y certificado como entrenador de porteros.

Él nos comparte la siguiente frase: «si te caes, eres el único que puede decidir levantarse».

Victor Uziel Tellez Herrera Entrenador del Representativo de Iniciación al Box para licenciatura y bachillerato

Es licenciado en Comunicación y Periodismo, certificado por la Federación Mexicana de Boxeo como juez y arbitro y entrenador de box profesional.

Él se define como: «la vida es como el boxeo... y el boxeo es mi vida».





Silvia Paola Alvarado
Entrenadora del Representativo de Animación Potros UNLA

Es bailarina, coreógrafa, competidora mundialista en Hip Hop, juez internacional certificada por el Coaches School de MVC y directora de su academia de baile Dance Effect.

Ella nos comparte la siguiente frase: «vivo mi vida sabiendo que la pasión por lo que haces, te hará entender que los límites son mentales».



Marcos Hernández Agustín
Entrenador del Representativo Femenil de licenciatura y bachillerato

Es licenciado en Educación Física con posgrado en Pedagogía, además de ser entrenador de fútbol certificado.

Él se define como: «no importa quien lo hace más rápido, si no quien lo hace bien».



Julio César Corona Arias
Entrenador del Representativo de Banda de Guerra y Escolta de Bandera Institucional

Es licenciado en Filosofía y licenciado en Psicología Educativa. Actualmente, pasante de maestría en Psicología Educativa con enfoque en psicoanálisis y maestro en Filosofía de la Cultura e instructor de banda de guerra desde el 2008.

Él nos comparte la siguiente frase: «creer en los resultados de la constancia... La constancia hace los resultados».

Obdulia Barrera Alcaraz es jefa de Actividades Deportivas en la UNLA



¿Dolores menstruales?

POR **DULCE ANABEL BARRÓN CARRASCO**

A pesar de que en la actualidad existe cada vez mayor libertad de expresión sobre temas que hasta hace muy poco eran *tabú*, hay un tema que aún no nos atrevemos a hablar de él con la naturalidad en la que tendría que ser abordado. Si eres mujer tienes que ocultarlo como si fuese un pecado y si eres hombre prefieres no hablar de ello, y si lo haces lo más probable es que sea de una forma despectiva. En general, todos tenemos un concepto un tanto equívoco debido a esta falta de información. Es tan común escuchar frases como: «seguro estás así porque estás en tus días», «tómame un té y con eso se quita», «es normal que te duela», y así podría enlistar una infinidad de frases a las que estamos acostumbradas a escuchar y decir cada vez que alguien está pasando por su periodo menstrual.

Este espacio es para invitarte a reflexionar e informarte sobre lo natural que es este proceso en las mujeres y en lo común que es para los hombres el convivir con esta circunstancia, porque, aunque no lo creas o no te guste creerlo, tu mamá, hermana, pareja, maestra, compañera de clase o cualquier mujer con la que convives a diario, por lo menos una vez al mes pasa por su proceso menstrual.

Es importante el dejar de subestimar la situación en la que vivimos todas las mujeres durante nuestros días de menstruación y, sobre todo, el naturalizar el dolor como parte de este proceso. Si conoces a alguna mujer que padece de dolores menstruales o tú los vives en cada periodo esta información te puede servir.

Es necesario saber que el dolor en los periodos menstruales no es normal pese a que la tradición social así lo dicte. Recuerda: siempre que existe algún dolor es porque tu cuerpo te está avisando que algo está sucediendo y, específicamente con respecto al dolor menstrual, me gustaría compartirte información sobre una condición que pudieras estar teniendo, ya que dos de cada diez mujeres la padecen y su nombre es **Endometriosis**.

¿Qué es la endometriosis? La endometriosis ocurre cuando tejido endometrial crece fuera del útero invadiendo los órganos de la cavidad pélvica, provocando cicatrices, lesiones, adhesiones y quistes.

Te invito a que leas con atención los siguientes síntomas los cuales son los más comunes de este padecimiento y si tú o alguien que conoces padece por lo menos dos de ellos, es importante que le compartas esta nota.

Síntomas principales de la endometriosis:

- Menstruaciones dolorosas
- Dolor durante o después de las relaciones sexuales
- Problemas reproductivos: infertilidad / esterilidad
- Dolores abdominales o pélvicos durante o fuera de la menstruación
- Sangrado abundante durante la menstruación
- Trastornos digestivos e intestinales: alteraciones en las deposiciones, dolor tipo cólico intestinal,
- espasmos, dolor en las deposiciones, etcétera
- Dolor al orinar y evacuar
- Cansancio, astenia o fatiga

¿Qué hago si me identifico con estos síntomas?

Es importante que busques ayuda de un ginecólogo especialista en el tema.

¿Cómo puedes saber si tu medico es especialista?

Es sencillo, pregúntale cuántas veces a la semana opera a mujeres con endometriosis.

Si no tienes la certeza de que tu medico sea especialista te invito a que visites la página: <https://endometriosismexico.com>, en este sitio encontrarás más información sobre la endometriosis y los tratamientos a los que puedes acudir.

Es importante que no callemos nuestros síntomas menstruales, que nuestro entorno entienda que este proceso requiere de mucha empatía y, sobre todo, que el dolor menstrual no es normal. Cuanto más naturalicemos el tratar este tema, esto permitirá que cada vez más mujeres puedan vivir una menstruación digna y con la atención medica necesaria en caso de ser requerido.

El 14 de marzo se conmemora el Día Internacional de la Endometriosis con la finalidad de dar visibilidad a este padecimiento que afecta la salud y calidad de vida de muchas mujeres en el mundo.

Dulce Anabel Barrón Carrasco es jefa de Difusión Cultural y Publicaciones en la UNLA

CINCO PROYECTOS RESULTANTES DE LA LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS

Los textos que a continuación presentamos forman parte de los proyectos de investigación creados por los alumnos de la licenciatura en Administración de Empresas durante el semestre Otoño 2022, en la asignatura *Desarrollo de Habilidades de Investigación*. Así que lo que hallarán los lectores en las páginas siguientes, que conforman la sección de *Perspectivas universitarias*, son las inquietudes de estudiantes que aspiran tanto a resolver problemas económicos, sociales y ambientales de México, como a entender los procesos culturales que definieron el éxito de Alemania durante la Segunda Guerra Mundial o las razones del éxito de Amazon durante la pandemia.

