

NEXUM

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

DIVERSITY
UNLA

Interacción UNIVERSITARIA

EXÁMENES DE ADMISIÓN

**04, 11,
18 y 25**
AGOSTO
SIN COSTO



Contenido

NEXUM 140 | JULIO-AGOSTO 2023

EDITORIAL

- Les espera una gran aventura | Mariana de los Santos Bautista **5**

LA VOZ INSTITUCIONAL

- Interacción universitaria en la UNLA | Emmanuel Meza Magaña **6**

SER POTRO

- Krishna Camargo Casanova, XUNLA destinado a comunicar y compartir | Camila Orozco Solano **7**

DOMUS NOSTRA

- Despedimos a la Generación Primavera 2023 | Esmeralda Cecilia Castro Cuevas **11**
- La UNLA recibe el reconocimiento de Área de Importancia para la Biodiversidad Urbana | Rafael de Jesús Huacuz Elías **13**
- Carta a la Generación BUNLA Primavera 2023 | Jaime Rivera Flores

GLOCALIZACIÓN

- Ser estudiante UNLA es ser un estudiante Global | Diego Prado Pérez **17**

LIBERTADES CREATIVAS

- Esta es la historia de una persona | Miranda Rangel Cervantes **21**
- Tentación en lo marchito | Andrea Valentina Pereira Rodríguez **24**
- Barbie: Un vínculo común entre la comunidad LGBTQ+ | Atlas Estrada Escobar **26**

¡1, 2, 3, DALE, POTROS!

- Los nuevos talentos de voleibol | Obdulia Barrera Alcaraz **28**
- La identidad de ser Potro, ser UNLA | Sofía León Morales **30**

COMPROMISO UNLA

- Vinculación y Formación Social UNLA | Pablo Zinuhe Reyes Chávez, Sandra Díaz García y Dania Vanessa Calderón Calderón **31**
- Disfruta de los grupos representativos y talleres culturales y deportivos | Andrea Berenice Sandoval Calderas **33**
- Danna Marian Caballero Chávez, ganadora de la Mención Honorífica al Desempeño Artístico-Cultural | Mariana de los Santos Bautista **35**

PERSPECTIVAS UNIVERSITARIAS

- La sana convivencia escolar como una vía para el desarrollo personal | Ilse Paola Sánchez Ruiz **39**
- Respeto a las diferencias físicas y de identidad de las personas en la comunidad estudiantil | Camila Cervantes Estrada **41**

YO TE RECOMIENDO...

- Rincones de nuestro campus | Perla Paulette Sánchez García **43**

NEURORRETOS

- Neurorretos | Martha Berenice Méndez Olivares **45**

TRAZOS Y LIENZOS

- ¡Conoce algunos resultados de los talleres culturales Primavera **50**



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
DIEGO PRADO PÉREZ
Director de Internacionalización y
Movilidad Académica
ESMERALDA CECILIA CASTRO
Jefa de Relación con Egresados
OBDULIA BARRERA ALCARAZ
Jefa de Actividades Deportivas
ILSE PAOLA SÁNCHEZ RUÍZ
Jefa del Centro de Orientación
Psicológica
MARTHA BERENICE MÉNDEZ OLIVARES
Tutora en Tutorías
VÍCTOR EDGAR SORIA BENÍTEZ
Director de la licenciatura en
Psicología

MESA DE REDACCIÓN

MARIANA DE LOS SANTOS BAUTISTA
Editora en jefe

CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN
Ilustración de portada e interiores
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
ANDREA BERENICE SANDOVAL
PERLA PAULETTE SÁNCHEZ GARCÍA
Asistencia editorial
CAMILA OROZCO SOLANO
Reportera

REVISTA NEXUM No.140, julio-agosto 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.



Les espera una gran aventura

¡Bienvenida, comunidad UNLA!

Ante la emoción que tienen los comienzos, desde *Nexum*, hemos preparado esta edición destacando todo lo que están por vivir a partir de este agosto 2023 en la UNLA; ya sean estudiantes de nuevo ingreso o reingreso, estamos seguras de que les espera una gran *aventura potro*.

En el campus UNLA podrán encontrar distintas áreas verdes, espacios recreativos, aulas educativas, que propiciarán su creatividad y abonarán a su rendimiento académico y desarrollo personal. También vivirán y disfrutarán de una de las mejores experiencias educativas y personales que tendrán a lo largo de su vida.

Anímense a conocer este número 140 de nuestra revista universitaria, donde descubrirán maneras de interactuar en este comienzo; verán rincones recomendados de nuestro campus, el cual recientemente recibió el reconocimiento como Área de Importancia para la Biodiversidad Urbana; conocerán sus consejos que dan integrantes de nuestra comunidad acerca de cómo lograr tus objetivos; leerán sobre los nuevos talentos deportivos y de la identidad Potro; recorrerán las áreas de Centro de Orientación Psicológica, Tutorías y Vinculación y Formación Social, y sabrán de los talleres deportivos y culturales que les están esperando. Les invitamos a leer un número pensado en nuestra interacción universitaria, en nuestro *Ser Potro*.

POR **MARIANA DE LOS SANTOS BAUTISTA**



Mariana de los Santos Bautista

es editora de *Nexum* y coordinadora de Publicaciones en la UNLA

**Recuérdalo,
¡estás en
la UNLA!,
así que sé
libre de
interactuar,
sé libre de
disfrutar
y sé libre
de crear tu
futuro.**



ILUSTRACIÓN: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN

Interacción **UNIVERSITARIA** en la UNLA

Ya sea que estés iniciando el bachillerato, una licenciatura o un posgrado, o bien, que regreses de un merecido periodo vacacional, permíteme darte la más cordial bienvenida a la Universidad Latina de América, tu casa de estudios.

POR **EMMANUEL
MEZA MAGAÑA**

Como sabes, la UNLA cuenta con el campus particular más grande del estado, uno de los más hermosos del país y el más importante para la ciudad de Morelia en materia ecológica, dada su gran riqueza de flora, fauna y mantos acuíferos. Esto es un verdadero deleite, pero también una gran responsabilidad para todas y todos quienes interactuamos con él día a día, pues debemos cuidarlo y mantenerlo en buen estado.

No obstante, los árboles, las flores y la gran variedad de especies de animales que habitan la UNLA no serán los únicos seres vivos con los que convivirás en esta institución. Aunque podría parecer que un campus así de grande dificultaría la interacción entre su comunidad estudiantil, no es así, gracias a uno de los ejes de su modelo académico: la interdisciplinariedad; misma que te permitirá compartir clases con estudiantes de otros programas educativos. Además, podrás participar en diversas actividades deportivas, culturales, de vinculación social y empresarial, que te permitirán relacionarte con personas de diferentes perfiles, así como mantenerte cerca de una red de más de 8,000 egresadas y egresados exitosos, que están dispuestos a compartir su experiencia y conocimientos contigo.

Si a esto le sumas que tienes a tu disposición una de las mejores plantas docentes del país, con la que podrás interactuar dentro y fuera del aula, las oportunidades son infinitas. Todo esto, no solo te permitirá vivir la experiencia UNLA al máximo, sino te ayudará a formar una red de contactos con la que forjarás un *networking* de primer nivel.

¡Al Bienestar por la Cultura!

El Mtro. Emmanuel Meza Magaña es Vicerrector de Desarrollo y Promoción en la Universidad Latina de América

SER POTRO

Krishna Camargo Casanova,

XUNLA destinado a comunicar y compartir

POR CAMILA
OROZCO SOLANO

ILUSTRACIÓN: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN
FOTOGRAFÍA: JEFATURA DE PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL



El pasado 21 de junio, a través de Difusión Cultural y Publicaciones, la UNLA contó con la presencia del XUNLA de la licenciatura en Ciencias de la Comunicación, Krishna Camargo, quién convidó una experiencia alternativa en nuestro campus, a través de una ceremonia en contacto con la energía del Solsticio de Verano en el Ahuehuete y de un baño de sonido junto con una experiencia sensorial y de encuentro con uno mismo en el Auditorio "Rector Dr. Enrique Luengo González". Esta experiencia alternativa fue de disfrute de nuestra comunidad y público en general. Desde *Nexum*, tuve la oportunidad de entrevistarlo y me gustaría compartirte más acerca de él y su mirada hacia *el vivir en consciencia*.

¡Hola Krishna! Soy Camila y estoy en el segundo semestre de BUNLA. ¿Nos quisieras platicar algo de ti para iniciar?

Perfecto, bueno, mi nombre de entrada es Krishna Camargo Casanova, muchas personas piensan que mi nombre es uno que yo me puse por las actividades que hago, porque son espirituales y tienen que ver con consciencia, pero no, es mi nombre de nacimiento. Soy originario de Pátzcuaro, una población muy bella realmente, no porque sea pueblo mágico, pero tiene una riqueza por el lago, las montañas...y desde muy pequeño viajé mucho, en diferentes lugares del país y en otros países también, siempre por la búsqueda de mis padres, principalmente de educación por un lado y por la otra parte también el estilo de vida; mi mamá es antropóloga, mi papá es médico, entonces ahí se generó esa educación. Actualmente, después de todo mi proceso educativo, la vida me llevó a compartir temas o cosas enfocadas al desarrollo de la consciencia, el desarrollo humano o desarrollo personal.

Krishna, ¿cómo fue que llegaste a decir «quiero estudiar en la UNLA»? ¿O fue así de «vas a entrar a la Universidad Latina de América»?

Fue interesante. Viví algunos años en Tepoztlán, en Morelos y en Cuernavaca, y mi mamá en ese momento me invitó a que yo estudiara. Mis papás me dijeron: «vamos a que estudies a San Diego California», pero algo me decía «yo no quiero irme de este núcleo», y estando en Pátzcuaro vine a conocer los lugares, las universidades y al entrar a la UNLA fue así como una atracción natural por la vegetación; el campus es mágico realmente. Y la preparación que en ese momento tenían las personas que me dieron el recorrido, que me explicaron todo el proceso educativo. El sistema, vamos a llamarlo, fue algo que me conectó mucho, me sentí como en casa. Llegué a un espacio muy lindo, muy acogedor. Crecí también alrededor del campo, el lago, el contacto con los árboles. Y estaba hace algunos años alejado de la ciudad –más que ahorita–; había menor desarrollo para esta zona, entonces eso también era

como sentirte fuera del contexto de la ciudad: estar dentro de un espacio, pero saber que estás rodeado de la naturaleza, creo que eso era la magia.

¿Y entraste desde bachillerato o directo a la licenciatura?

Directo a licenciatura. Fue como *la decisión*. Justo en ese momento estaba en el punto de o viajar a este país y me doy ahí el tiempo para continuar la preparación, porque ahí llegas a un periodo de *highschool*, donde hay que volver a tomar algunas materias, pero me dije: «no, yo no quiero perder el tiempo». Yo ya quería concluir el periodo de estudiante, y llegué directo a la licenciatura. Mi primera elección fue Psicología. Entré a la UNLA a Psicología, conocer un poco la mente, realmente no recuerdo en este instante cuantas semanas estuve, porque hablé con mi directora y le comenté cómo me sentía, y ella, una persona muy amable, me dijo: «no, es opcional, tú decides si realmente no te sientes con esto». Entonces hablé con mis papás, les compartí mi inquietud y me preguntaron: «¿qué quieres hacer?» y les dije: «quiero compartir –ese era como mi objetivo–, quiero una materia donde pueda comunicar, transmitir lo que siento, y pienso que en psicología –en ese momento–, en mi mente, era recibir información y lo que quiero es sacar información de mi mente». Ahí fue el cambio, entrar a Ciencias de la Comunicación fue como llegar a casa. Me sentí muy en contacto con el núcleo de personas con las que viví mi carrera, los docentes que realmente me impulsaron en muchas cosas, tanto a nivel personal como profesional, y en el entorno, el entorno de la carrera de Ciencias de la Comunicación te permitía hacer mucho.

Como explorar las diversas áreas, como televisión, radio...

Periodismo, televisión, radio, fotografía, música en su momento, teatro, guionismo, era una diversidad. A mí me encantaba la parte de las carreras que eran interdisciplinarias, porque tenía la posibilidad de explorar otros campos y convivir también con personas que están estudiando otras licenciaturas: ingenieros, personas de relaciones comerciales, psicólogos, mercadólogos; eso me hizo también tener información de otras personas, que no era lo mismo todo el tiempo, entonces, yo siempre buscaba una clase interdisciplinaria, donde no fuera entrar alguien de mi salón, decía que entren los menos posibles, para yo involucrarme en otro campo.

¿Algún recuerdo, algo, que quieras destacar de la UNLA?

Realmente fueron muchas cosas que viví acá. En la parte personal hubo un crecimiento: empecé a vivir solo a los diecisiete años, esa transición de tener un entorno donde tú tienes que tener tu disciplina desde lo mínimo que haces en el hogar, hasta cuidar tus

horarios para llegar a tiempo a la escuela, manejar en una ciudad, cuando yo manejaba a un pueblo mágico desde muy pequeño. Otra parte en particular que recuerdo mucho, en tres o cuatro ocasiones particularmente, de algunos maestros que me decían: «Krishna tú estás listo para hacer esto». Y yo decía «ni entiendo la verdad», yo lo hacía por cumplir la carrera, pero en momentos específicos, en una clase de radio recuerdo que nos dejaron hacer un guion sobre algo que sintiéramos. Me fui a sentar solo al lago, me acosté, empecé a ver las nubes y comencé a sentir, pero tenía que escribir un guion en veinte minutos: qué siento, y me puse a escribir unas cosas, regreso, hago mi guion, era un trabajo individual no tenía que producirlo, y cuando regreso mi maestra me dice: «tú estás listo para dedicarte a esto, tu vida va a ser compartir estas cosas».

