



NEXUM

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

Lazos *afectivos*



Examen de Admisión

02
MARZO



Contenido

NEXUM 143 | ENERO-FEBRERO 2024

EDITORIAL

- Somos seres afectivos | Mariana de los Santos Bautista

LA VOZ INSTITUCIONAL

- Empezar año, cambiar de página | Jocelyn Calderón Guzmán

SER POTRO

- Michelle Valencia Rosales, ganadora del Mérito UNLA a la Excelencia y Perseverancia Otoño 2023 | Nahomi Mendoza

DOMUS NOSTRA

- Literatura portuguesa: Lidia Jorge y José Luis Peixoto visitan la UNLA | Mariana Sofía Chávez Ledezma
- Mérito al Compromiso Turístico UNLA 2023: ¡todo lo que debes saber sobre este gran evento! | Michelle Alejandra Tapia Bucio

GLOCALIZACIÓN

- Tradiciones de San Valentín en distintos países del mundo | Cali Renée Olivos Amezcua

LIBERTADES CREATIVAS

- El arte ya encarnado | Ari Magdiel Cuevas Cárcamo
- La esencia de la ambivalencia | Abril López Pascual

¡1, 2, 3, DALE, POTROS!

- 5 • El deporte universitario: creador de lazos afectivos | Alan Capiz Méndez
- Torneos internos P2024 | Deportes 25

6 COMPROMISO UNLA

- Límites y relaciones ¿sanas? | Jesús Alejandro Ruíz Juárez 26

7 PERSPECTIVAS UNIVERSITARIAS

- La felicidad que general el compartir | Ana Yamil Ochoa Santana 29
- ¿Cómo lograr un balance entre tu vida social y tu vida escolar? | Andrea Almazán Mora 31

12

YO TE RECOMIENDO...

- 16 • *Modern love*: el amor en todas sus formas | Andrea Berenice Sandoval Calderas 33

NEURORRETOS

- Neurorretos | Tutorías 35

18 TRAZOS Y LIENZOS

- ¡Te invitamos a hacer tu carta de San Valentín! 41
- Los mejores resultados de «Dibuja tu potro» 42

20

23



Directorio

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

JESÚS VIVANCO RODRÍGUEZ
Rector

GLORIA ZARAGOZA RAMÍREZ
Vicerrectora Académica
EMMANUEL MEZA MAGAÑA
Vicerrector Administrativo
JOCELYN CALDERÓN GUZMÁN
Vicerrectora de Desarrollo y
Promoción

EDICIÓN

Colaboradores editoriales

MARIANA DE LOS SANTOS BAUTISTA
Coordinadora de Publicaciones
CAROLINA GONZÁLEZ GÓMEZ
Directora del Centro de Idiomas
ILEANA CAROLINA ZAVALA RAMÍREZ
Directora de la licenciatura en Turismo
OBDULIA BARRERA ALCARAZ
Jefa de Actividades Deportivas
ERIKA SALAZAR CALLEJAS
Jefa de Tutorías
ILSE PAOLA SÁNCHEZ RUÍZ
Jefa del Centro de Orientación
Psicológica

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
CALDERAS
NAHOMI MENDOZA
Asistencia editorial

REVISTA NEXUM No.143, enero-febrero de 2024, 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.



somos seres afectivos

MARIANA DE LOS SANTOS BAUTISTA

Desde *Nexum*, recibimos el 2024 con un número que nos haga reflexionar, pensar y dialogar sobre nuestros deseos, querer y pasiones. Durante los primeros meses de cada año, mayormente, somos personas motivadas y agradecidas, pues a partir de cierres o comienzos es que valoramos nuestras acciones, sentires y relaciones o vínculos que entretijamos con las otras personas.

Con el mes de febrero en puerta, buscamos que esta edición de la revista nos brinde un panorama de cómo nuestra comunidad UNLA vive y siente el cariño, amor y afectividad por el entorno, los sueños, las amistades y los amores. La intención es reflexionar y valorar nuestros lazos afectivos, nuestras relaciones interpersonales. Por ello, entre estas páginas podrás encontrar notas sobre el deporte o la creación literaria como estímulos sociales; los límites en las relaciones; la felicidad al compartir y cómo hacer posible un balance entre la vida académica y la social.

Te invitamos a embarcarte en la lectura de este número y a conocer un poco más de cómo son los lazos afectivos en la UNLA.