Estos se han escrito con la intención de avivar el interés de los estudiantes por la investigación y de construir apreciaciones diversas sobre los temas expuestos. En este contexto, el presente esfuerzo se suma a la necesidad de docentes y autoridades universitarias por reforzar la curiosidad investigativa de los jóvenes, pues el gran afán de una universidad es contribuir a una sociedad con mayor capacidad de análisis y de crítica.

Andrea Celeste Tafolla Manzo es profesora de tiempo en la UNLA

POR ANDREA CELESTE TAFOLLA MANZO

LAS ENERGÍAS RENOVABLES EN MÉXICO Y SUS EFECTOS EN LA POBLACIÓN MEXICANA EN EL PERIODO 2010-2022

POR MAURICIO GARCIA ZAMORA

Este trabajo de investigación tiene como fin conocer los efectos de las energías renovables en México en la población mexicana durante el periodo 2010-2022, es decir, aquellas fuentes con mayores rendimientos durante dicho periodo de estudio. Además, México ya ha conseguido atraer un importante número de empresas nacionales e internacionales, que están participando activamente en el mercado y actualizando sus estrategias para capturar oportunidades en un mercado eléctrico en transformación.

De modo que es de suma importancia identificar el uso y los resultados obtenidos de las energías renovables en la sociedad mexicana que hayan hecho uso de ellas entre los años 2010 y 2022, de hecho, existe un gran interés en el mercado. Un ejemplo de ello fueron los elevados niveles de participación en las primeras subastas eléctricas, pues en las dos primeras se autorizaron proyectos para el desarrollo de 52 nuevas centrales de energías limpias, con una inversión de 6,600 millones de dólares (De La Torre, 2018).

Además, investigaciones como la presente son relevantes en la actualidad, ya que es necesario asegurar un buen futuro ambiental a las próximas generaciones mediante el uso responsable de las energías que nos proporciona la Tierra (hidráulica, eólica, solar, geotérmica, mareomotriz, biomasa). De igual forma, la responsabilidad en el uso de los recursos naturales es la base indispensable contra el cambio climático. Las fuentes de energía renovable no emiten gases de efecto invernadero durante su producción, así que son la solución más limpia y viable para la pérdida ambiental.

De este modo, la variable dependiente del proyecto es el efecto de las energías renovables en la sociedad mexicana, el cual puede ubicarse en el aspecto social y generar beneficios como la creación de empleos regionales, el acceso a un mejor nivel de vida en áreas remotas (a través de electricidad o de contar con estufas y calentadores solares o de biogás); una mejor salud proveniente de una menor contaminación; y superación técnica o profesional, por el grado de especialización necesario para producir energías renovables, lo que implica mejores salarios en un largo plazo.

En el aspecto económico, el crecimiento de las energías renovables contribuye positivamente al Producto Interno Bruto (PIB) y a las contribuciones al Estado; aumenta la inversión en investigación, desarrollo e innovación; evita importaciones energéticas, y también incrementa las exportaciones (Instituto Tecnológico del Petróleo y Energía, 2020).

Mientras que la variable independiente es la gestión de políticas públicas relacionadas con las energías renovables en México. Al respecto, la Ley de Transición Energética contempla que para el 2021 el 30% de la energía eléctrica consumida en el país provenga de fuentes limpias; el 35% para el 2024; el 45% para 2036, y que para el 2050 esta cifra sea del 60%, con la intención de contribuir, como país, en la disminución de emisiones de gases de efecto invernadero (Zavaleta, 2020).

Finalmente, las investigaciones en el área de las energías renovables son de relevancia para conocer cómo el uso responsable de recursos puede conducir a un funcionamiento óptimo de la sociedad e incluso contribuir a la mejora de variables económicas de la población mexicana.

Mauricio García Zamora es alumno del segundo semestre de la licenciatura en Administración de Empresas de la UNLA

Referencias



De La Torre, G. (2018, 28 de junio). *Panorama 2018 del sector de energías renovables en México*. Deloitte México. <https://www2.deloitte.com/mx/es/pages/>

[noticias/articulos/panorama-energias-renovables-en-mexico.html](https://www2.deloitte.com/mx/es/pages/noticias/articulos/panorama-energias-renovables-en-mexico.html)

Instituto Tecnológico del Petróleo y Energía. (2020, 7 de febrero). *El impacto de las energías renovables en la sociedad*. ITPE. <https://itpe.mx/el-impacto-de-las-energias-renovables-en-la-sociedad/>

Zavaleta, O. (2020, 19 de junio). *Un breve panorama de las energías renovables en México*. Transferencia Tec. <https://transferencia.tec.mx/2020/06/19/un-breve-panorama-de-las-energias-renovables-en-mexico/>

LAS OPERACIONES, INNOVACIONES E INFLUENCIAS DE LAS PYMES EN EL MERCADO DIGITAL DE MÉXICO DURANTE LOS AÑOS DEL 2020-2021



POR **SERGIO ENRIQUE CORRAL RAMÍREZ** Y **VALERIA SOFÍA VEGA RAMÍREZ**

Las PYMES influyen de forma significativa en la economía de México, debido a que su aportación al Producto Interno Bruto (PIB) es del 52%, y constituyen el 99.8% de las empresas en el país (INEGI, 2020). Estudiar su papel y las operaciones, innovaciones y estrategias que utilizaron ayudará a tener una mejor visión del entorno y así poder superar grandes retos similares a los ocurridos en México tras la pandemia de COVID-19.