¿Y qué fue lo que sentiste en ese momento?

Fue así como...gracias. No lo tomé en cuenta, seguí en mi vida [risas].

Ah, bueno, gracias [risas].

Estuvo bien, gracias por tu comentario y vamos a seguir ¿a qué hora es la fiesta?, ¿no? Casi, casi, porque en ese momento estás en el ritmo, pero esa palabra se me quedó tan grabada cuando por primera ocasión me senté a escribir ya en mi profesión y me hizo mucha memoria esta parte de que realmente un maestro te puede sellar en el sentido positivo tu vida ¿no? Si tú también como en ese instante te permites recibir, porque muchas veces como alumnos no nos permitimos recibir el consejo del maestro, la visión que tiene el maestro. La verdad a mí me hace sentir muy honrado el haber tenido esa conversación, de un par de minutos tal vez, pero que a la fecha la veo a ella, es una mujer, la veo y le digo, gracias.

También tengo un recuerdo muy importante en una de las materias ya finales, donde estaba por decidir qué continuaba con los semestres, entonces me pusieron a exponer un tema y recuerdo que lo preparé, ahí como muy meticuloso y demás, y al término de la sesión me dice el maestro «muchas gracias, Krishna, lo que hiciste es ya profesional porque ni si quiera utilizaste más que una o dos palabras para exponer todo un tema de veinte minutos, entonces muy bien», y... eso también me quedó como grabado eh... y dentro de mí dije es que en la simpleza se puede encontrar más, entonces yo veía a veces que era tan complejo...

Como dicen: menos es más.

Una decisión o algo que marco mucho de la UNLA fue que en el punto donde yo estaba, por decir, a mí siempre me ha gustado viajar, y cuando yo estaba por pasar a mi último semestre previo a eso me ofrecieron hacer un intercambio intercultural que es lo que se

hace todavía, entonces pues yo veía a mis amistades, un par de ellos se fueron a Europa, otros viajaron a Argentina, y yo decía: «híjole ¿estará bueno?». Platicaba con mis papás «¿cómo ven? Es que me encantaría vivir así un semestre». La contraparte de hacer esto para mí representaba no salir a tiempo de toda la carrera, no graduarme a tiempo.

¿Con toda tu generación?

La generación por un lado y por otro lado era un sistema que en ese momento había. Recuerdo que si ibas con muy buena materia o con buenos resultados te daban oportunidad de graduarte por promedio y yo iba bien, y dije «híjole, si me voy esto no se puede ya, tienes que hacer tu tesis», y yo de «uy, tengo que pensarlo»; eso fue un punto fuerte para mí en esa época. Y dije «bueno, no voy a dejar y mejor cierro mi carrera...» y como mi último semestre, creo que fue semestre o los últimos meses, opté por no hacer la tesis, sino graduarme por promedio [risas], así tenía ya el papel, me dijeron «para cubrir todas estas materias tú tienes que cursar de todas maneras clases». Entonces, me metí a estudiar Mercadotecnia y Diseño. Estudié con los compañeros que están en esas carreras, eso me permitió plasmar mis ideas en imagen. Además, tenía tiempo libre y la posibilidad de estar más tiempo con mi papá, que es médico, entonces empecé a interesarme más por la medicina y ahí es donde surgió otro camino.

Claro. ¿Cómo es el apoyo que te da a tu vocación actual del desarrollo espiritual y de la consciencia el haber estudiado Comunicación?

Es la base, diría, es el que te organiza las ideas. A mí, de la comunicación siempre me gustó el concepto de qué es comunicar. De este mensaje que uno tiene, cómo lo interpreta, cómo lo canaliza, ese canal que existe, de qué manera llega la otra persona y el receptor cómo lo regresa y cómo tú vuelves a interpretar... es una verdadera magia. Lo vemos en lo cotidiano, pero cuando ya lo vemos como una ciencia en el concepto de la consciencia y de la espiritualidad es básico porque por una palabra las personas tergiversan toda la información de algo que se esté diciendo. Las personas piensan que *espiritualidad* tiene que ver con religión y es un concepto que está ligado, pero no exclusivamente si no también puede estar ligado al deporte, a los conceptos sociales, políticos...

A la naturaleza...

A la flora, la fauna, o sea, hay tantas cosas, entonces, la espiritualidad es súper amplia y el desarrollo de la consciencia que al final es el conocimiento, aprender, entender quiénes somos. Para ello, necesito saber comunicarme con mi cuerpo, entender mi cuerpo, por qué mi emoción me dice una cosa y mi cuerpo dice otra y así sucesivamente, entonces, ha sido para mí un gran camino. Sentir que la comunicación me

dio la base para poder transmitir esa información y, posteriormente, ver que se conectó con esta parte de la consciencia, con mi profesión, ya en el camino profesional que tuve.

Y esta parte profesional del entendimiento de la consciencia y la espiritualidad es, supongo yo, que es muy importante en tu vida cotidiana, pero ¿cómo se representa?

Diría que en todo lo que realizo. Me reúno con alguno de los excompañeros de la UNLA y me dicen «es que tú siempre eras el raro», «tú siempre tenías algo diferente que compartir». Sí, pues realmente sí, a pesar de que yo estaba en el núcleo, uno es joven y está en el ritmo de la dinámica que se hace en la escuela, en el disfrute, el compartir, el divertirse y también siempre tenía mi disciplina. Mi disciplina y meditación, esa es una práctica que tengo desde la infancia, entonces, cuando ahora ven que me dedico de lleno a esta parte dicen «es que sí, tú estabas para allá», pero a veces el mundo nos va desviando de nuestro camino

Desviando, porque al final de cuentas algo pasa ahí que...

Te regresa, ¿no? Sí, a mí la parte de la comunicación me dio esa base para expandir el conocimiento, o sea, lo que yo sentía, hacérselo llegar a las personas. Y eso me ayudó mucho en mi vida cotidiana, porque al final es como lo que en casa sucede lo transmito en una clase o en una conferencia; lo que me pasa a mí lo transmito.

¿Y ahora cómo te sientes de venir a la UNLA y hablar de estos conocimientos que tienes con la comunidad?

Pues ve el rostro [lo dice mientras sonrío y se ríe].

Claro.

Muy feliz, me siento responsable, esa es la palabra. Recuerdo cuando estaba estudiando, en algún momento vino alguien a darnos una conferencia –creo que un joven, ha de haber tenido unos cuarenta años tal vez, y yo de veintiuno–, lo veía y me dije qué bien que él esté hablando de esta forma, siento su energía, su intención de transmitirnos un mensaje. Ahora que estoy de este lado, digo: qué honor también poder compartir uno lo que siente con un núcleo porque, vuelvo a insistir, cuando uno tiene la disposición de

escuchar, la disposición de sentir, recibe siempre algo nuevo que le da la posibilidad de crecer a la persona, de enfocarse mejor en su camino. Me siento muy agradecido por la puerta que se abrió a través de este espacio y de poder volver a este hogar, que lo puedo mencionar así y sentir ese contacto con las personas.

Gracias Krishna. Para finalizar, ¿qué significa ser Potro para ti?

Uno, que sería así como el fuerte, siento que es el honor. Es honorable realmente, hay respeto a las personas en y de este espacio. Dos, el servicio. Siempre escuché el servicio y la equidad. A mí me encantaba eso de la UNLA, de que veíamos a los jardineros y era como mi hermano, así, o sea, siempre hubo esa dinámica; los cocineros, las personas que son los guardias, siempre tuvimos esa equidad, ese compañerismo entre todos. Había mucho respeto y una proyección, eso también, porque recuerdo perfectamente decir dónde estudiaste y decías «en la UNLA», «¡ah! Ok, ya sabemos por dónde vas», y libertad, esa es otra. O sea, todo esto que menciono, pero libertad que no es libertinaje sino una libertad de creación, así lo identifico. Yo tuve mucha libertad de creación aquí.

Y de expresar...

Expresarte. Ser tú. Ser tú al final y eso creo que es el potro, ¿no?, eres tú.

Claro.

Y sigues ahí, cabalgando [risas]. Así es.

Eso es todo, Krishna. Fue un gusto. Muchas gracias. ¿Algo más que quieras decir?

Igual, un gusto y muchas gracias. Realmente vuelvo y es como si se congelara el tiempo. Regresas acá y es muy lindo estar en contacto con los espacios, ver los rostros de los jóvenes, reflejarte en ellos, porque al final te reflejas en lo que se vive, y vuelves a sentir la energía del lugar, porque al final pueden cambiar aquí las personas, los directivos, los estudiantes, sin duda, pero el lugar tiene una energía y quién sabe quien venga, pero lo va a disfrutar.

Camila Orozco Solano es estudiante del tercer semestre del BUNLA



**Envíanos tus comentarios a
nexum@unla.edu.mx**

Despedimos a la Generación Primavera 2023

POR **ESMERALDA
CECILIA CASTRO
CUEVAS**

Ese momento que se veía tan lejano hace cuatro, tres o dos años llegó. Con motivo del egreso de las y los estudiantes de las licenciaturas, posgrados, Sistema Ejecutivo y bachillerato, el área de Relación con Egresados realizó una serie de actividades para despedirlos y con la finalidad de que siempre tengan presente en sus corazones su estancia en la UNLA, así mismo para que esta casa de estudios siempre los reciba con los brazos abiertos.

En el caso de BUNLA, se tuvo la actividad de las fotos temáticas donde las y los estudiantes caracterizados con alguna tribu urbana, bañistas, personajes de películas animadas, hippies, vaqueros y vaqueras o de alguna época histórica, hicieron alarde de su creatividad en una sesión muy divertida bajo la sombra de nuestro majestuoso Ahuehuete. Después, en el taller «Cerrando Ciclos» pudieron convivir y recordar momentos de su paso por BUNLA a través de actividades dinámicas y mensajes de agradecimiento para sus compañeras y compañeros, así como a sus docentes. Para el cierre de las actividades con BUNLA, en compañía de directiva, las y los estudiantes disfrutaron de una agradable velada en la Plaza del Estudiante.

ILUSTRACIÓN: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN
FOTOGRAFÍAS: JEFATURA DE PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL





Por otra parte, las y los estudiantes de licenciaturas, sistema ejecutivo y posgrados tuvieron la oportunidad de disfrutar un taller de cierre. Durante este taller, pudieron participar en actividades lúdicas y armar su propio anuario con momentos memorables de su tiempo en la UNLA. Posteriormente, se llevó a cabo la Fiesta *Glitter*, una celebración temática llena de brillo y color. Durante esta fiesta de despedida, el estudiantado disfrutó de música, botanas y diversos juegos que les proporcionaron diversión y entretenimiento.

Además, no podían faltar las fotos de generación, donde estudiantes de todos los niveles se unieron a sus madrinas o padrinos de generación, así como a las directoras, directores, coordinadoras y coordinadores académicos. Todos ellos se congratularon por compartir este momento tan memorable con sus alumnas y alumnos. Las fotografías capturaron este instante especial que siempre nos recordará la presencia de la Generación Primavera 2023 en las aulas de la UNLA.

¡Felicitaciones para todas y todos ustedes!

Esmeralda Cecilia Castro Cuevas es jefa de
Relación con Egresados en la UNLA



La UNLA recibe el reconocimiento de Área de Importancia para la Biodiversidad Urbana

POR RAFAEL DE JESÚS HUACUZ ELÍAS

El pasado primero de junio del 2023, se llevó a cabo uno de los eventos ambientales más importantes que en años recientes hemos tenido en la UNLA, ya que la Secretaría de Medio Ambiente del Gobierno del Estado de Michoacán reconoció a nuestra universidad como un «Área de Importancia para la Biodiversidad Urbana (AIBU)»; con lo cual se abre una nueva relación de nuestro quehacer cotidiano y el medioambiente que nos rodea, reitero, nuestro quehacer cotidiano en la UNLA, cito textual: «responsabilidad que permita la sustentabilidad, uso productivo y preservación del entorno y el género humano».

Bajo esta premisa, la entrega del reconocimiento como un AIBU confirma el compromiso que tiene la universidad por el cuidado y la conservación del ambiente particularmente la flora y la fauna silvestre,

ILUSTRACIÓN: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN



FOTOGRAFÍA: JEFATURA DE PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL

lo que nos pone a la vanguardia en este tema, tal como ocurre ya en varias importantes ciudades del mundo. Por ejemplo, en la ciudad alemana de Berlín, existe un ambicioso plan para integrar a la naturaleza con la vida urbana, actualmente un tercio de la ciudad está formada por áreas verdes en donde intencionalmente se introdujeron diversos ejemplares de fauna silvestre (zorros, tejones, ardillas, castores, mapaches, etc.) bajo el diseño de diversos corredores biológicos y en donde la fauna puede recorrer la ciudad de forma segura.

Recordemos que más árboles es igual a menos contaminación y más biodiversidad igual a menos CO₂, pues los árboles además de proporcionar sombra, ayudan a vaporizar agua para combatir las olas de calor. En las casi 25 hectáreas que rodean nuestro campus universitario se reduce significativamente la temperatura ya que la vegetación ayuda en esta tarea, y se captura gran cantidad de agua en su manantial permitiendo la migración de aves silvestres.

La importancia de un AIBU se puede resumir en los siguientes beneficios:

1. **Captura de agua de lluvia:** la flora y el arbolado de la UNLA capturan agua de lluvia dentro del manantial.
2. **Regulación climática:** mejora del clima local y las condiciones atmosféricas, reduciendo la contaminación del aire y combate las olas de calor. Por otra parte, la vegetación y el arbolado de la UNLA funcionan como sumideros de dióxido de carbono (CO₂), así, una mayor presencia de vegetación ayuda también a la mitigación del cambio climático mediante el secuestro y almacenamiento del carbono. Finalmente favorece la polinización –tan necesaria para la producción de alimentos– y reduce la contaminación acústica.
3. **Educación ambiental:** una mayor biodiversidad dentro del campus en los espacios verdes ofrece un entorno más sostenible y saludable para las actividades recreativas y deportivas. También potencian las interacciones sociales, la apreciación estética o el sentimiento de pertenencia al lugar, por lo que se podría realizar senderismo interpretativo y recreativo (por ejemplo, con la observación de aves).

Por todo lo anterior, podemos sin lugar a dudas señalar: *¡Al bienestar por la naturaleza!*

Jaime Rivera Flores es un XBUNLA, egresado de la Generación Primavera 2023

Carta a la Generación BUNLA Primavera 2023

POR **JAIME RIVERA
FLORES**



Hace tres años entramos a la preparatoria y no a cualquiera sino a la UNLA. La mayoría –si no es que todos– teníamos ese sentimiento de incertidumbre debido a que entramos cuando la pandemia era un tema reciente. Ahora estamos concluyendo esta etapa.

Cuando teníamos cinco años nos preguntaban qué nos gustaría ser de grandes y estoy seguro de que muchos respondíamos: superhéroes, bailarina y, en mi caso, cantante. A los diez años volvían a preguntar y respondíamos: astronautas, actores y, en mi caso, futbolista. Hemos crecido y quieren una respuesta seria, tal vez la mayoría responda: arquitectos, doctoras, ingenieros, economistas, entre otras grandes profesiones.

Como sabrán, nuestra generación es especial y es por eso que vivimos momentos increíbles, por ejemplo: cómo olvidar cuando debatíamos qué semana era mejor, si la semana verde o la semana morada. Claramente era la verde. O en nuestros primeros días en el campus UNLA, donde las clases no eran las mismas a las que estábamos acostumbrados, ya que teníamos que ver al docente a través de una pantalla, revisar que la conexión de internet estuviera bien, la mitad del salón estaba vacío, ver a todos con cubrebocas, entre muchas otras cosas a las que tuvimos que enfrentarnos. Tiempo después las aulas volvieron a la normalidad: conocíamos personas nuevas de la otra semana, veíamos a la escuela con más vida, pero sobre todo ¡al fin pudimos deshacernos de ese molesto cubrebocas!

Ya en la normalidad existieron bastantes buenos momentos, pero sin duda alguna unos de los que estoy seguro que bastantes llevamos en el corazón es ver a toda la UNLA reunida en la Plaza del Estudiante para apoyar a México en el Mundial. Yo todavía recuerdo cómo se me puso la piel chinita al escuchar el himno nacional. Cuando hicimos las presentaciones culturales, pues todos explotamos o desarrollamos una capacidad nueva. Algunos cocinaron, otros bailaron y aprendimos de culturas bastantes interesantes y al final del día todos terminamos bailando al ritmo de la música brasileña. Y cómo olvidar el famoso Día de la Comunidad UNLA en el cual hubo miles de actividades bastantes divertidas como el torito mecánico, guerra de agua, puestos de comida, karaoke, entre otras cosas, en fin, no podría describir momentos tan icónicos en tan solo unos párrafos.

Retomando el punto de nuestro futuro, como sabrán, llegar a nuestras metas no será algo sencillo, en verdad no será algo sencillo, pero... ¿saben qué es lo bueno? que llegar a nuestras metas no es imposible, eso sí, para llegar tenemos que perder el miedo al fracaso.

Ustedes dirán «¿por qué hablar de fracaso al momento de graduarnos?» y la respuesta es muy simple: porque el fracaso es parte del proceso dado que la gente que nunca fracasa es porque nunca lo intentó. Saben...tendremos que aprender a fracasar porque es una ley de vida, tienes que equivocarte para aprender, como dijo Warren Buffett: «yo no invertiría en el

ILUSTRACIÓN: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN

negocio de una persona al menos que haya fallado en otros dos negocios porque ahora ya sabrá qué no hacer». Entonces recuerda, cuando la vida te golpea, eres tú el que determina si decides quedarte en la lona o levantarte, sobrepasar ese obstáculo y seguir adelante.

Algo que he aprendido en mi etapa en la preparatoria es que si te caes nunca te levantarás solo y yo creo que todos aquí lo podemos confirmar ya que aquí hemos conocido gente maravillosa. Desde ese compañero que hacía hasta lo imposible por sacarnos una sonrisa en nuestros peores momentos, al profesor o profesora que siempre creyó en nosotros sin importarle que nadie más lo hiciera, o las mismas personas que conocemos de toda la vida: la familia siempre estando ahí como un soporte.

Al terminar la graduación empezaremos a notar cómo la vida de nuestros compañeros cambia. Cómo algunos entran a la universidad que eligieron, otros se van de la ciudad o deciden quedarse a estudiar aquí.

El punto es que la vida de ninguno de nosotros es la misma y no debemos comparar nuestro camino con el de alguien más porque la vida nos tiene preparados diferentes triunfos a diferentes velocidades y es en este momento cuando debemos aprender a disfrutar el aquí y el ahora, pues como dijo Eleanor Roosevelt: «El ayer es historia, el mañana es un misterio y el hoy es un regalo...por eso se llama presente».

Esta graduación va más allá del acto de ceremonia, de la elegancia en nuestro vestir, detrás de todo este protocolo están los sueños de muchas familias y alumnos.

El día de hoy en este salón se demuestra que el no rendirse y la perseverancia son clave del éxito, pues algunos contra todo pronóstico hoy están aquí, incluyéndome. Hoy es el «valió la pena» de aquellos que enfrentaron sus miedos, los que trabajaron arduamente, aquellos que si les quedaba duda de algún tema investigaban en su casa o incluso los que hicieron sacrificios. Todo con el deseo de llegar hasta este momento y sobre todo de salir adelante ya que justamente de eso trata la vida. Trata de soñar, encontrar una meta por la cual trabajar, creer en nosotros mismos, disfrutar el proceso, descubrir nuestras capacidades y potencial para así superar cualquier tipo de adversidad y al final poder decir «lo logré».

Subimos al estrado y recibimos un diploma en el que se refleja un agradecimiento a los compañeros, ahora amigos, que hicimos en el camino, por todas las risas, discusiones, por ser nuestros cómplices, ser nuestro

hombro para llorar o simplemente motivarnos a hacer las cosas.

A los maestros por su sabiduría, paciencia, dedicación, compromiso, empatía, pero sobre todo por su actitud porque sabemos que no es fácil explicarles a treinta mundos diferentes el mismo tema, y que, aún a pesar de esas adversidades, hacen hasta lo imposible porque ninguno de nosotros se quede en el camino. Créanme, ustedes dejan huella en la vida de un estudiante y a largo plazo una huella en la sociedad.

Y, por último pero no menos importante, a nuestras familia por los valores que nos otorgan, motivarnos a perseguir nuestros sueños, el estar para nosotros en momentos difíciles, siempre creer en nosotros y ante todo ser esa fuente de amor infinita que día con día nos llena de energía.

Para terminar, nos llevamos la responsabilidad de ser buenos profesionales, pero más allá tenemos el reto de ser mejores personas, trabajar con valores y ética para que nuestro aporte a la sociedad realmente valga la pena, pues esta es la misión de la UNLA: «Formar integralmente personas con una sólida preparación profesional de calidad, respetuosas de la diversidad, comprometidas con su entorno y poseedoras de una firme base de valores, para contribuir con el bienestar de la sociedad».

Me encuentro orgulloso de poder presumir que me gradué del mejor bachillerato de Morelia, el BUNLA, con los grandes profesionales de mañana. Muchísimas felicidades a todos nosotros y les agradezco bastante su lectura.

Jaime Rivera Flores es XBUNLA, egresado de la Generación Primavera 2023



SER ESTUDIANTE UNLA ES SER UN ESTUDIANTE GLOBAL

POR **DIEGO PRADO PÉREZ**

Estudiar en la Universidad Latina de América no solo es hablar de un excelente ambiente académico, cultural y deportivo, sino de mucho más. La UNLA es sinónimo y referente de la internacionalización y la movilidad académica en nuestro estado y, por tales motivos, me gustaría compartir contigo todas las opciones que tienes para internacionalizar tu perfil y convertirte en un ciudadano del mundo, incluso sin salir de la UNLA.

Cursos en inglés

¿Tienes un nivel intermedio o avanzado de inglés? Si es así, los siguientes cursos son para ti. Cada semestre,

la dirección de Internacionalización y Movilidad Académica ofrece dos cursos completamente en inglés, donde interactuarás con estudiantes y profesores de otros países. Por ejemplo, la clase llamada Global Understanding, es un curso de un semestre en formato híbrido donde interactúas con tres universidades de distintos países y, además de tener conversaciones en vivo con estudiantes de esas instituciones, podrás trabajar en equipo y realizar propuestas de proyectos que buscan atender uno o distintos Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU. Por lo que adquirirás habilidades interculturales y de comunicación al mismo tiempo que practicas tu inglés.

¿Qué pasa si no puedes estar por las tardes en la UNLA? Si este es tu caso, existe otra opción para ti:

Existe una oferta de cursos en línea a través de videoconferencias vía Webex, donde puedes tomar una clase con un docente desde el extranjero y compartiendo clase con estudiantes de la UNLA y también con otros estudiantes de otras universidades dentro de México y el mundo. Por ejemplo, puedes tener compañeros de Brasil, Argentina, Colombia, Francia, Iraq, Rusia, entre otros lugares. Durante estas clases podrás comunicarte en inglés, realizar actividades académicas y en equipo donde mejorarás el idioma y podrás irte preparando para una movilidad académica en un país de habla extranjera; todo sin salir de la UNLA.

Al final de cada curso podrás obtener una constancia, la cual avalará que cursaste una materia en inglés durante tus estudios de licenciatura, por lo que podrás constatar en tu currículum que tuviste esta interacción de tipo internacional.

Proyectos de Colaboración Internacional (COIL)

Si por el momento tu carga de materias es muy grande, pero aún tienes tiempo disponible por las mañanas o las tardes, participar en un proyecto COIL es una excelente opción para ti.



FOTOGRAFÍAS: INTERNACIONALIZACIÓN Y MOVILIDAD ACADÉMICA

Los Collaborative Online International Learning Projects (COIL, por sus siglas en inglés), son una muy buena manera de interactuar con estudiantes de otros países en español, inglés u otros idiomas, esto durante periodos más cortos de tiempo, por ejemplo, de cuatro a seis semanas. Los cursos COIL o intercambios virtuales te unen en vivo con estudiantes de un país distinto al tuyo para desarrollar actividades académicas o culturales a través de equipos de trabajo.

El contenido y el tipo de curso COIL pueden variar según el tema. Por ejemplo, si estás aprendiendo inglés y deseas practicar con un hablante nativo, podrás conversar con él/ella durante ese periodo de tiempo y también podrás enseñarle aspectos de la cultura y el lenguaje mexicano. De igual manera, podrás aprender sobre la cultura de otro estudiante durante las semanas en las que continúe el proyecto y, ¿por qué no?, cultivar una amistad con alguien de otro país.

Otro ejemplo es si deseas crear propuestas de tipo académico, podrás llevar a cabo actividades en equipo, como revisar modelos de negocio o incluso producir un podcast. Las opciones son infinitas.

Movilidad Académica

¿Sabías que en la UNLA puedes elegir casi cien opciones de universidades en el país y en el extranjero para estudiar un semestre o incluso un año de tu licenciatura?

Esta variedad de opciones está disponible gracias a que la UNLA ha establecido acuerdos directos con universidades de gran prestigio en el país y en el extranjero además de que pertenece a la red SUMA (Sistema Universitario de Movilidad Académica) para México y al sistema CONAHEC (Consortium for North American Higher Education Collaboration) para instituciones en el extranjero, donde podrás elegir estudiar en países como Corea del Sur, Canadá, España y más.

Para participar en el programa de movilidad académica nacional es necesario haber estudiado al menos el primer año en la UNLA y para movilidad internacional haber concluido tu segundo año, es decir, cuarto semestre. Lo ideal es que comiences a planear tu estancia con al menos un año de anticipación, sin embargo, ahora estás en un excelente momento para poder explorar tus opciones, ir definiendo un destino, así como un plan que te permita vivir una experiencia increíble y que complementará tus estudios y tu perfil profesional al egresar.

Para motivarte a también vivir esta experiencia, he recuperado algunos consejos comentados por estudiantes que realizaron movilidad académica, los cuales te comparto a continuación:



«Definitivamente volvería a realizar un semestre de movilidad, es una experiencia increíble que te hace crecer, aprender, caer, pero te enseña a levantarte una y otra vez. Mi mejor consejo es que no tengan miedo a dar el primer paso y que se crean capaces de lo que pueden hacer».

«Primero que no duden en hacerlo, será una de las mejores experiencias de su vida. Hay que ir sin prejuicios, siempre dispuestos a adaptarse al nuevo entorno. Tener claro qué quieren hacer durante su movilidad porque el tiempo pasa muy rápido. Atreverse a hacer las cosas de manera diferente. Darlo todo, no hay que quedarse con nada, en especial si se trata de personas. Vas a hacer muchos amigos que siendo realistas no fácilmente podrás volver a ver a todos, o si lo haces será dentro de varios años, así que no dudes en demostrar lo que sientes por ellos cada día».

«Que crean en sí mismos porque hay riesgos que valen la pena tomar. Que deben salir de su zona de confort, porque es la mejor manera de avanzar. Que al final todo resulta en lo que están dispuestos a hacer por seguir sus sueños. Ya que, para todas las interrogantes de nuestra vida, tú eres el único que tiene las respuestas».