Es así que en este trabajo de investigación se busca analizar a las PYMES y su relación con el mercado digital durante el periodo 2020-2021, y se engloban de manera prioritaria aquellas operaciones, innovaciones y estrategias que hayan logrado un rendimiento económico promedio o por encima del promedio de sus demás competidores, ya que de esta manera se logrará una mejor obtención de datos sobre las acciones que conducen al éxito de las PYMES. De igual forma, se adoptará un criterio de un año para analizar la efectividad de las acciones que fueron implementadas por las PYMES y a su vez con este criterio se busca que no exista una gran diferenciación entre las operaciones, innovaciones y estrategias de las PYMES debido que en México el 60% de las PYMES se vieron afectadas por la pandemia.

Ahora bien, la variable dependiente es el crecimiento económico de las PYMES, y se considera que éste se alcanza cuando las PYMES tienen un desempeño superior al promedio en su sector y además cuando sus actividades y estrategias son inimitables. Mientras que la variable independiente es el crecimiento del mercado digital debido a la pandemia de COVID-19. Esto se da gracias a la ola de contagios que se sufrió en el mundo durante la pandemia de COVID 19, la cual se extendió entre los años 2020 y 2021.

Por último, este trabajo de investigación será de utilidad para las personas que piensan en iniciar su negocio en el mercado digital de México y también para las PYMES que se encuentran en él para saber las estrategias de las diferentes PYMES de su mercado. El análisis de estas operaciones les ayudaría a los tomadores de decisiones dentro de las PYMES a identificar estas estrategias y poder ponerlas a prueba dentro de sus negocios o en otros casos conocer los factores negativos para así tener una mejor visión del panorama. Como consecuencia, el uso de tecnologías y del internet en las empresas es cada vez más frecuente e intensivo, así, el estudio de las variables propuestas en este proyecto resulta tan relevante como apremiante para los emprendedores.

Sergio Enrique Corral Ramirez y Valeria Sofía Vega Ramirez son alumnos del segundo semestre de la licenciatura en Administración de Empresas de la UNLA



Referencia

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2020). *Estudio sobre la Demografía de los Negocios (EDN)*. <https://www.inegi.org.mx/programas/edn/2020/>

DESEMPLEO DE MUJERES EN MÉXICO Y SU RELACIÓN CON LA CRISIS ECONÓMICA DEL PAÍS EN EL PERIODO 2021-2022

POR **YESSIKA LEMUS BUCIO**

El desempleo de las mujeres en el ámbito laboral formal que se originó con la crisis económica de México durante los años 2021 y 2022 afecta de forma directa al país. Como asegura Vela (2017) en su libro *La discriminación en el empleo en México*, las mujeres son más propensas que los hombres a experimentar los efectos negativos de las prácticas de contratación, promoción y despido poco formales de muchas empresas del país. Esta situación impacta no solo las vidas de las personas, sino la productividad de las empresas y el desarrollo del país.

Como se menciona en el párrafo anterior, el desempleo relacionado con las mujeres trabajadoras perjudica el entorno económico y trae además conflictos y problemas sociales, tales como el aumento de la agresión doméstica y de delitos que se vuelven independientes de la seguridad del gobierno (Landeros y Maas, 2022). Asimismo, los cambios en el estilo de vida de las familias y los bajos salarios de México se suman a las causas de un nivel económico inadecuado para la sustentabilidad de las familias. Este fenómeno se suscitó entre los años 50 y 90, cuando el trato recibido por las mujeres en el mercado de trabajo era tan poco favorable que se vieron orilladas a retirarse. Con el descenso de los ingresos, comenzó una crisis económica que redujo el acceso a oportunidades para las personas de menores recursos o con menor experiencia dentro de la vida laboral causando así una diferencia evidente entre posiciones socioeconómicas. Los hogares que se mantienen día a día fueron los más afectados, ya que las mujeres al quedarse sin empleo se enfrentaron a las complejidades de satisfacer con menos ingresos las necesidades de sus familias y a las complicaciones futuras de volver al mercado laboral formal (Zenteno, 1999).

Por estos motivos, esta investigación será de gran utilidad para reconocer la importancia de que las mujeres accedan a mejores condiciones laborales, aunado a que contar con un balance entre la vida familiar y la laboral es apremiante tanto para el género femenino como para el masculino. De igual forma, se busca conocer la relación entre la crisis financiera y económica en México de los años 2021 y 2022 y sus efectos en el desempleo femenino.

Yessika Lemus Bucio es alumna del primer semestre de la licenciatura en Administración de Empresas de la UNLA



Referencias



Landeros, J. y Maas, Y. (2022). Identificación de agresores de mujeres solicitantes de protección internacional sobrevivientes de violencia de género en México (2020-2022). *Plurid y Consenso*, 12(51), 36-43. <http://revista.ibd.senado.gob.mx/index.php/PluralidadConsenso/article/view/762>

Zenteno, R. (1999). Crisis económica y determinantes de la oferta de trabajo femenino en México: 1994-1995. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 14(2 (41)), 353-381. <http://www.jstor.org/stable/40315009>

Vela, E. (2017). *La discriminación en el empleo en México*. Instituto Belisario Domínguez; Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. http://estefaniavelabarba.com/?attachment_id=292

Las empresas digitales se han vuelto más populares, ya que se han visto en la necesidad de transferirse al ámbito virtual debido a la llegada del virus COVID-19, y con ello las diferentes estrategias que el Gobierno de México implementó para la prevención de contagios. Unas de estas fue el cierre temporal de micro, pequeñas, medianas y grandes empresas de sectores no esenciales, la restricción de la movilidad, entre otras. Todos los sectores y actores económicos se vieron directamente afectados, pero no todas las empresas experimentaron un efecto negativo, por ejemplo, Amazon ha tomado ventaja del fenómeno para aumentar sus ingresos y ventas.

Por tales motivos, esta investigación busca analizar los efectos que trajo el confinamiento de la pandemia por COVID-19 al rendimiento económico de Amazon en México entre 2020 y 2022, es decir, cómo Amazon ha sobrevivido y dirigido su organización para seguir teniendo ganancias superiores a años previos cuando no se tenían las consecuencias del aislamiento social.