Como puedes notar, la UNLA te ofrece una serie de opciones para internacionalizar tu perfil incluyendo, algunos viajes de verano. Si quisieras obtener mayor información, te invitamos a visitar la oficina de movilidad académica, seguir nuestras redes sociales y estar pendiente de tu correo institucional. Sin duda, encontrarás una o más actividades que se ajusten a tus gustos y necesidades.

Diego Prado Pérez es director de Internacionalización y Movilidad Académica en la UNLA

EDUCACIÓN CONTINUA OTOÑO 2023

DIPLOMADOS

- + COMUNICACIÓN, DISCURSOS Y RELACIONES INTERNACIONALES/06 OCTUBRE
- CREATIVIDAD E INNOVACIÓN/06 OCTUBRE
- * DESARROLLO DE HERRAMIENTAS PARA GESTIÓN PÚBLICA/13 OCTUBRE
- * NUTRICIÓN CLÍNICA/13 OCTUBRE
- + ORIENTACIÓN FAMILIAR SISTÉMICA/20 OCTUBRE
- ESTRATEGIAS DIGITALES PARA TU MARCA/27 OCTUBRE
- * IMPARTICIÓN DE JUSTICIA EN MATERIA LABORAL/27 OCTUBRE

TALLERES

- + ENTREVISTA CLÍNICA/06 OCTUBRE
- APRENDIENDO A INVERTIR EN LA BOLSA/04 NOVIEMBRE
- + IMPUESTOS PARA NO CONTADORES (entendiendo al SAT)/11 NOVIEMBRE
- FASHION MARKETING/17 NOVIEMBRE

✉ educacioncontinua@unla.edu.mx

☎ 443 322 15 00 ext. 1185

📍 443 438 70 34

- + Presencial
- Online
- * Híbrido

Sé libre de desarrollar

nuevas habilidades

SEMANA DE LA MOVILIDAD INTERCULTURAL UNLA-DIME 2023

02 AL 06 DE OCTUBRE

+ Derechos humanos
+ Cultura
+ Idiomas

+ Solidaridad global
+ Migración
+ Diversidad cultural



DIME

Esta es la historia de una persona

POR MIRANDA
RANGEL CERVANTES

Esta es la historia de una persona, no una chica ni un chico, una persona cuya vida está más vacía que un balde. Esto no está escrito en ningún lugar físico, está siendo recitado en mi cabeza, pero... ¿por qué? ¿Por qué no lo escribo en algún diario o libreta que me sirva como desahogo? Fácil, la respuesta es sencilla: porque a nadie le importan mis problemas. La probabilidad de que escriba esto en un lugar que no sea una carta de despedida es muy baja, si el caso no es así, algo raro está pasando.

Sí, puede que suene berrinchudo, malagradecido o que pareciera que me hago la víctima...pero mi vida es muy miserable.

«A esto le faltan razones», probablemente habrás dicho.

Pues mira, te voy a contar un par de historias que conforman una sola, y que hicieron que llegara a la precipitada conclusión del principio.

Verás...todo empezó cuando cursaba el primer año de secundaria. Día normal de clases, no el primero (ya que el primer día tenía mucho miedo, el poder empezar una etapa nueva como la secundaria, tantos nervios tenía que me temblaban las extremidades y estaba a punto de derramar inocentes lágrimas), no, un día promedio, las clases pasaban como de costumbre...mis amigos, los maestros, el receso y la clase de inglés...la maldita clase de inglés.

—¿Qué? ¿Acaso odiabas la clase de inglés o algo así?

¡No! El inglés me gusta mucho, desde que tenía cuatro años el inglés se me ha dado con mucha facilidad...el idioma no era el problema, sino una persona.

ILUSTRACIONES: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN

Un chico... ¡Dios! ¿Puedes creerlo?, un chico... Sí, lamentablemente había estado teniendo una obsesión con ese tal chico desde que cursaba quinto de primaria. Las clases eran un infierno...pero agradable... Un infierno total porque me preocupaba todos los días, todo el día por él: «¿Me veo bien?», «¿Ya notó que llegué?», «¿Me estará viendo a mí y no al pizarrón?». Wow...preguntas extremadamente tontas, aún sigo sin creer cómo es que pude obsesionarme así con alguien, en fin, el chiste es que me estuve torturando por un año entero así. Lamentablemente, no me di cuenta que jugaba conmigo como si fuera una pelota para él, causándome daño sin que se diera cuenta en lo más mínimo. Pasó el tiempo y seguía en mi ceguera de casi tres años. ¡Hasta que llegó!

—¿El qué?

¡La pandemia!

Pero ¿por qué lo dices así?

Porque es la parte más importante de nuestra historia

Sí, sí, ya sé lo que vas a decir: «la pandemia fue una época horrible para mucha gente», «el mundo se detuvo por años», «todos nos aislamos y fue horrible».

Ajá, en mi más sincera opinión no me importó, y jamás por lo que me queda en esta tierra me importará. ¡Ja! Que egoísta sonó eso...

Ahhh...la pandemia, uno de los recuerdos más lindos que tengo, tuve horas de convivencia con mi hermano como en los viejos tiempos...cuando éramos niños y solo éramos él y yo...la escuela era demasiado sencilla, pasé momentos increíbles viendo y haciendo cosas maravillosas en mi cuarto

—¿Con quién?

¡Solo yo! ¡Increíble! ¿Cierto?

Meses...el primer año, todo parecía ir demasiado bien, empecé a ejercitarme sin salir a lugares públicos e iba desarrollando de poco en poco un hermoso amor propio. Pero en mi vida nada es perfecto, incluso hasta parece que a la vida le gusta verme sufrir, todo iba demasiado bien...

Conocí a dos personas que fueron muy importantes para mí, por internet, obvio, ya que era la única manera de tener comunicación con otros. Los conocí en épocas de la pandemia muy distintas, con ambos solía pasar muy buenos ratos, horas y horas hablando sin aburrirnos. Pero así como lo bueno existe, lo malo también.

Una de esas personas era una chica, una chica tan bella con la que pasé tanto, y que ella también vio cómo mi juventud iba floreciendo. Pero, ¡oh, sorpresa!, me traicionó, me usó y me expuso de una forma demasiado horrible para alguien que no sabía todavía cómo están los golpes en el mundo del internet.

—¿Y la otra persona?

¡Ah! Él también jugó conmigo, solo que esta vez parece que lo hizo de tal forma... que gracias a él es que comienza a surgir la oscuridad.

Después de tantos golpes que recibió mi joven corazón, me rendí.

Ya no creo en el amor, en ya no ser capaz de percibir las cosas como antes las percibía; comencé a sentir lo que es no emocionarme como antes me gustaba hacerlo.

Nuestra línea temporal brinca hasta la actualidad.

¿Cómo me veo? Me veo...triste, con mucha inseguridad, miserable y lamentable a la vista de otros, sin amigos.

Dios...ya no aguanto más, no me gusta tener todo este peso encima de mí, menos a tan corta edad, mi familia se ha distanciado más gracias a que no puede aceptarme como soy.

Descubrí que la escuela no es lo mío, me va pésimo. Mientras que soy la decepción más grande de mis padres, mi hermano se ha vuelto el favorito porque es demasiado talentoso y le va increíble en la escuela. Vaya, de verdad repasé cuatro años de mi vida en tan poco...

Y ¿por qué...?

«¿Por qué?» ...una voz que me perturba...

—¡Oye!

¿Uhhh?

—¿Estás bien, prestaste atención?

Al punto de las lágrimas me levanto de mi banca, me tallo los ojos y me doy cuenta que volví a hacerlo: me conté mi misma historia otra vez, y como siempre, soy la única persona que la escuchó...nadie más.

Miranda Rangel Cervantes es estudiante de segundo semestre en BUNLA

Este texto es un resultado del taller cultural Periodismo y Literatura en su semestre Primavera 2023.

Tentación En lo marchito

Hay algo en este vecindario que hace que quiera salir a caminar cada noche y sumergirme en mis pensamientos, algo que no puedo hacer a menudo.

POR **ANDREA VALENTINA PEREIRA RODRÍGUEZ**

Sin embargo, hay algo en la casa de al lado que suplica que me quede en el resguardo de mis paredes, fuera del alcance de un peligro que ni yo mismo sé distinguir. Creo que es la primera vez que la veo así, en compañía de la luz de la luna y el olor fresco del otoño, sus luces encendidas. Irónicamente, luce más aterradora de esta manera. En el día parece más bien deshabitada, su fachada

ILUSTRACIÓN: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN



descuidada mancha todas las casas de la calle. Pero esa luz encendida en una forma de señal de vida hace que me sienta... preocupado. Sí, preocupado es la palabra. Es como si una nube negra se relamiera a sus espaldas, acechando con paciencia. La puerta es una lámina de roble astillado, la pintura -junto con algo de cemento- se está desquebrajando. No sé si puedo llamar a su jardín un jardín o un botadero de basura, porque hay al menos diez latas de cerveza sobre la hierba crecida que puedo divisar desde aquí. Una ventana rota, polvo en los alfeizares, rejas oxidadas, paredes ennegrecidas.

Realmente no es tan insólita. No demasiados se molestarán en posar su mirada en ella por más de tres segundos, pero yo tengo que mirarla. No puedo perderme de la elegancia de su alta y ligera estructura, de la fineza de sus contornos y la calidez de sus colores. Creo que sus cimientos dejan entrever lo suficiente para mantenerme aquí, admirándola con nostalgia, sabiendo que alguna vez fue tan bonita como todas las demás.

Por eso siempre he pensado que la palabra *fachada* se ha profanado, porque se usa como sinónimo de máscara, de hipocresía. No. Las fachadas son fieles narradoras de su interior, tal como esta lo es. Es seguro que la decadencia en su aspecto está acompañada de una decadencia en la vida de quien sea que tenga que vivir ahí dentro.

El llegar a mi destino se vuelve una gran excusa para escabullirme de su agobiante figura y, justo antes de que pueda girar el picaporte, el gato se aproxima rápidamente, maullando efusivo. Nunca he sabido de dónde salió, pero lo hace desde el primer día. Tampoco he descubierto por qué parece interesado en pasar más tiempo en compañía después de haberle alimentado y acariciado, además de que le caigo especialmente bien pero no me atrevería a decir eso. De los gatos no se debe asumir nada. Es muy bonito, incluso si su pelaje está opaco y tiene heridas en la cabeza. Mientras se frota en mi uniforme, le dedico una última mirada a la casa en una despedida clandestina.

—Volveré a verte.

Andrea Valentina Pereira Rodríguez es

estudiante de segundo semestre de la licenciatura en Odontología de la UNLA

Este texto es un resultado del taller cultural Periodismo y Literatura en su semestre Primavera 2023

Barbie: Un vínculo común entre la comunidad LGBTQ+

Una experiencia muy común entre las personas que pertenecen a la comunidad LGBTQ+ es la conexión que existe con la franquicia de Barbie, especialmente con las películas. Estamos muy acostumbradas a que, incluso en las películas dirigidas a niños, la heteronormatividad y la sexualización de los personajes femeninos estén presentes, no obstante, las películas de Barbie rompen con este esquema, pues en ellas las relaciones románticas con los personajes masculinos quedan de lado (en algunos casos, estas relaciones son inexistentes), y se coloca el enfoque en la protagonista y sus relaciones con otros personajes femeninos. Esto resulta en la creación de lugares seguros para aquellas personas que buscan explorar su feminidad gracias al personaje y la franquicia.

POR ATLAS ESTRADA
ESCOBAR

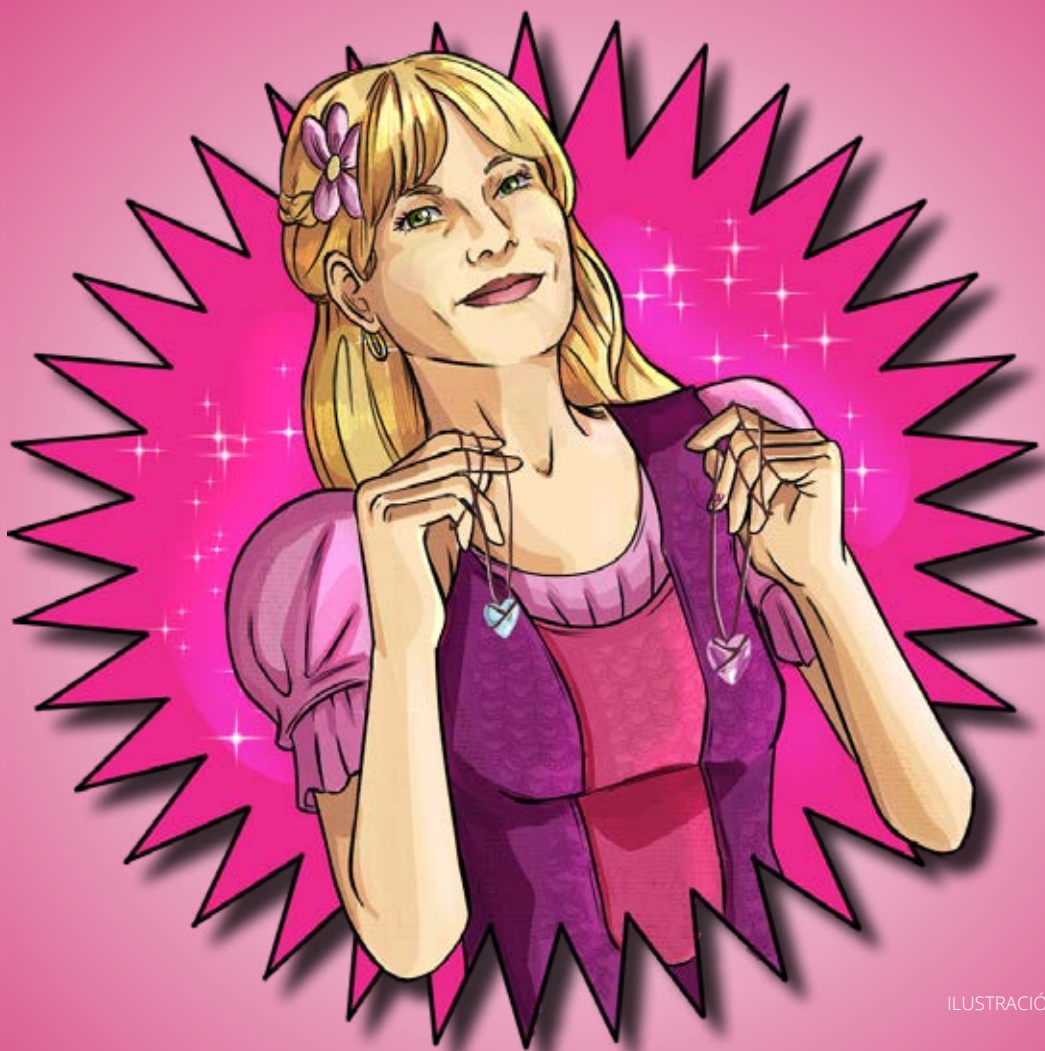


ILUSTRACIÓN: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN

A pesar de que muchas veces la imagen de Barbie ha sido criticada, pues es considerada por muchos como una forma de imponer estándares de belleza imposibles, además de consolidar los roles de género, es importante recordar que la filosofía de la creadora siempre fue dar libertad a las niñas y niños a través de la muñeca. Bajo su famoso lema, *sé lo que quieras ser*, la figura de Barbie representa la existencia de opciones y la capacidad de elegir sobre nuestra propia vida, en una sociedad en la que se tienen roles de género y expectativas muy arraigadas respecto a los mismos.