Aunque para la mayoría de los negocios el confinamiento representó una amenaza, para Amazon se convirtió en una fuente de ventajas competitivas, ya que dio una nueva alternativa a las personas para satisfacer sus necesidades sin arriesgarse al contagio de la enfermedad COVID-19. Derivado de la ventaja competitiva adquirida con el confinamiento, esta organización tuvo un crecimiento anual de 7%, superando las expectativas del mercado, además de que anticipó una aceleración en sus ingresos en los siguientes trimestres (Díaz, 2022).

Como se expresa anteriormente, Amazon es una de las compañías que más ha lucrado durante los años de la pandemia gracias al impulso del comercio por internet generado por las restricciones a la movilidad y el cierre o reducción de capacidad y horarios de las tiendas físicas. En términos económicos, la empresa de Seattle disparó sus ventas tanto en su principal mercado, el norteamericano, con una subida del 40% hasta los 64,366 millones de facturación, como en el resto del

POR **ANDRIOLA RUIZ DEL RÍO Y FIONA VILLA FIGUEROA**

mundo, donde los ingresos crecieron un 60% hasta los 30,649 millones de dólares (El Periódico, 2021).

Esta investigación será de utilidad para las personas y empresas que quisieran continuar un negocio en línea. «Estamos viendo una migración a la venta en línea de lo que es lo tradicional, y se dieron cuenta que generan mayor ingreso con mejores costos operativos», consideró Julián Fernández, analista de Bursamétrica (Rodríguez, 2021). Así podemos ver las ventajas en el comercio en línea como lo son el alcance de un negocio, la reducción de costes, mantener un flujo comercial constante, el potencial para crecer y la posibilidad de evitar pérdidas.

En conclusión, podemos observar que la demanda hacia el comercio digital ha aumentado de manera exponencial, un claro ejemplo es Amazon, empresa que nos llamó la atención por ser una de las tiendas digitales más populares y demandadas de las últimas décadas.

Andriola Ruiz del Río y Fiona Villa Figueroa

son alumnas del segundo semestre de la licenciatura en Administración de Empresas de la UNLA

Efectos que trajo el confinamiento de la pandemia COVID-19 al rendimiento económico de Amazon en México entre 2020 y 2022



Referencias

La Pandemia le sigue sonriendo a Amazon, que triplica sus ganancias, (30 de octubre del 2021). *El Periódico*. Recuperado de <https://amp.elperiodico.com/es/economia/20210430/pandemia-amazon-triplica-ganancias-11691238>

Díaz, S. (28 de julio del 2022). Amazon supera expectativas de ventas en el segundo trimestre de 2022. *El Economista*. Recuperado de <https://www.economista.com.mx/mercados/Amazon-supera-expectativas-de-ventas-en-el-segundo-trimestre-de-2022-20220728-0063.html>

Rodríguez, A. (16 de abril del 2021). No solo fue best buy: En 2020 cerraron 127 tiendas en México por covid. *El Financiero*. Recuperado de <https://www.elfinanciero.com.mx/empresas/2021/04/16/cierran-127-tiendas-el-ano-pasado-en-mexico-por-la-crisis-sanitaria-del-covid/?outputType=amp>

MARKETING Y ADMINISTRACIÓN ECONÓMICA DE ALEMANIA ENTRE LOS AÑOS 1933 Y 1945

La primera mitad del Siglo XX está marcada en la historia como una era de crisis y guerra en su mayoría, pero dentro del caos que significó todo esto, se puede observar un repentino crecimiento y posteriormente un abismal decaimiento económico en una de las naciones que llevó el papel antagónico en la mayor parte de estas décadas, si al ámbito bélico nos referimos. Alemania es un claro ejemplo de lo que una buena administración pudo representar para una nación en crisis en poco más de media década.

POR **RODRIGO ABRAHAM VALDEZ TORRES**

Es por esto que esta investigación busca analizar las principales estrategias que se emplearon en los ámbitos del marketing y la administración económica en la Alemania Nazi¹ y los efectos que tuvieron en el país entre los años 1933 y 1945, usando de punto de partida las diferentes técnicas empleadas por Hjalmar Schacht, quien presidió el Reichsbank o Banco Central de Alemania desde 1923 a 1932 y proporcionó las fuentes de financiación para el Partido Nacionalista Obrero Alemán (NSDAP) permitiéndole a éste tomar el control del Reichstag en 1933. De igual manera, se contempló este periodo de 12 años para su análisis debido a que a lo largo de este, Schacht, quien para ese momento ya había sido nombrado ministro de economía, puso en marcha el programa Reinhardt el cual consistía en el desarrollo de la infraestructura pública y la industria militar, a la vez que se imponía el Führerprinzip a toda la población, elevando el poder del régimen en la población como el de la nación en la economía global por igual, al disminuir el desempleo en un 32% y aumentar el PIB hasta en un 50% en comparación al principio de la década (Statistisches Bundesamt, 1939).

Ahora bien, las variables independientes son el marketing y la administración económica, específicamente las estrategias empleadas por los altos mandos encargados de estos aspectos y las variables dependientes son los efectos que tuvieron en la economía del país. Es esencial analizar cómo se desarrollaban estos

¹Este término hace referencia al Tercer Reich, lo que significa que se estudiará a Alemania durante el periodo de 1933 y 1945. Cabe hacer la aclaración de que se trata únicamente de un término historiográfico que no busca generar polémica, sino que se utiliza para referirse al Estado Alemán en el gobierno del Partido Nacionalista Obrero Alemán (NSDAP).

aspectos de la economía alemana tanto como los efectos posteriormente, para comprender por completo el estado económico de la nación a lo largo del periodo contemplado para el análisis. Las variables independientes se determinarán por medio del análisis de textos históricos orientados a la temática de la investigación y por otro lado la información referente a las variables dependientes se recabará de registros cuantitativos y documentos específicos que muestren el estado económico de la nación entre 1933 a 1945.