Diversas películas de la franquicia han sido adoptadas por personas de la comunidad LGBTQ+, pues plasman la idealización de la vida que muchas personas *queer* buscan en un medio masivo. Uno de los mejores ejemplos de este fenómeno se da con la película de *Barbie y el castillo de diamantes*. En esta podemos ver la amistad entre Alexa y Liana, dos chicas que viven juntas en una pequeña cabaña. En el transcurso de la cinta seguimos el desarrollo que tiene su relación y cómo afrontan los conflictos que se les presentan.

Lo interesante de esta película es el cómo se relacionan las protagonistas con los personajes masculinos, pues a pesar de que todo indica que ellos son los intereses románticos, no existe una verdadera interacción de carácter romántico entre ellos. Una de las escenas que demuestran esto se ve al final de la película, cuando las protagonistas dejan atrás a los chicos para irse a celebrar entre ellas y con las amigas que habían hecho a lo largo del filme, demostrando cómo el enfoque principal está en las amistades y las relaciones construidas entre los personajes femeninos.

Además de escenas como esta, otro elemento que resulta importante en la relación entre las personas de la comunidad LGBTQ+ y Barbie es la parte de la estética presente en las historias. Podemos ver el efecto de la estética de la marca presente en la idea de la hiperfeminidad como una forma de adoptar y recuperar ciertos elementos como el color rosa, el brillo y el maximalismo, los cuales fueron considerados solo para niñas, infantiles y sinónimo de estupidez durante mucho tiempo.

Uno de los ejemplos más claros de esta hiperfeminidad como reapropiación se encuentra con las *drag queens*, quienes utilizan estos elementos como una forma de expresión y crítica a los estereotipos y las limitaciones que la sociedad impone con respecto a la expresión de género.

La importancia de Barbie en las infancias de las personas de la comunidad LGBTQ+ se inscribe en la capacidad de opción, la expresión personal y la representación de la mujer (y las relaciones entre mujeres) como algo más allá de lo sexual. Se trata de la idea de la feminidad como algo fuerte y capaz en un mundo donde esto es visto como algo negativo.

Atlas Estrada Escobar es estudiante de segundo cuatrimestre de la licenciatura en Gastronomía de la UNLA

Este texto es un resultado del taller cultural Periodismo y Literatura en su semestre Primavera 2023



Envíanos tus comentarios a
nexum@unla.edu.mx

¡1, 2, 3, DALE, POTROS!

LOS NUEVOS TALENTOS DE VOLEIBOL

Para nuestros equipos representativos, un nuevo ciclo escolar es el reinicio de una temporada competitiva. En ese se espera siempre que nuevos talentos se integren y aporten a nuestros equipos. Por ahora, es un gusto presentar algunos de los estudiantes-deportistas de voleibol que han llegado y se han acercado a Deportes UNLA. Claro que todavía estás a tiempo de integrarte a nuestros representativos. ¡Bienvenidas y bienvenidos jóvenes!

POR **OBDULIA BARRERA ALCARAZ**



AXEL CRISTIAN BARAHONA GAONA

Me gusta practicar deporte en especial el voleibol, porque además de fortalecer mi salud física, también hace lo mismo con mi salud mental y emocional. Cada partido me da la oportunidad de poner en práctica mi resiliencia y mi inteligencia emocional. De la UNLA estoy muy interesado en el sistema BIUNLA debido a que me gustan los idiomas, ya que además del español hablo inglés y francés.



ÁNGEL CARRILLO ANDRADE

«Nunca dejes que una persona te diga lo que puedes o no lograr alcanzar».

Escogí a la UNLA porque su campus y visión humanista te conectan con la naturaleza y porque ofrece muchas oportunidades de estudio. El voleibol para mí es un deporte terapéutico, te ayuda a desarrollarte y dejar de lado cualquier problema; darlo todo en la cancha es único.

FOTOGRAFÍAS: JEFATURA DE DEPORTES

¡1, 2, 3, DALE, POTROS!



**MILDRED
IZQUIERDO GALLARDO**

Considero que lo único imposible, es aquello que no intentas.



**GWEN ALEJANDRA
VALENZO GARCIA**

El voleibol es parte de mí, lo juego, lo vivo, lo sueño. La buena actitud es la mejor cualidad de un deportista.

Obdulia Barrera Alcaraz es jefa de Actividades Deportivas en la UNLA

 **UNLA**
Universidad Latina de América

Sé libre de crear
tu futuro

PURPLE PRIDE
¡YA DISPONIBLES!



unla.mx

La identidad de ser Potro, ser UNLA

POR **SOFÍA LEÓN MORALES**

La identidad universitaria representa un elemento de impacto importante en los procesos formativos de los jóvenes, tanto cuando son estudiantes, como egresados. La identidad UNLA o el estilo de vida de *ser Potros, ser UNLA*, le permite a toda una comunidad universitaria desarrollar sentimientos y emociones de pertenencia a una institución educativa viva y palpitante como lo es la Universidad Latina de América que, a través de la vida estudiantil, brinda escenarios y oportunidades para desarrollar tantas habilidades blandas como se puedan, por ejemplo: aprender a trabajar en equipo, la comunicación asertiva; o bien, experimentar los efectos positivos de la responsabilidad, solidaridad, inclusión y diversidad, las cuales contribuyen a generar bienestar a toda la sociedad.

Deportes UNLA tiene diseñado un rico programa incluyente y diverso que deja una huella significativa en las y los estudiantes, desarrollando desde el principio de su vida universitaria la identidad de *ser Potro* y convertir esta casa de estudios como en su segunda casa. Así, en el vaivén de muchas generaciones estudiantiles, la propuesta deportiva es un magnífico recurso para tatuar la identidad Potro, sin limitarse a los beneficios físicos únicamente, sino influir en las funciones psicológicas, emocionales y sociales para un desarrollo integral del educando, eligiendo entre opciones:

- **para el deporte formativo:** las clases de educación en el deporte UNLA;
- **en el recreativo:** los talleres deportivos semestrales y los torneos internos que permiten la interacción con el otro, potencian capacidades físicas y coordinativas y brindan la valiosa oportunidad del reencuentro con XUNLAs;
- **y el deporte de especialización:** los equipos representativos Potros UNLA, con una exigencia mayor de entrenamiento diario y desarrollando un espíritu altamente competitivo que les cambiará la perspectiva de vivir la vida. ¡Ellas y ellos están orientados a la exigencia y a la mejora en todas las esferas de su vida!

La identidad Potros UNLA es tener plena consciencia de ser miembro de una maravillosa comunidad universitaria y sentir, en la cotidianidad, la vibrante y creativa energía de las y los jóvenes estudiantes que participan y se involucran permanentemente en las diversas actividades del quehacer educativo para vivir los valores UNLA: lealtad a los colores Potros UNLA; **tolerancia** para aceptar y reconocer al otro; **justicia** para dar a cada uno lo que le corresponde; **responsabilidad** en lo sustentable para preservar la reserva natural de nuestro entorno; **solidaridad** para empatizar en la vinculación con todo tipo de organismos, y, el valor máspreciado, la **libertad** para elegir, crear y ser quién quieres ser.

El estilo de vida y el espíritu deportivo de los Potros UNLA marcan una diferencia en la forma de relacionarse y comportarse en los distintos escenarios en los que se encuentran. En el caso de los estudiantes-deportistas, estos han aprendido a respetar los reglamentos y normativas de los organismos en los que participa la UNLA; así como las regulaciones del Deporte Federado para los atletas individuales. Reconocen y asumen la importancia de competir limpiamente con sus adversarios, y son conscientes de que las competencias se ganan a través de un arduo entrenamiento. Además, comprenden que la puntualidad, el orden y el respeto al sistema de juego son variables clave, al igual que el código de vestimenta y otros aspectos, ya que todo esto constituye un aprendizaje significativo que llevarán consigo para siempre en los ámbitos competitivo, profesional, familiar y social.

Por lo tanto, *ser Potros, ser UNLA*, es una formación que acompañará a las personas a lo largo de toda su vida.

Sofía León Morales es encargada de deportes UNLA y talleres en la UNLA

En el área de Vinculación y Formación Social se llevan a cabo diversas funciones, principalmente las relacionadas con el servicio social y proyectos sociales. A continuación, te compartimos más información al respecto:

Servicio social

El servicio social es muy importante, pues al ser una oportunidad de aprendizaje, tiene el objetivo de que las y los estudiantes apliquen los conocimientos adquiridos afines a la licenciatura que se está cursando, además de ser una forma de retribuir algo a la sociedad.

A nivel universitario, este es obligatorio ya que se encuentra establecido en la Ley Reglamentaria del Art. 5 Constitucional, donde menciona que «todos los estudiantes de las profesiones a que se refiere esta Ley, así como los profesionistas no mayores de 60 años, o impedidos por enfermedad grave, ejerzan o no, deberán prestar el servicio social en los términos de esta Ley».

Es por eso que lo ideal sería que realices tu servicio social mientras te encuentras estudiando, de preferencia en tu séptimo semestre que es cuando ya tienes la oportunidad de registrarlo, a excepción de las licenciaturas del área de la salud, que son Odontología y Nutrición, en las cuales se inicia hasta que tengas el 100% de créditos y debe ser en un campo clínico.

Proyectos sociales

Los proyectos sociales UNLA son acciones que se desarrollan de manera coordinada con el objetivo de lograr beneficios en pro de la sociedad para que a través de esta participación sensibilicemos a las y los estudiantes y a la comunidad en general.

Además de las funciones de servicio social, también se llevan cabo estos proyectos que impactan de manera positiva la sociedad:

Vinculación y Formación Social UNLA

POR **PABLO ZINUHE REYES CHÁVEZ,**
SANDRA DÍAZ GARCÍA
Y DANIA VANESSA CALDERÓN CALDERÓN



FOTOGRAFÍAS: JEFATURA DE PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL
ILUSTRACIÓN: FREEPIK



COMPROMISO UNLA

- «Colecta navideña»: donación de despensa, cobijas, ropa zapatos, juguetes entre otros;
- reforestaciones en conjunto con asociaciones de la sociedad civil;
- campañas de donación de sangre;
- boteos en apoyo a CRIT Teletón y Cruz Roja;
- faenas comunitarias en favor de asilos, casas hogares, refugios para mujeres violentadas, entre otros espacios;
- rehabilitación de espacios públicos;
- proyectos de servicio becario como «4 de 4, cuatro meses cuatro causas», que consiste en que las y los estudiantes sensibilicen a las personas para que apoyen económicamente a una asociación civil cada mes durante cuatro meses, y
- UNLA COLOR'S, que tiene como objetivo recabar fondos de «a peso» a través de estrategias de *speaking* en las clases de inglés en todos los niveles de licenciatura, y con ello lograr recabar recursos que se destinan a pañales y artículos de limpieza para el «Hogar de Cristo Abandonado, Paz y Bien».

Si deseas iniciar tu trámite de servicio social o participar en alguno de nuestros proyectos sociales, nos encontramos a espaldas del edificio D, de lunes a viernes de 8:30 a 17:30 horas, nuestro correo es vfs@unla.edu.mx y el teléfono 4433221500, extensiones 1153, 1154 y 1082.

Pablo Zinuhe Reyes Chávez es encargado de Formación Social, **Sandra Díaz García** es auxiliar de Servicios Administrativos y **Dania Vanessa Calderón Calderón** es encargada interina de Proyectos Sociales en la UNLA



Disfruta de los grupos representativos y talleres culturales y deportivos

POR ANDREA BERENICE SANDOVAL CALDERAS

Cuando pensamos en nuestra educación, nos enfocamos en la carga curricular de la licenciatura que escogimos; nuestras principales preocupaciones son asistir a clase, estudiar para los exámenes y realizar los trabajos asignados por los profesores a lo largo del semestre. Muy pocas veces le prestamos atención a otras asignaturas como los talleres culturales y deportivos, porque creemos que se alejan de lo que buscamos académicamente en nuestra carrera. Sin embargo, la cultura y el deporte son dos pilares importantes para tener una educación plena, además de hacer nuestra vida en el campus más divertida.

Al conocer e involucrarnos en la cultura, como las tradiciones, costumbres y formas de arte como la danza, pintura, escultura y literatura, desarrollamos sensibilidad y empatía hacia los demás, tanto hacia las personas que nos rodean, como hacia los acontecimientos que ocurren en el mundo. Además, obtenemos espacios para expresar nuestros pensamientos, ideas y emociones de una forma creativa y única.

Por otro lado, a través del deporte logramos reforzar y aumentar la confianza en nosotros mismos, aprendemos a trabajar en equipo, desarrollamos el carácter, la disciplina y sobre todo un estilo de vida saludable; aptitudes que también se verán reflejadas en el rendimiento académico.

OTOÑO 2023 TALLERES CULTURALES INICIO 21 DE AGOSTO

Inscripciones: Dirígete al portal UNLA (www.unla.mx), ve a la sección ALUMNOS e ingresa con tu usuario y contraseña.

Da click en REINSCRIPCIÓN EN LÍNEA "TALLERES DEPORTIVOS Y CULTURALES". Selecciona periodo lectivo TDC O2023. Elige un taller y finalmente da click en SOLICITAR TALLER.

Lunes

Pintura
17:00 a 19:00 horas

Martes

Ajedrez
15:00 a 17:00 horas
Escultura
15:00 a 17:00 horas
Guitarra
17:00 a 19:00 horas
Periodismo y literatura
17:00 a 19:00 horas

Jueves

Fotografía para redes
11:00 a 13:00 horas
Fotografía
13:00 a 15:00 horas
Técnicas Dancísticas
13:00 a 15:00 horas
Teatro
15:00 a 17:00 horas

Viernes

Diseño de cómic
13:00 a 15:00 horas
Danza folclórica
15:00 a 17:00 horas

GRUPOS REPRESENTATIVOS

Inscripciones para audición al correo: culturaunla@unla.edu.mx

Lunes

Danza Contemporánea
15:00 a 17:00 horas
Agrupaciones Musicales
15:00 a 17:00 horas

Martes

Danza Jazz
15:00 a 17:00 horas

Miércoles

Danza Contemporánea
15:00 a 17:00 horas

Jueves

Danza Jazz
11:00 a 13:00 horas
Agrupaciones Musicales
15:00 a 17:00 horas

Informes: culturaunla@unla.edu.mx
Tel: 4433221500, ext 1124



Siendo fieles al lema UNLA, ¡Al Bienestar por la Cultura!, consideramos de vital importancia que los estudiantes de nuestra institución exploren su potencial y desarrollen habilidades físicas y artísticas que les serán de provecho dentro y fuera de su vida estudiantil.

Así que te invitamos a formar parte de los grupos representativos de la institución y de los talleres culturales y deportivos que se impartirán este semestre, los cuales están dirigidos para la comunidad universitaria, aunque no son exclusivos de ella, y los alumnos BUNLA y BIUNLA también pueden cursarlos sin ningún problema.

Andrea Berenice Sandoval Calderas es aprendiz de Difusión Cultural y Publicaciones en la UNLA

OTOÑO 2023 TALLERES DEPORTIVOS

Lunes

Básquetbol
16:00 a 18:00 horas

Crossfit
17:00 a 18:00 horas

Entrenamiento Funcional
18:00 a 19:00 horas

Martes

Voleibol A
11:00 a 13:00 horas

Pound y Gap
17:00 a 18:00 horas

Miércoles

Defensa Personal
11:00 a 12:00 horas

Fútbol Rápido
16:00 a 18:00 horas

Voleibol B
16:00 a 18:00 horas

Football Flag
16:00 a 18:00 horas

Crossfit
17:00 a 18:00 horas

Entrenamiento Funcional
18:00 a 19:00 horas

Jueves

Hip Hop Work out
11:00 a 13:00 horas

Pound y Gap
17:00 a 18:00 horas

Viernes

Defensa Personal
11:00 a 12:00 horas

Sábado

Esports
08:00 a 11:00 horas

Inicio: 21 de agosto

Valídate con tu cuenta en el portal UNLA (www.unla.mx). Ingresar en la sección **ALUMNOS** con usuario y contraseña.

Da click en **REINSCRIPCIÓN EN LÍNEA "TALLERES DEPORTIVOS Y CULTURALES"**.

Selecciona periodo lectivo **TDC O2023**.

Elige un taller y finalmente da click en **SOLICITAR TALLER**.



DANNA MARIAN CABALLERO CHÁVEZ, ganadora de la Mención Honorífica al Desempeño Artístico-Cultural

POR **MARIANA DE LOS
SANTOS BAUTISTA**



Danna Marian Caballero Chávez es alumna del BUNLA y fotógrafa a sus dieciséis años. En diciembre del 2022, ganó el segundo lugar a nivel estatal en el concurso «Yo quiero salvaguardar nuestro planeta» y apenas hace unos meses, en mayo para ser precisos, recibió la Mención Honorífica al Desempeño Artístico-Cultural Categoría A en el Concurso del Mérito Juvenil de Morelia 2023, por su trayectoria en el campo fotográfico y otorgada por el H. Ayuntamiento de Morelia. Me he reunido con ella para conocerla y conversar más acerca de su pasión por la fotografía y el voluntariado.

FOTOGRAFÍAS: JEFATURA DE PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL

Danna, ¿nos puedes contar cómo te acercaste a la fotografía?

A los ocho años empecé como fotógrafa en la Casa de la Cultura con un curso de verano. Me metí para matar el rato y desde ahí me empezó a gustar muchísimo la fotografía. Soy muy aficionada a las corridas de toros y quise mezclar el gusto de las corridas con la fotografía, entonces como a los 12 años inicié con la fotografía taurina. Me gusta más tomar los detalles, es decir, todo el misticismo que hay detrás de ellos y el trasfondo que llevan. Entonces, empecé a los doce años con un maestro particular porque actualmente no hay una escuela, o no conozco una escuela que se dedique solamente a fotografías de toros. Mi primera acreditación fue muy chiquita. A los doce años empecé como prensa, me acredité en la Plaza de toros de León, y me encanta la Feria de León, me fascina muchísimo, me encanta ir a tomar fotos. Después también quise probar otras cosas, que fue tomar fotografía de arquitectura y retratos.

Qué interesante acercamiento, Danna. Además, de que estabas muy chica y mostraste un interés real y genuino hacia esta expresión artística.

Sí, es que desde muy chiquita he sido muy visual, siempre me ha encantado lo artístico, pintar, tomar fotos, dibujar; todo eso me ha gustado. Entonces, los Reyes Magos me trajeron una cámara Nikon chiquitita, así básica, súper chiquita, y mi prima me dijo: «¿por qué no te metes a un curso de fotografía? Ahí en la Casa de la Cultura puedes ir a pedir informes, si no te gusta te sales y ya». Entré y me

gustó muchísimo, a pesar de que mi cámara no tenía las condiciones que se necesitaban. Ya ahí le hacía la lucha y me encantó. Luego, lo dejé por un tiempo, como un año, más o menos, y ya vi que lo podía mezclar con mi gusto que son los toros. Luego, aquí en BUNLA me dieron la oportunidad de cambiarme de taller porque antes estaba en Dibujo, pero hablé con el director y me hizo el gran favor de cambiarme a Fotografía, y, pues, también gracias al maestro Alejandro he mejorado mi técnica, porque, quieras o no, se te va olvidando, entonces, también retomé la fotografía aquí en el campus.

En esta cuestión de retomar la fotografía, ¿cómo se dieron las circunstancias para participar y ganar estos dos merecidos reconocimientos?

Sobre el concurso de «Yo quiero salvaguardar nuestro planeta», vi la convocatoria justo aquí en la UNLA. Iba saliendo de Laboratorio, la vi y dije: «órale, es de fotografía, ¿sí me meteré o no? Sí me voy a meter». Faltaban como dos días para que se cerrara la fecha límite y mi mamá me dijo: «pues vamos a tomar la foto, ¿de qué quieres tomar? ¿La contaminación del agua?», porque el concurso se trataba sobre la contaminación ambiental de los suelos. Así que le respondí: «no mamá, quiero contaminación del suelo, como que todos contribuimos en esa contaminación, o sea todos somos parte de esa contaminación, pero pocos conocemos el daño que hay... ¿Sabes qué? Quiero ir al basurero». No sabía dónde estaba, o sea, con mi mamá nos pusimos a investigar, fuimos al basurero, no nos dejaron pasar. Fue un tema



entrar, pero tomé unas fotos así rápido, y me tocó que estaba el atardecer entonces me gustaron muchísimo las fotos, y ya nos sacaron [risas]. Llegué a la casa a subir la foto y todos los requisitos que pedían. Después, iba con mis amigas de viaje a la playa y en eso me marcan y me dicen «oye, acabas de ganar el concurso» y yo, muy emocionada, sí, súper contenta, entonces pues ya le avisé a mis papás, a todos.

Sobre la mención honorífica, fue de que estaba en una rueda de prensa y un fotógrafo se me acercó y me preguntó: «oye, ¿tú eres fotógrafa?». Le enseñé mi trabajo y me dijo: «¿no te interesa participar en un concurso? Veo que tienes mucho talento, la habilidad...» y que no sé qué y yo «ah sí», lo pensé porque, o sea, me ponen la vara muy alta, yo solamente hago voluntariados y así ¿no? Y entonces me dijo: «no, tú participa», y todos me motivaban de que, no, sí tienes mucho talento y que no sé qué, y yo de, ay, bueno, me la voy a creer [risas].

Me metía a participar. Para esto fueron muchas desveladas porque no solamente te pedían de que un documento y ya, sino que te pedían muchísimos comentarios, para ser exacta, como ocho documentos que tenías que enviar, y pues sí fue mucho estrés, la verdad, porque empecé en Semana Santa y a inicios de mayo, más o menos, terminé de enviar todo, entonces, este, sí fue medio pesado. Y bueno, pues ya logré meterme... logré meter todos los documentos, para esto, ampliaron la fecha, entonces, fue un alivio muy grande, pues, pude modificar o hacer mejor los documentos. Tocó esperar los resultados y, bueno, el mismo chavo era parte del jurado, pero en otra categoría y me dijo: «oye, ya dieron los resultados de los ganadores. ¿Si te hablaron o así?», y yo «no, no me hablaron», y bueno, tampoco me desanimé, entonces me marcaron y me dijeron: «oye, nada más para avisarte que acabas de ganar Mención Honorífica en el Mérito Juvenil», y yo de ¡wow!, no me lo esperaba, en serio, no me lo esperaba. Sentí mucha satisfacción por todo lo que he hecho, porque siempre el voluntariado o las fotografías en eventos lo hacía sin esperar nada a cambio. O sea, y en voluntariado mucho menos esperaba algo a cambio, lo hago porque me gusta, y me gusta la fotografía, entonces, la verdad nunca me pesaba, nunca lo veía como si hago esto en un futuro voy a tener esto, o sea, nunca lo hacía así, y este premio me hace saber que así soy; como que es una recompensa de lo que he hecho, eso me pone muy feliz y también muy orgullosa. Pues dar las gracias a todas las personas que me ayudaron y también a la UNLA porque por ella supe la convocatoria del concurso pasado y también la posibilidad de seguir con el taller de fotografía.

¡Qué padres experiencias nos acabas de contar, Danna! Es interesante ver cómo las jóvenes están creando sus caminos en estos procesos creativos. Desviándonos un poco de la fotografía, me gustaría

preguntarte sobre el voluntariado, ¿nos puedes contar un poco de tu experiencia con esta labor social y el qué representa para ti?

Sí, hace unos años me di cuenta que me encanta hacer voluntariado, me gusta muchísimo trabajar con personas que tienen interés por ayudar a otras personas. Tuve la oportunidad de trabajar con AMANC, que es una asociación que ayuda a los niños con cáncer. Me enamoré de lo que hacían; me invitaron a que fuera fotógrafa, cubro algunos eventos, uno que otro.

La experiencia del voluntariado... desconocía que era eso, pero un día se dio la oportunidad, y fui a AMANC, mi primer voluntariado, y conviví con los niños. Me marcó mucho una niña que tenía leucemia, porque ya la libró, ahorita está como en revisiones, pero me marcó muchísimo porque no soy nada niñera, o sea nada nada, pero con ella conecté mucho. Me gustó mucho, porque veo a los niños y digo que ni se imaginan lo que tienen y son súper felices, y tú los ves como si nada, pero dices no manches, todos los niños que llevan sus tratamientos, sus mamás se quedan en el hospital, o sea, es horrible pero ellos no ven eso y me llena de pensamientos como: wow, si la gente viera esto, si la gente se involucrara en esto...en verdad les cambiaría totalmente la visión que tienen, porque gracias a los voluntariados me cambió la visión completamente, porque cuando estás en eso aprendes a valorar la vida, y suena muy cliché, pero en serio valoras todo lo que tienes: la salud, tus papás, tienes muchísimas cosas... Lo que me han dejado los voluntariados son muchas lecciones que he tenido y remarco mucho en AMANC porque ellos me ayudaron mucho y también son parte de este premio porque me ayudaron muchísimo y lo digo porque me hicieron una carta súper bonita.

También soy voluntaria en Ángel de Corazón, que es una asociación para la inclusión, ya sea, para personas en silla de ruedas, o también ayuda a las personas con las adicciones, todo eso, entonces también me invitan a formar parte de ellos y pues yo muy agradecida porque acabo de descubrir que eso me encanta y creo que lo seguiré haciendo hasta donde yo pueda.

Muchas gracias por compartirme esto, Danna, porque hasta me enternezco también, justo con lo que dices acerca de la inocencia de los niños viviendo y el impacto de saber valorar lo que ahora está. Recuperando el hilo de la fotografía y de tu pasión por los detalles taurinos, ¿cómo definirías a la fotografía?