Para concluir, la investigación le será de utilidad a toda aquella persona que busque estrategias adaptables a la actualidad que hayan asegurado el éxito anterior para otra nación en estado de crisis como lo fue Alemania, de igual manera, el resultado que se busca obtener con la investigación va más allá del análisis de estrategias y resultados, sino que busca exponer de una manera más amplia, la situación económica de la Alemania previa a la Segunda Guerra Mundial y contemporánea a la misma.

Rodrigo Abraham Valdez Torres es alumno del segundo semestre de la licenciatura en Administración de Empresas de la UNLA



Referencia

Statistischen Bundesamtes (1939). Estadísticas del Tercer Reich. [Informe estadístico] <https://www.statistischebibliothek.de/mir/servlets/solr/find?condQuery=1939>



Diez recomendaciones literarias para el mes del libro

Un niño que desde pequeño lee, poco a poco irá creciendo con ideas propias y con una mente firme, y será un adulto capaz de cuestionar su entorno y comprender su verdadero lugar en el mundo.

Anónimo

En el mes de abril celebramos dos fechas en conmemoración a la lectura y al libro. Por un lado, tenemos el Día Internacional del Libro Infantil-Juvenil, que es el 02 de abril, y por otro, el Día Internacional del Libro, el 23 de abril. Aunque existen infinidad de títulos y géneros a leer, nos es un gusto ayudarte a encontrar el libro correcto, que te permita adentrarte al gusto de la lectura. Un libro que podrá ser ese compañero de maravillosas aventuras, con quien podrás descubrir nuevos mundos o inclusive viajar en el tiempo. A continuación, ponemos a tu disposición diez títulos con nuestras mejores recomendaciones de literatura infantil y juvenil que esperamos puedas disfrutar como lo hicimos nosotras.

ILUSTRACIÓN: FREEPIK



POR VERÓNICA
BERENICE LEÓN
VILLANUEVA
Y MARGARITA
GUADALUPE
MENDOZA CORONA

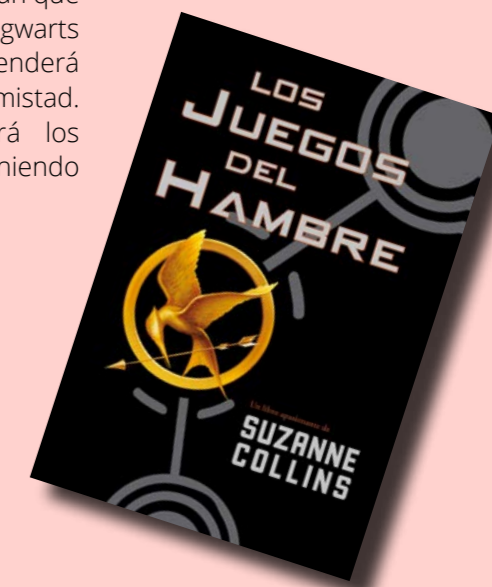


Harry Potter y la piedra filosofal

La historia rodea a un niño que ha quedado huérfano y al resguardo de sus tíos, Harry crece sintiéndose triste, incomprendido y solo. Pero su vida da un giro, cuando recibe una carta en donde le informan que ha sido aceptado en el Colegio Hogwarts de Magia y Hechicería, donde aprenderá encantamientos y encontrará la amistad. Sin embargo, también descubrirá los secretos que rodean su destino, poniendo a prueba su fortaleza.

Los juegos del hambre

Los juegos del hambre son un cruel espectáculo televisado que cada año organiza el Capitolio para mantener controlada a la población de los doce distritos. Dos representantes de cada uno de los distritos serán obligados a luchar a muerte entre ellos hasta que quede solo uno. Katniss Everdeen les desafía, haciendo frente a las injusticias y convirtiéndose en el símbolo de esperanza para el resto de la población.



Mi maestra es un monstruo

No hay terror más grande para un niño que el que su maestra sea un monstruo. Bobby la tiene, con piel verde, dientes afilados, que ruge y castiga a sus alumnos. Todo cambia cuando Bobby se la encuentra en el parque, y aunque al principio quiere escapar asustado, se queda a platicar con ella conociendo aspectos de su profesora que no conocía. ¿Realmente será un monstruo?



Los compas y el diamantito legendario

Esta increíble historia relata las aventuras de Mike, Timba y Trolli, quienes habían decidido vacacionar en una isla tranquila. Su paz se vio interrumpida cuando encuentran un pergamino con las pistas de un tesoro, que los llevará al descubrimiento de criaturas mágicas y una aventura que no podrán olvidar en sus vidas.



Los 100

La Tierra sufrió una guerra nuclear que la dejó inhabitable, la humanidad subsistió en el espacio, pero ahora es tiempo de regresar al planeta. 100 adolescentes son seleccionados para esta misión: comprobar las condiciones de la Tierra para volver a habitarla. Abandonados en una tierra salvaje con la incertidumbre del futuro, tendrán que luchar para sobrevivir.



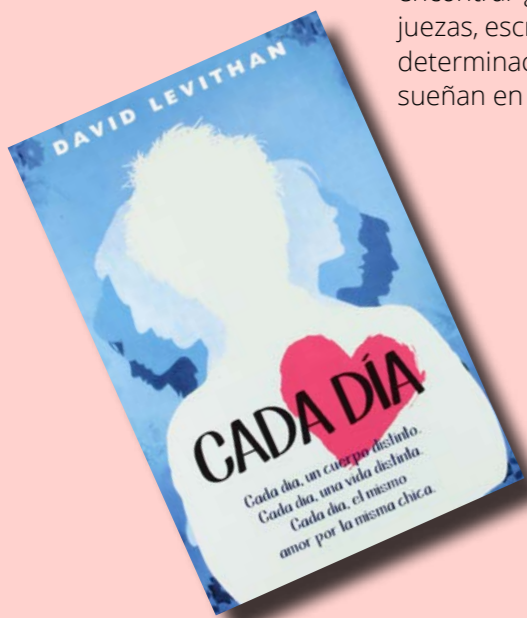
Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes

¿Te imaginas una historia donde no se tenga que rescatar a la princesa? Este libro narra las historias de 100 mujeres valientes que cambiaron el mundo, podrás encontrar grandes científicas, astronautas, juezas, escritoras, chefs, y más ejemplos de determinación y audacia para las niñas que sueñan en grande.



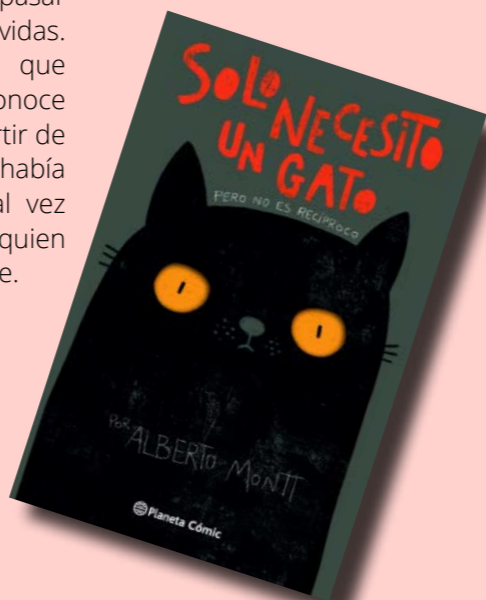
Cada día

Cada mañana A se despierta en el cuerpo de una persona diferente, no hay aviso previo de dónde o quién será el elegido. Se ha propuesto no involucrarse, pasar desapercibido y no interferir en sus vidas. Todo parece marchar bien hasta que despierta en el cuerpo de Justin y conoce a Rihannon, la novia de este. Es a partir de ahí que las normas con las cuales se había guiado, ya no le hacen sentido, tal vez porque ha encontrado alguien con quien de verdad quiere estar al día siguiente.



Solo necesito un gato

Este es un increíble y divertido libro ilustrado por Alberto Montt, quien dice padecer «gatofilia aguda». En él podemos encontrar ilustraciones y datos curiosos sobre los gatos, entre otras muchas cosas divertidas.



La hipótesis del amor

Olive tiene un problema: ha besado a su profesor. Ahora tiene dos problemas, convencerlo de tener una relación ficticia para ayudar a su mejor amiga, y que esta salga con su ex. ¿Qué podría salir mal si todo es un experimento? «Olive no tarda en descubrir que la única cosa más complicada que una hipótesis sobre el amor es analizar su propio corazón bajo el microscopio».



A todos los chicos de los que me enamoré

Lara Jean tiene una caja que resguarda las cartas de amor que ella le ha escrito a cada chico de los que se ha enamorado, sus cartas están a salvo porque nadie las leerá. Hasta que un día, estas son enviadas misteriosamente y la vida amorosa de Lara pasa de inexistente a estar totalmente fuera de control.



Verónica Berenice León Villanueva y Margarita Guadalupe Mendoza Corona

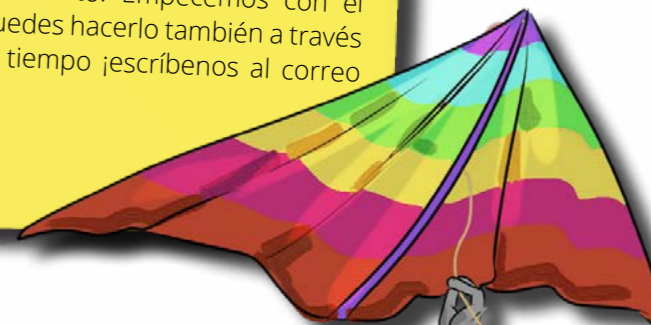
son bibliotecarias en la UNLA

¡Saludos querida y apreciada comunidad UNLA! Ya tenía tiempo que no escribía unas líneas en este hermoso material, ¡les extrañé! Me llena de júbilo poder compartirles que esta sección se la dedicaremos a mi querido y hermoso «pensamiento lateral». Mi aprecio por él nace de ver la cantidad de creatividad y flexibilidad mental que se necesita para poder abordar alguna situación desde este tipo de pensamiento, y también porque todos lo practicamos en cada momento del día, por ejemplo: cuando estás atorado en el tráfico y tienes que llegar a algún lugar rápidamente, seguro más de alguna vez encontraste algún atajo o camino alternativo ¿o nunca lo has hecho? O también, cuando tienes que pegar alguna cosa con cinta adhesiva y descubres que se te acabó, enseguida comienzas a buscar con qué la puedes pegar de alguna manera ¡y lo encuentras! Estos son solo dos ejemplos comunes de situaciones en las que aplicamos el pensamiento lateral, ¿se te ocurre algún otro ejemplo en la vida diaria?

Según el psicólogo Edward de Bono (2004), el pensamiento lateral es «tratar de resolver problemas por medio de métodos no ortodoxos o aparentemente ilógicos». Nos explica también que la idea del pensamiento lateral es buscar los «caminos laterales», de manera que se encuentren diferentes percepciones de la situación y se pueda resolver la misma (p. 96).

Me parece importante comentarles que el mismo Edward de Bono (2004), nos dice que no puede haber pensamiento lateral sin pensamiento vertical (lógico), ya que para llegar a una solución es necesario saber la metodología o la base de la situación para poder ir por caminos laterales correctos y no generar un caos.

¡Venga, que es hora de ejercitar ese tipo de pensamiento! Empecemos con el calentamiento neuronal, no sin antes recordarte que puedes hacerlo también a través del Programa Integral de Tutorías. Inscríbete, aún es tiempo ¡scríbenos al correo esalazar1@unla.edu.mx y con gusto te recibiremos!



Neurorretos

POR MARTHA ISABEL MENA ORTIZ

ILUSTRACIÓN: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN

Calentamiento Neuronal

«La **capacidad de abstracción** no le puede faltar a ninguna mente creativa. Ahora, te mostraremos una imagen y, según lo que veas, tendrás que responder a una serie de preguntas: **¿Quiénes son las dos personas? ¿Cómo se llaman? ¿Qué trabajo tienen? ¿Dónde están y por qué están ahí? ¿Qué están haciendo?** Imagina su historia, en definitiva, cada detalle en la fotografía es una pista» (Pixartprinting, 2017).