Describiría a la fotografía en ese ámbito como algo místico y muy difícil de explicar, porque siempre es como: «eres la única mujer fotógrafa en el ruedo», «¿qué haces ahí?, mejor ve a tomar fotos a los pajaritos, a lo que tú quieras, pero eso no». Es que no puedo explicarlo porque es como una emoción, pero a la vez como un

momento de mucha seriedad cuando los toreros están a punto de partir plaza, a mí me gusta mucho tomar fotos de detalle sobre eso, desde que los toreros están en la capilla, disponiéndose con Dios porque no saben si van a regresar o no, y también cuando van a partir plaza, que se están preparando mentalmente, están todos serios, no sé, me encanta muchísimo eso, y lo respeto también mucho. Entonces lo podría definir como algo místico y difícil de explicar, porque cuando estás en ese momento, bueno yo no pienso en nada más, solo pienso en «ok, voy a tomar fotos pero con mucho respeto, porque están en un momento de vida o muerte», entonces lo trato de hacer con mucho respeto y también de cuidar los detalles porque está mucho el tema controversial del maltrato animal, yo respeto muchísimo eso, no me gusta meterme mucho en esos temas, porque es un tema sin fin, entonces, también por ese lado me enfoco en los detalles taurinos, y no me enfoco tanto en la lidia o así.

Danna, sé que apenas estás en BUNLA, pero ¿has considerado estudiar Fotografía como licenciatura o tienes pensado otro camino profesional?

No lo descarto, pero tampoco es mi objetivo. Veo a la fotografía más como un hobby, como algo para desestresarme, relajarme, para hacer otra cosa aparte de la escuela. Porque siempre que estoy en la escuela y me invitan a una rueda de prensa, estoy pensando en eso y le echo más ganas para ya irme a la rueda de prensa, entonces, siento que lo veo más como hobby, porque lo que quiero estudiar es Negocios y siento que no va tan a la mano con la fotografía. También, no descarto la idea de estudiar dos carreras que pueden ser Negocios y Comunicación, bueno mi mamá me dio esa idea y creo que sí la voy a aceptar. Pero sí quiero seguir de fotógrafa en voluntariados y en las fotos taurinas.

Danna, ¿te gustaría compartir un mensaje a nuestra comunidad UNLA?

Sí, claro. Si tienen la oportunidad de ir a un voluntariado, ayudar a alguien, aunque sea a su sobrinito o a alguien que conozcan y que esté pasando una situación como cáncer, o personas de pocos recursos, háganlo, de verdad les va a dar una visión diferente. Y también si tienen gustos o habilidades en un deporte, ámbito artístico

o lo que sea, en verdad, aunque lo vean muy difícil, sí pueden llegar a donde ustedes quieran; porque yo veía muy difícil ganar el Mérito Juvenil, pero gracias a todas las personas que me dijeron «participa» logré ganarlo. No se desesperen; todo lo que aprendan fuera y dentro de la escuela, les va a servir muchísimo. Siempre he dicho la calle es la segunda escuela, te enseña muchísimo, y me refiero a ruedas de prensa o socializar con gente; porque antes era muy introvertida, entonces gracias a las ruedas de prensa, a la fotografía, poco a poco he sido más extrovertida menos tímida y he aprendido muchísimas cosas.

Para despedirnos, me gustaría preguntarte ¿qué es para ti ser Potro?

Para mí lo que significa ser Potro es ser alguien ejemplar, inclusivo y sobre todo que está a favor de los jóvenes, porque veo que la UNLA siempre apoya a los jóvenes, siempre los pone en alto, o sea, siempre les da su lugar y siento que en otras escuelas no te dan eso. Aquí es como los alumnos van primero y también me encanta eso. Sobre la inclusión, o sea, no te rechazan por tus gustos; por ejemplo, a mí me gusta la fotografía taurina y nunca recibí un comentario feo o, por ejemplo, tengo que salir a los premios y nunca me han dicho no, siempre es como que me apoyan, y con la fotografía también me apoyan muchísimo, porque también mi maestro de fotografía me dijo: «me gustaría que pusieras una exposición aquí en la universidad». Y en agosto voy a poner una exposición, entonces también estoy muy agradecida con la escuela porque me ha dado muchas oportunidades, y también sin ella no estaría donde estoy ahorita. Me siento agradecida. Me encanta ser Potro y seguiré siendo Potro.

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



Envíanos tus comentarios a
nexum@unla.edu.mx

La sana convivencia escolar como una vía para el desarrollo personal

POR PSIC. ILSE PAOLA SÁNCHEZ RUIZ

Podemos partir con la idea de que la convivencia escolar es un elemento básico e indispensable para favorecer la educación de calidad, ya que nuestra labor como institución educativa recae en la formación integral del ser, incluyendo lo que involucra aprender a convivir y estar en el mundo con el resto de las personas.

Es por ello, que es importante que las y los estudiantes de nuestra Universidad, la Universidad Latina de América tengan pautas para establecer y sostener relaciones que promuevan la armonía, la paz, la tolerancia, el respeto, la aceptación de normas, así como de los derechos y obligaciones que se tienen cuando se integra un grupo social (García & Cristofolini, 2005).

Y bueno, la pregunta sería entonces, ¿cómo establecemos convivencias sanas con la comunidad estudiantil, el cuerpo docente y cualquier persona que esté incluida en la comunidad UNLA? La respuesta recae en dos cosas fundamentales, la primera es la importancia de desarrollar habilidades que nos permitan relacionarnos mejor y la segunda sería la aceptación, el respeto y la tolerancia de la diferencia que representa el Otro.

En relación a la primera, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propuso las habilidades para la vida como herramientas psicosociales que nos pueden ayudar a enfrentar la adversidad, los retos de la vida diaria, así como a permitirnos y garantizarnos un desenvolvimiento adecuado con nuestro entorno.



Estas habilidades pueden ser cognitivas (pensar antes de actuar y valorar nuestras alternativas acorde a lo que necesitamos o queremos para nosotros), emocionales (permitirnos ser genuinos con nuestro sentir, aceptar y expresar nuestras emociones en el momento adecuado y con la persona adecuada) y sociales (asumir la responsabilidad que tenemos en el espacio que habitamos incorporando la empatía, el autocontrol, la cooperación, la responsabilidad y la aceptación de normas establecidas).

Lo anterior implica no sólo la consideración de la propia persona en el mundo, también involucra la consideración de las otras y los otros que comparten el mismo espacio que yo, en este caso, el mismo espacio escolar donde se estudia, se aprende y se puede crecer y desarrollarse de manera integral.



FOTOGRAFÍAS: JEFATURA DE PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL

Lo cierto es que si nos encontramos en un espacio que nos hace sentir cómodos, seguros, tranquilos y en paz, es más fácil que podamos ser nosotras o nosotros mismos, lo que nos puede llevar a tener la libertad de expresarnos sin miedo a ser juzgados, señalados o excluidos. Tal aceptación de nuestro entorno nos permite sentirnos a gusto con lo que somos, lo que hacemos, lo que decimos y eso a su vez, nos permite aprender de manera más abierta y flexible en el día a día.

¿Alguna vez tuvieron la desdicha de sentirse violentados en un entorno escolar? Recuerden cómo se sintieron... seguramente era más apremiante el mal sabor de boca o el dolor emocional que los temas de la clase, o sentir la angustia de que una escena así pudiera repetirse que el examen del día siguiente.

Convivir con respeto y cuidado recíproco nos permite experimentar un bienestar emocional que requerimos para poder enfocarnos, pensar, recordar, actuar, hablar, convivir y vincularnos de manera sana con los pares, los docentes y cualquier persona que pueda favorecer nuestro crecimiento personal y académico.

La escuela no es sólo un sitio en donde podemos aprender teoría o conocimientos que se puedan aplicar en contextos particulares; la escuela es nuestro espacio de socialización en donde aprendemos a compartir el mundo con los demás, a ser una red y una comunidad.

Si el entorno escolar me hace sentir contenta o contento, puedo aprender mejor.

¿Y tú, consideras que la convivencia sana nos permita desarrollarnos adecuadamente?

Ilse Paola Sánchez Ruiz es jefa del Centro de Orientación Psicológica



Referencias

Parra, L. (2021) *Habilidades para la vida, aproximaciones conceptuales*. Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó, 2021

García, A. & Cristofolini, F. (2005). La convivencia escolar en las aulas. *Revista de Psicología*, 2 (1), 163-183. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832309012.pdf>

RESPECTO A LAS DIFERENCIAS FÍSICAS Y DE IDENTIDAD DE LAS PERSONAS EN LA COMUNIDAD ESTUDIANTIL

POR CAMILA CERVANTES ESTRADA

En una sociedad cada vez más diversa, es esencial promover el respeto y la aceptación de las diferencias físicas y de identidad en todos los ámbitos, incluyendo el entorno estudiantil. Las escuelas y universidades tienen un papel fundamental en la formación de jóvenes y en la construcción de una sociedad inclusiva. En este artículo, exploraremos la importancia de respetar las diferencias físicas y de identidad, así como algunas estrategias para fomentar la igualdad y la diversidad en la comunidad estudiantil.

En la comunidad estudiantil, las diferencias físicas y de identidad pueden manifestarse de varias maneras. A continuación, se mencionan algunas de ellas que pueden existir entre las y los estudiantes:

Diversidad étnica y racial: pueden tener diferentes orígenes étnicos y raciales, que puede reflejarse en la apariencia física y/o en las tradiciones culturales a las que pertenecen.

Género y orientación sexual: se pueden identificar como hombres, mujeres, personas no binarias u de otra identidad de género. Asimismo, su orientación sexual puede ser distinta, como heterosexual, homosexual, bisexual, lesbiana, entre otras.

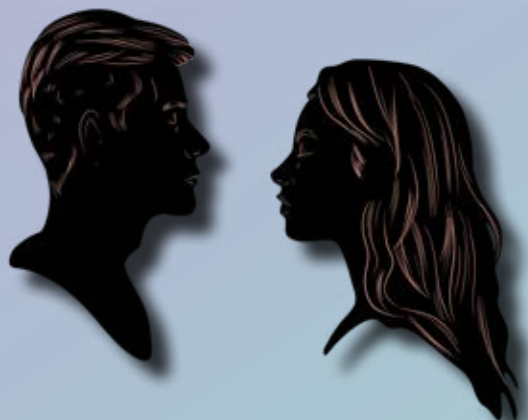
Religión y creencias: pueden seguir distintas religiones o tener creencias espirituales diversas. Esto puede influir en su forma de vestir, en las prácticas religiosas que realizan y en su estilo de vida en general.

Discapacidad: pueden tener alguna discapacidad física, sensorial o intelectual que afecte su movilidad, capacidad de comunicación o aprendizaje. Es fundamental tratarles con respeto y brindarles apoyo.

Aspecto físico y características corporales: pueden tener diferencias en cuanto a su apariencia física, como el color de piel, el tipo de cabello, la estatura, la constitución corporal, entre otros aspectos.

Antecedentes socioeconómicos: es posible que provengan de distintos contextos socioeconómicos, lo que puede influir en su acceso a recursos y oportunidades educativas.

Es importante recordar que todas estas diferencias deben ser respetadas como parte de la diversidad humana. Fomentar un ambiente inclusivo y respetuoso en el entorno estudiantil es esencial para promover la igualdad y la convivencia armoniosa.





El respeto a las diferencias ya mencionadas tiene numerosos beneficios. En primer lugar, promueve un ambiente inclusivo donde todas las y los estudiantes se sienten aceptados y valorados. Cuando las personas se sienten seguras y respetadas son más propensas a participar activamente en la comunidad y a expresar su opinión sin temor a ser juzgadas o etiquetadas. Además, fomenta la empatía y la tolerancia ya que al interactuar con personas que tienen experiencias y perspectivas diferentes se desarrolla la capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus vivencias, lo que fortalece las relaciones interpersonales y reduce los prejuicios y estereotipos negativos.

Es esencial preparar a los estudiantes para la diversidad que encontrarán en la sociedad. Aprender a respetarla desde una edad temprana les proporciona las habilidades necesarias para interactuar con personas de distintos orígenes y perspectivas. Dichas habilidades son esenciales para construir una sociedad inclusiva y equitativa, donde se valore la diversidad como una fortaleza y una oportunidad de crecimiento.

Por último, para fomentar el respeto a las diferencias físicas y de identidad en la comunidad estudiantil, es importante implementar estrategias concretas como:

- 1. Educación inclusiva:** las instituciones educativas deben incorporar en sus programas curriculares la educación en valores como la igualdad, el respeto y la diversidad. Es importante que se enseñe a los estudiantes sobre las diferentes identidades y experiencias que existen en el mundo, y se les brinde la oportunidad de reflexionar y discutir sobre estos temas.
- 2. Sensibilización y campañas de concientización:** organizar actividades, conversatorios, y talleres para promover la sensibilización sobre estas diferencias puede ser una forma efectiva de fomentar el respeto. Estas iniciativas pueden incluir la participación de expertos y testimonios de personas que han experimentado discriminación por su identidad o su apariencia física.

Camila Cervantes Estrada es estudiante de noveno semestre de la licenciatura en Psicología de la UNLA



Referencias

Discapacidad física - PREDIF. (s. f.). <https://www.predif.org/discapacidad-fisica/>
Por mí, por ti, por tod@s. Información vital para la salud sexual. (2015). Ciudad de México: Secretaría de Salud del Distrito Federal.

Suárez, J. M., (2016). Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales. *Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación*, 1, 13- 36. https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Glosario_TDSyG_WEB.pdf

Unión, C. de la. (2021). *Ley General de Educación Superior* (México). Paracelso.