¿Qué recuerdos evocó imaginar esta historia? ¿Te gustó el calentamiento neuronal? ¡Interesante, verdad!



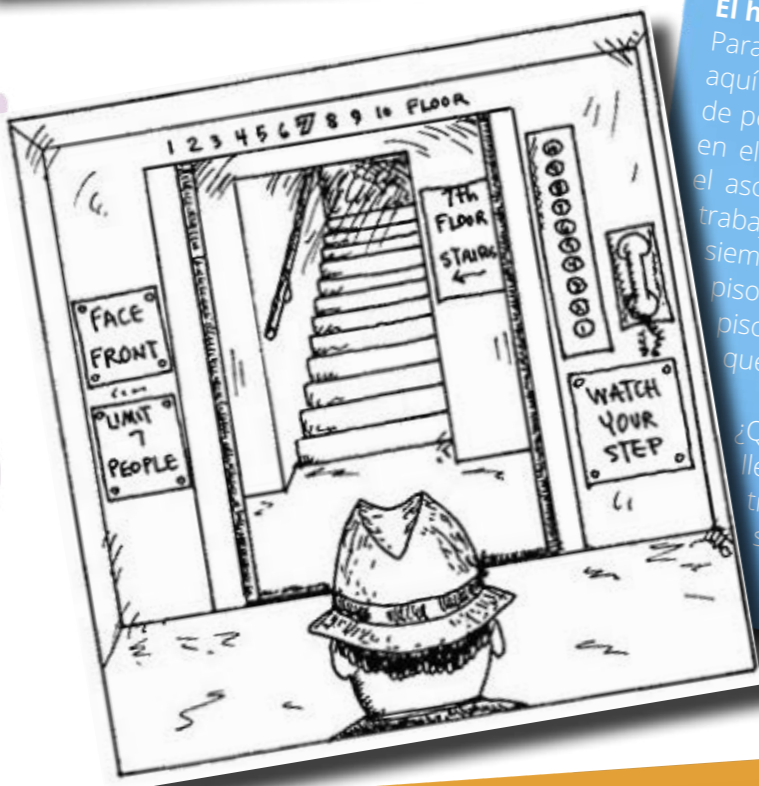
Según Cristina Koppel (2021), neuróloga y especialista en Educación del Imperial College, de Londres, señala para *BBC Mundo*, que la inspiración suele llegar en los momentos más inesperados y aleatorios. Los momentos que fomentan esa inspiración se denominan en inglés las tres «B»: *bed, bus, bath*, que significan cama, autobús, baño. ¿Tienes alguna idea de por qué estos momentos nos generan inspiración?

¡Sigamos ejercitando el pensamiento lateral con el siguiente neurorreto!

El hombre en el ascensor (Sloan, 2019, p. 7)

Para comenzar con nuestro primer neurorreto, he aquí uno de los más viejos y conocidos problemas de pensamiento lateral. Dice así: «Un hombre vive en el décimo piso de un edificio. Cada día toma el ascensor hasta la planta baja para dirigirse al trabajo o para ir de compras. Cuando regresa, siempre sube en el ascensor hasta el séptimo piso y luego por la escalera los restantes tres pisos hasta su apartamento en el décimo. ¿Por qué lo hace?»

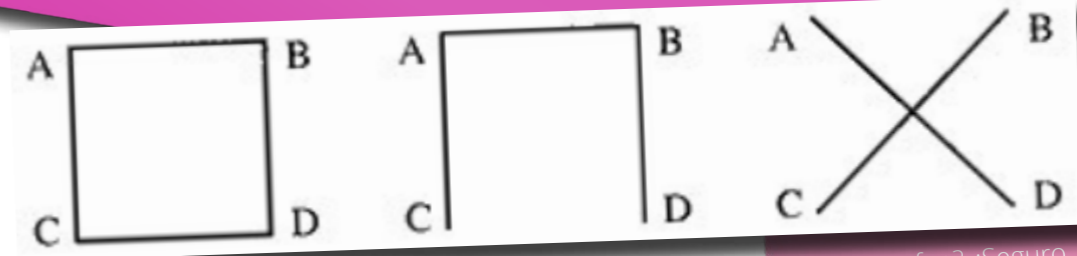
¿Qué tal? ¿Pudiste deducir por qué solo llega hasta el séptimo piso? Si fue así, ¡gran trabajo! Te invitamos a realizar ejercicios similares para practicar tu pensamiento creativo.



Refrescando que para trabajar el pensamiento lateral también debe haber un pensamiento lógico veamos este acertijo. ¡No lo olvides: busca otra perspectiva!

Atajos (Sloan, 2019, p. 91)

En Lateralia hay cuatro ciudades importantes. Las llamaremos A, B, C y D. Se encuentran en las esquinas de un cuadrado de 10 kilómetros de lado. Para mejorar las comunicaciones entre ellas, el Ministerio de Transportes de Lateralia decidió construir una nueva carretera que las uniese a todas. Como estaban faltos de fondos se decidió que la ruta fuese lo más corta posible, siempre uniendo una ciudad con cada una de las otras. Los ingenieros presentaron los tres diseños que se muestran en las imágenes de abajo. El primero tiene 40 kilómetros de caminos, el segundo 30 y el tercero alrededor de 28,30. Los diseñadores recomendaron el plano número tres porque daba la menor longitud y, por lo tanto, costaba menos. Sin embargo, cuando enviaron el plano al Ministro de Finanzas, éste los acusó de incapacidad y rápidamente diseñó una solución que requería menos longitud. ¿Cuál fue su solución? ¡Adelante, tú puedes!



¿Cómo te fue? ¡Seguro encontraste la solución, muy bien!

Sigue desarrollando tu capacidad de creatividad, pues es la única forma de asegurarte de que, incluso en los días más negros, tu página no se quede en blanco (Pixartprinting, 2017).