YO TE RECOMIENDO...

RINCONES DE NUESTRO CAMPUS



POR PERLA PAULETTE
SÁNCHEZ GARCÍA

YO TE RECOMIENDO...

A simple vista nuestro campus es considerablemente grande. Sin embargo, su grandeza no radica únicamente en su tamaño, sino en la experiencia inmersiva que ofrece al descubrir los diversos espacios que alberga. Estos espacios no solo te brindan seguridad, sino también felicidad y, sobre todo, comodidad. La comodidad en un entorno de estudio garantiza días más livianos y productivos.

La UNLA cuenta con una amplia variedad de espacios que te harán sentir cómodo. Existen más de veinte áreas diseñadas para diversas actividades, desde deportivas hasta lugares destinados al descanso y la contemplación. Además, una de las grandes fortalezas es que gran parte del campus está rodeado de áreas boscosas habitadas por diversas especies de flora y fauna, lo que permite la conexión y correlación entre humanos y la vida silvestre.

¿Sabías que el campus cuenta con un lago?

Es importante mencionar que la UNLA, en el acceso sur, cuenta con un lago habitado por aproximadamente 378 especies de avifauna, y que es uno de los lagos que abastece de agua a gran parte de la población de nuestra ciudad. Además, dicho manto acuífero es una fuente de alimento para el Ahuehuate, un árbol centenario conocido como «el árbol viejo de agua» en náhuatl. Este árbol es uno de los más hermosos, longevos y altos de nuestro país.

Por otro lado, en el acceso norte encontrarás varios edificios de interés. En primer lugar, el edificio C que contiene a BUNLA; a un lado se encuentra el edificio F, que alberga las clínicas de Odontología. Más adelante se encuentra el edificio A, y si continúas por el pasillo, llegarás al laboratorio de los estudiantes de Gastronomía y a la Plaza del Estudiante. Es importante destacar que este camino está rodeado de espacios destinados tanto para alumnos como para el personal, donde pueden disfrutar de su comida en el área de cafeterías.

Después de haber explorado nuestro campus, como redactora y desde mi transitar personal, me complace sugerirte una forma de relajarte y despejarte. Te recomendaría buscar y aprovechar las áreas verdes de la universidad. Sumérgete en la tranquilidad que ofrece el bosque y, al mismo tiempo, disfruta de los sonidos que te regala la vida silvestre. Este entorno te hará experimentar una sensación de beatitud y una profunda sensación de paz.

Perla Paulette Sánchez García es aprendiz de Difusión Cultural y Publicaciones en la UNLA



Referencias

Biodiversidad de la Universidad Latina de América (UNLA). (s. f.). Naturalista México. <https://www.naturalista.mx/projects/biodiversidad-de-la-universidad-latina-de-america-unla?tab=species>

Neurorretos

POR MARTHA BERENICE
MÉNDEZ OLIVARES

Estimadas y estimados lectores de *Nexum*, nos encontramos nuevamente en nuestra sección de *Neurorretos*. Las vacaciones de verano están llegando a su fin, así que les deseamos un feliz retorno a sus actividades académicas y aprovechamos para darles una entusiasta bienvenida a quienes se integran a nuestra comunidad UNLA en este periodo escolar.

Mientras hacen los preparativos para iniciar este nuevo ciclo escolar, ¿qué tal les vendría pasar un momento lúdico? ¡De lujo! ¿Verdad? Ahora disfruten de su tiempo libre poniendo en práctica sus habilidades verbales.

Calentamiento neuronal

Formando palabras (Gramunt, 2010, p. 46 y 48)

Vamos a realizar nuestro calentamiento neuronal, para ello les invito a formar palabras con las letras que integran cada una de las palabras propuestas. ¡Ojo!, no está permitido repetir letras de una misma palabra, es decir, se puede usar cada letra una sola vez en cada nueva palabra (excepto si alguna letra ya está repetida en la palabra original, como en *abrumado* que es la primera palabra del calentamiento y en donde hay dos 'a', por lo tanto se pueden usar dos 'a' en la nueva palabra; pero si solo hay una 'm', solo se podrá usar una 'm').

Se admiten verbos conjugados, pero procuren no repetir distintas formas o derivados de una misma palabra (por ejemplo: *corro*, *corre*, *correr*, etc.; *rana*, *ranas*, etc.). Se aceptan nombres propios.

No es necesario usar todas las letras cada vez. Pueden construirse, al menos, doce palabras nuevas con cada palabra propuesta, pero pueden surgir más... ¡Así que adelante!

ILUSTRACIÓN: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN

Abrumado	
1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.
11.	12.
13.	14.
15.	16.
17.	18.
19.	20.

(Gramunt, 2010, p. 48)

Dialogar	
1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.
11.	12.
13.	14.
15.	16.
17.	18.
19.	20.

(Gramunt, 2010, p. 46)

¿Ya calentaron sus neuronas?
 ¿Les faltaron celdas para seguir construyendo palabras?
 ¡Excelente, empecemos nuestros Neurorretos!

Concentración y habilidad verbal

La atención es indispensable en todo proceso cognitivo, puesto que cada actividad que se realiza de manera cotidiana implica un estado de alerta, disposición y toma de conciencia para que se pueda llevar a cabo de manera efectiva. La concentración es uno de los elementos que constituyen a la atención y «es especialmente importante para el proceso de aprendizaje. De ahí que se intente por todos los medios potenciar esta capacidad imprescindible para la adquisición de nuevos conocimientos» (Machado *et al.*, 2021, p. 79).

Continuemos ejercitando nuestras habilidades verbales y la capacidad de concentración. Les invito a realizar el primer neurorreto que consiste en anotar ocho palabras que al leerlas de derecha a izquierda y de izquierda a derecha digan lo mismo, por ejemplo: *oro*. ¡Adelante!

Díganme una palabra que se lea igual al derecho y al revés:

1

2

3

4

5

6

7

8

NEURORRETOS

¿Cómo les fue? ¿Emplearon alguna técnica de concentración?

¿Sabías qué «el palíndromo es un procedimiento consistente en alterar el orden o la dirección de una palabra, frase o expresión, y que se le den dos posibilidades a estas, las cuales pueden ser leídas de izquierda a derecha y de derecha a izquierda, a condición de que no sufran ningún cambio en la estructura»? (Aziz, 2017, p. 12). ¡Interesante, verdad!

Los palíndromos pueden constituirse como una alternativa lúdica para poner a trabajar las neuronas, ayudándonos a fortalecer las habilidades verbales y la capacidad de concentración.

¡Vamos por el último neurorreto! ¡Ustedes pueden!

Fluidez verbal semántica

Otra habilidad verbal que debemos fortalecer es la fluidez verbal semántica, la cual «se define como la capacidad para generar palabras siguiendo una consigna y se considera una tarea cognoscitivamente compleja, pues se sabe que precisa no solo de la intervención de procesos lingüísticos, sino también mnésicos (memoria de trabajo, memoria semántica) y ejecutivos (iniciación, atención sostenida, estrategia de búsqueda y flexibilidad cognitiva)» (Chávez *et al.*, 2015, p. 190). Como hemos compartido en números anteriores de Nexum, el poner en juego una habilidad en este caso, la verbal, también nos exige ejercitar la concentración, la memoria, e incluso, el pensamiento lateral.

¡Empecemos el último neurorreto! Consiste en escribir al menos doce palabras que pertenezcan a cada una de las siguientes categorías: animales, frutas, prendas de vestir y flores (Jiménez y Torrecillas, s.f., p. 9).

Animales	Frutas	Prendas de vestir	Flores
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.
10.	10.	10.	10.
11.	11.	11.	11.
12.	12.	12.	12.

¡Lo logramos! ¡Muy bien!

Esperamos que hayas disfrutado los Neurorretos, nos vemos en la siguiente edición de nuestro querido Nexum. ¡Hasta la próxima!

Estudiante de la comunidad UNLA, te invitamos a inscribirte en el Programa Integral de Tutorías donde podrás realizar actividades lúdicas que te ayudarán a seguir fortaleciendo distintas habilidades. ¡Tu inscripción es un proceso muy sencillo!, solo debes enviar un correo a: **esalazar1@unla.edu.mx**, ¡te estamos esperando! O contáctanos vía whatsapp al siguiente número **4436140627**.

Recuerda que Tutorías tiene un canal de YouTube en el que tutoras, tutores y colaboradores trabajamos para brindarte videos con información de calidad que te ayudarán en tu proceso académico, así que, por favor, suscríbete en nuestro canal. ¡Estamos seguros de que nuestro material te será de utilidad! Para ingresar da clic en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/channel/UCKZF8PANldAcr5eBZUIVznQ/featured>

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



Referencias

Aziz, A. (2017). El palíndromo y el lipograma como formas del juego léxico: Estudio Contrastivo Español-Árabe. *Candil*. 17-2017, pp. 1-27.

Chávez, M., Rodríguez, Y., Acosta, I., García, N., Rojas, G., Sosa, AL. (2015). Fluidez verbal semántica en adultos mayores mexicanos: valores de referencia. *Neurología*. 30(4), 189-194. DOI: 10.1016/j.nrl.2013.12.013

Gramunt, N. (2010). *Vive el envejecimiento activo*. Obra Social Fundación "La Caixa". https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/ejercicios_es.pdf

Jiménez, N. y Torrecillas, M. D. (s.f.). Ejercicios de estimulación cognitiva. Kern Pharma. <https://www.kernpharma.com/sites/default/files/documentos/Cuadernillo%20Ejer%20Estimulaci%C3%B3n%20Leve1.pdf>

Machado, M., Márquez, A. M., Acosta, R. U. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*. 59.



Resultados de los Neurorretos de Nexum 139

Y como lo prometido es deuda, les doy las últimas indicaciones que quedaron pendientes en el número anterior para resolver cada uno de los dos retos planteados.

Reto 1: Cuatro mujeres, el puente y una linterna (Paenza, 2016, p. 112 y 113)

Ahora sí les voy a guiar hacia la solución más eficiente. Para ello quiero que reflexionen en si hubo algún pensamiento que pasó por su mente mientras construían la estrategia anterior. Seguro que sí. **¿No pensaron que sería ideal que X5 y X10 cruzarán juntos para así acumular menos minutos?** Pues claro que sí lo habían pensado: de eso se trata, pero primero lo más conveniente sería que cruzasen X1 y X2, lo que implicaría 2 minutos en el primer cruce. A continuación, pensaríamos que se regresase X1, sumándole al tiempo acumulado 1 minuto más. En esta ocasión cruzarían, ahora sí, X5 y X10, lo que sumarían 10 minutos más. Hasta aquí llevaríamos 13 minutos. A continuación, regresaría X2, esto supondría 2 minutos más. Finalmente, atravesarían el puente X1 y X2 (2 minutos), sumando los tan deseados 17 minutos solicitados por el problema.

¿Lo ves? Lo hemos conseguido haciéndolo de manera conjunta. ¡Felicidades!

Reto 2: El bar (Paenza, 2016, p. 117 y 118)

En el caso de que hayan probado distintas opciones y solo en ese caso, jeje, les permito que sigan leyendo y sigan mis indicaciones. Lo primero que cabría pensar es que cómo el número de clientes ha de ser máximo, sin que nadie se siente al lado del otro y teniendo en cuenta que son veinticinco sillas, no queda más remedio que los clientes se sienten en las sillas impares. Perfecto, es una buena premisa de partida.

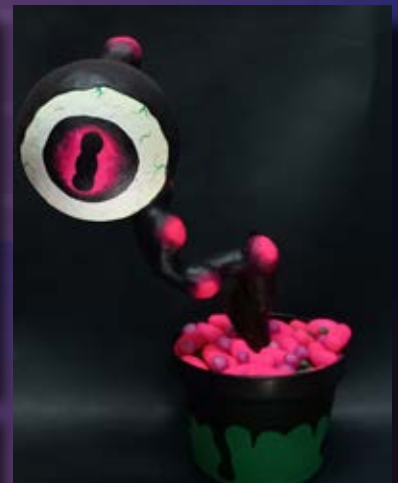
Comenzaremos, por lo tanto, con una de las opciones potenciales: ubicar al primer cliente en el asiento 13. Como es lógico, en el momento que entren los dos próximos clientes, estos se deberán sentar, sin importa cuál de los dos primero, en el asiento 1 y en el 25. Seguidamente, los dos siguientes clientes pasarían a ocupar los asientos 7 y 19. Posteriormente, le seguirían los asientos 4 y 22 y he aquí el primer problema, puesto que ya no se cumple la premisa que hemos deducido teniendo en cuenta las condiciones del problema. Por ende, esta no sería la respuesta correcta.

Procediendo de la misma manera, podríamos comenzar con el asiento 15. En ese caso, el siguiente cliente se debería de sentar en el asiento 1. Le seguiría el 25, luego el 8. Llegando, nuevamente, a un callejón sin salida. ¡No te presiones, ya llegará!

En este caso, empecemos con el asiento 17. Le seguirían el 1, el 25 y el 9. Posteriormente, vendría la tanda de los asientos: 5, 13 y 21. Como vemos, hasta aquí todo se va cumpliendo. ¿Qué asientos seguirían a continuación? ¡Exacto: 3, 7, 11, 15, 19 y 23! Consiguiendo, finalmente, resolver nuestro reto.

¡Bravo, lo hemos conseguido! ¡Felicidades!

¡Conoce algunos resultados de los talleres culturales Primavera 2023!



Si tú también quisieras explorar o conocer tus habilidades creativas, no olvides inscribirte a un taller cultural. ¡Te esperamos!

ROMMEL PACHECO

“CÓMO VENCER TUS MIEDOS”



**08 DE
SEPTIEMBRE
DE 2023**

19:00 HORAS

**Teatro Mariano
Matamoros**