Finalmente, para seguir ejercitando nuestro pensamiento lateral, ¿qué te parece si resolvemos estos últimos retos? Son muy sencillos y nos ayudan a desbloquear el pensamiento y volvernos creativos, ya que la búsqueda de soluciones nos impulsa a expandir nuestros horizontes mentales. Espero te gusten y que disfrutes el realizarlos. ¡Vamos, seguro que puedes hacerlo!

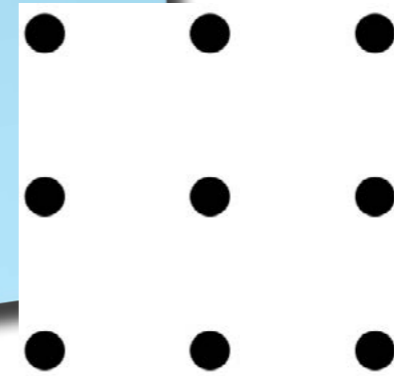
Ejercicio 1 (UNIDO, 2008, p. 1)

Divide esta figura en cuatro áreas idénticas. Tienes que usar toda el área de la figura.



Ejercicio 2 (UNIDO, 2008, p. 2)

Une los nueve puntos con cuatro líneas rectas que deben ser trazadas sin levantar la pluma del papel. ¡No se vale hacer trampa eh!



¿Lograste resolverlos? ¡Excelente!

Como pudimos ver en esta edición de *neurorretos*, se puede decir que el pensamiento lateral es una forma de razonamiento mental que permite la resolución de problemas a través de la aplicación de soluciones imaginativas o creativas. Te recomiendo ampliamente, que busques la realización constante de estos ejercicios, ya que amplían el campo de visión para la mejora de este tipo de pensamiento.

Muchas gracias por haber llegado hasta el final y por mostrar interés en este bello espacio de *Nexum*, recuerda que en el Programa Integral de Tutorías te estamos esperando, aquí te acompañaremos en el desarrollo y el fortalecimiento de distintas habilidades que seguro reforzarán y mejorarán tu desempeño en lo académico.

¡Inscríbete a Tutorías! No dejes pasar más tiempo, comencemos a trabajar, escríbenos a esalazar1@unla.edu.mx y te enviaremos toda la información necesaria, ¡te estamos esperando!

También, te dejo el enlace donde encontrarás diversos videos que hemos realizado las tutoras y tutores del espacio y también alumnos que han buscado participar en el Programa. Este material te apoyará en muchos ámbitos de tu vida en el bachillerato y en la universidad. Regálale un momento para entrar a revisar los títulos que tenemos y, si alguno es de tu agrado o necesidad, revísalo y compártelo a tus compañeros.

<https://www.youtube.com/channel/UcKZF8PANldAcr5eBZUIVznQ/featured>

O si prefieres, escanea el siguiente código QR para que te lleve directo a él:



Referencias

BBC News Mundo. (13 junio del 2021). Qué es el pensamiento lateral, el concepto inventado por Edward de Bono, médico y filósofo maltés que acaba de morir. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-57444582>

de Bono, E. (1970). *El pensamiento lateral. Manual de creatividad*. <https://tecnologia3bunlp.files.wordpress.com/2015/03/edward-de-bono-pensamiento-lateral.pdf>

_____. (2004) *El pensamiento creativo, el poder del pensamiento lateral para la creación de nuevas ideas*. http://www.utntyh.com/wp-content/uploads/2013/04/El-Pensamiento-Creativo_De-Bono.pdf

Organización de las Naciones Unidas para el Desarrollo Industrial [ONUDI] (2008). *Innovación y creatividad en la búsqueda de opciones*. <https://www.unido.org/sites/default/files/2008-06/5-Exercises.pdf>

Sloane, P. (2019) *Ejercicios de pensamiento lateral. Divertidos enigmas donde la imaginación y la creatividad valen más que la lógica y el conocimiento*. <https://pdfcoffee.com/sloane-paul-ejercicios-de-pensamiento-lateral-2-pdf-free.html>



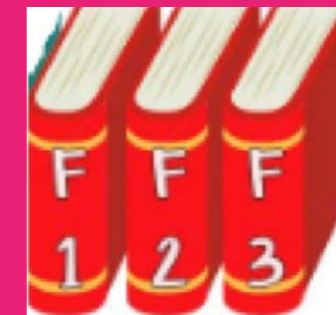
Resultados de los Neurorretos de Nexum 137

Calentamiento neuronal

En 28 horas. Al cabo de 27 horas está a 3 metros del borde. Durante la siguiente hora trepa los otros tres metros, y ya está afuera. Tardará pues 28 horas.

¡Pongámonos entonces a tono!

5 centímetros. Una ojeada a la figura basta para ver que solo tiene que abrirse paso a través del tomo 2, es decir, solamente recorre 5 cm.



¡Échale cabeza!

27, es el cubo de 3.



Día Mundial del Teatro 2023: ¡Conoce los teatros de Morelia!

Cada 27 de marzo se conmemora el Día Mundial del Teatro, por ello, me gustaría compartirte algunos de los teatros con los que la ciudad de Morelia cuenta y así invitarte a que durante este mes o el año puedas visitarlos. ¡No te pierdas de la oportunidad de disfrutar del teatro!

POR CAMILA
OROZCO SOLANO



Teatro Melchor Ocampo
Calle de Melchor Ocampo No. 256, Centro histórico
FOTOGRAFÍA: LA VOZ DE MICHOÁCAN

El Corral de la Comedia
Calle de Melchor Ocampo 239, Centro histórico
FOTOGRAFÍA: QUADRATIN



Teatro José María Morelos
Centro de Convenciones y Exposiciones Morelia
FOTOGRAFÍA: CECONEPO

Teatro Mariano Matamoros
Calle Abasolo No.48, Centro histórico
FOTOGRAFÍA: MÉXICO ES CULTURA



La Casona del Teatro
Calle Aquiles Serdán No. 35, Centro histórico
FOTOGRAFÍA: GOOGLE MAPS



Teatro José Rubén Romero
Calle de Santiago Tapia S/N, Centro histórico
FOTOGRAFÍA: CUORUM



ILUSTRACIÓN: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN