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



Comenzar un año, cambiar de página

POR JOCELYN
CALDERÓN
GUZMÁN

Estamos muy felices de verles nuevamente recorriendo los espacios de nuestro bello campus universitario. 2024 llegó para darnos la oportunidad de plantearnos metas y objetivos que nos permitan alcanzar nuestros sueños. Aprovechando el cambio de página y la naturaleza de los sentimientos que desencadenan las fiestas decembrinas, vale la pena reflexionar y agradecer por la oportunidad que tenemos para ser mejores personas y valorar los pequeños detalles que hacen especial cada día.

Los nuevos comienzos sirven para replantearnos el camino, hacer «borrón y cuenta nueva» y, muchas veces, aprender de lo vivido. Hagamos de este año un capítulo entretenido en la historia de nuestra vida, al que veamos con orgullo y satisfacción. Estamos a tiempo de comenzar con el pie derecho.

¿Cuáles son tus propósitos para 2024? ¿Leer más? Te invitamos a las tertulias literarias que organiza nuestro equipo de Biblioteca. ¿Mejorar tu condición física? Súmate a la oferta de talleres deportivos. ¿Mejorar el entorno social? Seguramente en Vinculación y Formación Social habrá muchas oportunidades que te permitirán hacerlo. ¿Aprender o desarrollar una habilidad creativa? Los talleres culturales son una opción. No importa la cantidad de propósitos con los que te hayas comprometido, lo que importa es ponerles palomita.

En la UNLA, los motores están a máxima capacidad y esperamos que durante este periodo de Primavera puedas sumarte a las diversas actividades que las diferentes áreas y programas académicos están diseñando para todas y todos. Por ejemplo, próximamente, podremos aprender de la «Semana contra las adicciones» y de la «Semana de Género, Diversidad y Convivencia Pacífica»; espacios que han sido diseñados con la finalidad de acercarnos a temas trascendentales para nuestra comunidad y contexto social, pero que además nos permiten fortalecer nuestra interdisciplinaridad y brindarnos herramientas para observar el mundo con sentido crítico.

En el transcurso de este semestre, también seremos testigos de la inauguración de las nuevas instalaciones de la Clínica 3 de nuestra licenciatura en Odontología. Este proyecto, que hemos visto crecer de manera constante, nos llena de satisfacción y orgullo al constatar que pronto alcanzará otro hito importante.

Al llegar a la primera mitad del año, algunos de nuestros queridos estudiantes de licenciatura y bachillerato cerrarán un ciclo académico, por lo que es momento para disfrutar al máximo y aprovechar cada etapa que nos regale el semestre. Vale la pena invertir tiempo en conocer nuevas personas y en atreverse a intentar cosas diferentes para culminar un trayecto sin pendientes o deseos inconclusos. Estamos expectantes de lo que nos deparan los próximos meses y deseamos que para todas y todos vengan grandes momentos de felicidad.

¡Al Bienestar por la Cultura!

La Mtra. Jocelyn Calderón Guzmán es
Vicerrectora de Desarrollo y Promoción en la
Universidad Latina de América

ILUSTRACIÓN: CARLOS JAVIER
MELGAR RINCÓN



Michelle Valencia Rosales,

ganadora al Mérito a la Excelencia y Perseverancia UNLA 2023

En esta ocasión, la edición número 143 de nuestra revista universitaria cuenta con una potra destacada, Michelle Valencia Rosales, quien -en diciembre de 2023- egresó de la licenciatura en Arquitectura, Urbanismo y Sustentabilidad de nuestra institución. Ella nació y creció en Morelia; sin embargo, eso no le ha quitado el sueño de explorar nuevos horizontes sin temor alguno. Se considera una persona de carácter fuerte, pero con un gran sentido humanista y una extraordinaria pasión por el arte en todas sus formas. A pesar de su corta edad, y de su reciente egreso, ha logrado varias metas a lo largo de su estadía en la institución que van desde: el premio por Lealtad UNLA, el Mérito UNLA por el Esfuerzo y la Perseverancia, hasta una nominación por el premio COPARMEX y la participación en el concurso del Colegio de Arquitectos en Celaya, Guanajuato. De esta forma, ahora te invito a conocer un poco más de ella en las siguientes páginas:

POR NAHOMI
MENDOZA

Hola, Michelle. Muchas gracias por reunirte con nosotros para la entrevista que tendrá lugar en el número 143 de la revista Nexum. Cuéntame un poco sobre ti, ¿cuáles son tus intereses? Primero que nada, muchas gracias por invitarme. Creo que, a lo largo de estos 7 u 8 años que llevo en la UNLA, mis gustos han sido muy cambiantes, pero todos siguen una misma línea. La



lectura ha formado parte de mi grupo de intereses desde muy pequeña, pues gracias a mi mamá tengo el gusto por los libros, además de los jueves de tertulia que organizan en la UNLA; el cine, la cultura japonesa y los videojuegos también forman parte muy importante de mí, pues son un escape que me ayuda a relajarme de todo; la fotografía y la música siempre me acompañaron en mi trayectoria estudiantil; así como la perfección que, como todo arquitecto, esta pequeña parte es muy esencial, aunque también ha sido difícil poderla controlar. En pocas palabras, con el simple hecho de decir que yo quise entrar a la carrera de Arquitectura porque quería estudiar para hacer edificios en los videojuegos era como centrarme en mis intereses y ver «el arte detrás del juego».

También me interesa mucho todo lo que tenga que ver con mi desempeño laboral, así que cuando entré a la carrera, era de las personas a las que les gustaba ir a la obra a ensuciarse los zapatos y a ver cómo iba todo durante el proceso de construcción, pero cuando entré a las optativas de Fotografía y Renderizado me enamoré de cómo los detalles pequeños y las iluminaciones daban una perspectiva diferente a toda la idea que se tenía. Todo esto me apasiona muchísimo, así que traté de encontrar la forma en la que mis gustos y mi conocimiento se fusionaran para llegar hasta donde estoy.

Muy bien, tengo entendido que estás aquí desde prepa, así que obviamente eres una parte importante de la UNLA, pero me gustaría saber cuál fue la razón por la que te volviste potra, así que ¿cuál fue la clave que te inspiró para entrar aquí?

Uy, es una historia muy controversial. Prácticamente se podría decir que fue por la influencia de una persona que, para ese entonces, era especial para mí. Así que en ese momento dije «claro que sí, quiero entrar a la UNLA para estar con él», aunque aún no lo había consultado con mis papás. Ellos siempre han tenido la idea de «lo único que te vamos a dejar de herencia es la educación», por ese motivo siempre cursé mis estudios básicos en colegios privados, pero realmente no estaba consciente de las posibilidades económicas por las que atravesábamos en ese momento. Sin embargo, yo me aferré y en cierto punto pensé «bueno, tengo un buen promedio y tengo buenas calificaciones, voy a intentar sacar una beca»; pero no estaba viendo lo que había más allá de la cuestión económica.

Mi mamá era de las personas que decían «no, es que sí es bastante el gasto económico», pues ella tenía en cuenta que vivíamos del otro lado de la ciudad y, tratando de hacerme entrar en razón, me decían «oye, pues dejando de lado el tema de la beca toma en cuenta que es tanto dinero de pasajes al mes, más

la inscripción, los libros y el uniforme de deportes; sí tenemos la solvencia económica para que vayas a una muy buena prepa, pero no a la UNLA». Sin embargo, eso no me detuvo y, a pesar de contar con un nuevo integrante en la familia que también necesitaba atención -en todos los sentidos-, hice mi examen de admisión en el que obtuve de calificación un 9.5 y contra todo pronóstico entré a BIUNLA... Y más tarde a la licenciatura de Arquitectura, Urbanismo y Sustentabilidad.

Empezamos bien, Michelle. Durante la primera pregunta nos has dejado ver que tus intereses también conllevan a una pasión, pero me gustaría saber ¿qué es lo que más te apasiona?

En general, el arte es algo que me apasiona muchísimo y no solamente el arte de decir «ay, qué bonita pintura», sino el arte de la escultura, en donde tratas de fusionar tu lado artístico con la comodidad de un espacio. Es por eso que, estudiar la licenciatura en Arquitectura y posteriormente una maestría en Interiorismo forman parte de la fusión entre mis conocimientos y mi pasión.

Bien, ya nos has compartido momentos entrañables de tu vida personal y el primer acercamiento a la institución. Sin embargo, ahora me gustaría preguntarte... ¿Cuáles son los logros o experiencias que han marcado, de forma significativa, tu vida hasta ahora?

Creo que lo que ha marcado mi vida para ser la persona fue... Puede que se escuche raro o pretencioso, pero fue cuando empezaron a nominarme para premios; por ejemplo, el Premio a la Excelencia Académica dentro de la UNLA, eso me sorprendió mucho porque yo nunca había sido de las que recibían premios. Entonces siento que ese momento marcó un parteaguas y, a raíz de eso, mi director empezó a nominarme para distintos eventos, como al Premio de Excelencia Académica de COPARMEX.

Entonces, ¿quieres decir que ya no eran solo premios internos de la UNLA, sino que empezaron a tomarte en cuenta para premios fuera de la institución?

Sí, ya eran premios externos... Y puede que se escuche muy egocentrista en ese sentido, pero en ese momento pensé «es que sí estoy haciendo cosas fuera de la UNLA». Fue allí en donde me di cuenta que estaba progresando. Y de repente las personas empezaron a llegar con algunas ofertas de trabajo porque veían mi trabajo y desempeño en la UNLA.

Además, otro de los puntos clave fue cuando lancé mi marca, Idílico Arquitectura, uno de mis profesores se enteró de todo lo que había trabajado para dar a conocer a Idílico y me dijo «ya tienes la meta de tu empresa, ahora empieza a trabajarla para darte a

conocer». En ese momento me dio muchísimo miedo porque apenas tenía como 20 años y decía «no, cómo voy a hacer eso si aún estoy chiquita, cómo voy a tener una empresa propia». Al final, gracias al apoyo de ese profesor pude asentar mi empresa, dar a conocer mi marca y lograr que empiece a generar ganancias poco a poco.

Bien, ahora cuéntame ¿cómo recuerdas tu paso por nuestras aulas y cuales fueron tus experiencias más significativas mientras estuviste en la escuela?

Uy, podría contarte un sinfín de anécdotas que recuerdo sobre estos pasillos y mi vida estudiantil, que no fue hace mucho, pero nos llevaríamos horas y nunca acabaría. Las que más recuerdo son: mis primeros recorridos por los pasillos del edificio A como estudiante de nuevo ingreso; mi primera clase en BIUNLA con la profesora Ada, quien me enseñó a confiar en mí misma, en mis propios gustos y en la individualidad de cada uno de nosotros. Las pláticas con mis compañeros y amigos en el ahuehuete o los recorridos por el lago; pasar a la biblioteca, aunque no

sacara ningún libro, pero con la finalidad de platicar con Manu un poco o salir de clases y ver a Juanito en el edificio. El agrídulce momento de salir de prepa y elegir mi vocación; o los últimos días del mes pasado como estudiante.

Todo lo que nos comentas son palabras llenas de un gran sentimiento, pero qué pasa con los profesores, ¿hubo algún profesor al que puedas considerar un mentor que haya tenido un impacto significativo en tu vida académica?

Claro que sí. Por nombrarte algunos en este momento, recuerdo al profesor Oliver y al profesor Luis, quienes me enseñaron a que mi pasión y vocación no necesitaban estar separadas; a la profesora Ada, que me enseñó a confiar en mí misma; al profesor Daniel Pacheco y a la profesora Alexandra Jacobo, que me enseñaron la responsabilidad en mi entorno y el amor por las cosas desconocidas; el director Tomás, que siempre me apoyó en los proyectos que tenía en mente; y por último, pero no menos importante, al profesor Rodrigo Mora, sin su orientación yo no sería



quien soy ahora. Él fue la figura más importante, después de mi familia; pues es la persona a la que más admiro y fue mi guía en los tiempos de mi crisis estudiantil.

Hay algo importante que va más allá de todos los momentos que me has platicado. Como ya se acerca el día del amor y la amistad, me gustaría preguntarte, ¿qué valores son importantes para ti en tus relaciones profesionales y personales?

Como primer punto podría decir que la confianza al 100%. Si yo no te conozco, por obviedad no te tendré tanta confianza y eso es muy importante en cuestión personal y profesional. En la carrera de Arquitectura, el confiar en otra persona es algo muy importante; por ejemplo, yo podría tener el proyecto pero por «x» situación tengo que salir de viaje y alguien más se tiene que quedar a cargo del proyecto algunas semanas. Si yo fuera la persona de hace 5 años te diría «no me voy de viaje, me quedo a continuar con el proyecto», pero ahora yo le confiaría un proyecto a mis compañeros de carrera como a Eduardo Mireles o a Anieth Lara.

Como segundo punto, podría decir que la responsabilidad también es importante. Además de ser un gran valor, el sentido de responsabilidad es enorme porque desde un principio ya sabes qué tienes o que no tienes que hacer y esto afecta en muchísimos ámbitos de la vida, desde tu formación académica hasta la laboral. En resumen, valores como la confianza, la responsabilidad, el compañerismo y la amistad son cosas que tomo en cuenta para mis relaciones personales y profesionales.

Muy bien, entonces vamos a acercarnos a la recta final. Dentro de todo lo que ya nos has comentado, conocemos tus pasiones, tus recuerdos y experiencias más bonitas; también conocemos a los profesores que han tenido un significado muy importante en todo el transcurso que has estado en la UNLA (desde ámbitos personales, hasta el ámbito profesional al que estás hoy en día) y algunos de los logros que has tenido como estudiante, pero ahora que ya eres egresada ¿hay alguna meta que aún no hayas logrado o que quieras conseguir más adelante?

Mira, en este momento estoy cursando una maestría en Interiorismo y a corto plazo tengo en mente poder terminarla, pero en algún momento me gustaría dar clases, justamente

de Interiorismo, aquí. No tanto por el hecho de que necesite un trabajo -o sea, si se necesita-, pero me gustaría aspirar a ese sueño por 3 razones. La primera es porque considero a la UNLA como una segunda casa. La segunda razón es porque me encanta el ambiente y las personas alrededor. Desde cada uno de los profesores y directivos hasta el personal de intendencia y mantenimiento que siempre fueron amables conmigo. La tercera razón sería porque me gustaría ser una inspiración para las próximas generaciones, así como lo fueron el director de mi carrera y el profesor Rodrigo. Me gustaría congeniar con los futuros alumnos y hacer que se interesaran por la Arquitectura. Pero para lograrlo aún no tengo algo concreto; sin embargo, no me gustaría olvidar este sueño y espero que en algún futuro pueda ser personal docente de esta institución.

Michelle, no puedo estar más que conmovida por tus palabras, ahora cuéntame... ¿Cómo combinaste tu rendimiento académico con tu participación social y artística en el campus?

Básicamente, me centré en unir mis pasiones. Cuando estaba en BIUNLA era muy fácil tomar las clases y los talleres culturales que se ofrecen, pero en la carrera todo fue distinto y no me quedó más que combinar todo lo demás con el gusto por mi carrera. Esto también va un poco unido a lo que decía al principio de «ver el arte detrás del juego» que era la justificación de estudiar Arquitectura porque quería hacer edificios para los videojuegos. Además, la fotografía también fue parte muy importante para la creación de Idílico Arquitectura, porque mis viajes de prácticas se convirtieron en contenido que subí a Instagram; entonces, la documentación de este trayecto a través de una de mis pasiones fue algo que me impulsó.

¿Qué sentiste al recibir el Mérito UNLA por Esfuerzo y Perseverancia?

Sentí bien bonito. Déjame decirte que soy una persona a la que no le gusta quedarse quieta y, a partir de la carrera, empecé a hacer muchas cosas que jamás imaginé que podría. Además, quiero creer que todas las actividades que realicé servirán para seguir impulsando a las demás generaciones para hacer un bien común a la comunidad de arquitectos UNLA.

Ahora que tienes la perspectiva de estudiante y egresada, ¿qué significa para ti ser potro?

Uy, está muy amplia esa respuesta. Pero déjame decirte que me sentí potro cuando empecé a ver a la UNLA como mi casa. Porque ser potro es levantarte en la mañana, llegar a ver el amanecer desde el último piso de tu edificio, entrar a clases con tu café de Sherbrook, saludar a todas las personas que te encuentras en el campus y sentir ese granito de humanidad que todo el personal tiene. Yo soy potra desde mediados de preparatoria, porque ya estaba en casa; pero déjame decirte que mis hermanos ya esperan con ansias que también sea su casa.

Michelle, tu trayectoria como potra es muy bonita e inspiradora -tanto dentro, como fuera de la UNLA- y te agradecemos toda la pasión y esfuerzo que le haz dedicado. Por último, quiero saber si ¿te gustaría dar un mensaje a nuestra comunidad UNLA?

Sí, me gustaría decirles que siempre sean auténticos y siempre sean ustedes mismos. La esencia de cada persona tiende a esconderse cuando interactúa con otra. Ten en cuenta que tú siempre vas a ser diferente -tanto en tu casa como en la escuela-, pero no te limites. No dejes de ser tú solamente porque otra persona no le gusta como eres, todo el mundo tiene su propia esencia. Hay un anime que me agrada bastante, se llama One Piece, en él hay un capítulo en donde una persona le está diciendo todos sus defectos a un personaje; entonces llega otra persona y dice «oye, porque tu papá te está diciendo todas tus virtudes». Es allí en donde digo «ah, para muchas personas cada uno de nosotros tenemos defectos, pero otras pueden aceptarlo como virtudes». Que no caiga sobre ti el peso de ser humanos perfectos, porque para lo que uno es bueno, para otro puede no serlo.

Nahomi Mendoza es aprendiz de Difusión Cultural y Publicaciones en la UNLA

ILUSTRACIONES: FREEPIK

FOTOGRAFÍAS: JEFATURA DE PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL



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

Literatura portuguesa: Lidia Jorge y José Luis Peixoto visitan la UNLA

POR **MARIANA SOFÍA
CHÁVEZ LEDEZMA**

En noviembre de 2023, la UNLA recibió la visita de dos autores portugueses, Lidia Jorge y José Luis Peixoto. Tuve el placer de poder entrevistarlos para nuestra revista universitaria. A continuación, podrás conocer más de ellos:

Yo soy José Luis Peixoto, escritor portugués. Empecé a escribir en el año 2000 y tengo varias obras publicadas de poesía, prosa y teatro; además, para mí es una alegría estar aquí en Morelia por primera vez.

Yo soy Lidia Jorge, escritora portuguesa. He escrito muchos libros, creo que lo mejor está en el futuro y también estoy muy contenta por estar aquí en Morelia.

FOTOGRAFÍA: JEFATURA DE PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL

1. ¿Es la primera vez que han estado aquí en México o específicamente en Morelia?

LJ: Bueno, en México ya he estado algunas veces, pero conocer Morelia es la primera vez.

JLP: Yo también ya he tenido la oportunidad de venir a México distintas veces; sin embargo, estar en Morelia es la primera vez, pero creo que no será la última.

2. ¿Qué diferencias encuentran, entre su país y el nuestro, que les parecen interesantes?

JLP: La primera cosa que me deja increíblemente sorprendido y alegre es la palabra apapachadora, ya no la olvidaré y se quedará en mi vocabulario.

LJ: Yo diría que, en México, las personas miran a los ojos, y yo soy una persona que me gusta mucho mirar a los ojos, pero en Portugal cambia mucho. Aquí yo encuentro esa mirada fraterna y tengo el deseo de decir «no cambien, por favor».

3. ¿Su interés por la escritura nace a raíz de sus estudios universitarios o lo tienen desde mucho antes?

LJ: Para mí fue desde mucho antes, yo era una lectora desde niña y empecé a escribir como una cosa absolutamente necesaria.

JLP: Yo también ya tenía alguna experiencia de escritura cuando ingresé a la universidad. Incluso creo que fue la escritura misma la que me llevó a esos estudios.

4. Ustedes seguramente conocen algunos escritores mexicanos. ¿Tienen alguna obra favorita o hay algún escritor(a) mexicano(a) que les llame la atención?

LJ: Toda la obra de José Emilio Pacheco, Juan Rulfo, Carlos Fuentes, Pedro Páramo, Elena Poniatowska y Octavio Paz, por nombrar a algunos.

JLP: Son muchos nombres, estaba pensando en Arreola, David Toscana o Volpi, autores muy influyentes. Porque realmente, no solo la literatura mexicana, sino la cultura mexicana tiene una influencia enorme.



FOTOGRAFÍA: PORTADA LIBRO MISERICORDIA

5. Con su trayectoria, con tantos méritos otorgados, ¿qué significa, para ustedes, que sus obras hayan ganado todos estos reconocimientos? En algún punto de su vida ustedes se preguntaron «¿voy a ganar algún premio o esto va a ser una obra que va a trascender más allá, incluso de mi existencia?».

LJ: Uno no escribe para los premios, eso es una cosa. Los premios son regalos de los lectores. Entonces me parece que es una cuestión que debe ser desdramatizada por nosotros, pero cuando tenemos un premio no debemos acceder a él con mucha alegría.

JLP: Creo que la atención absoluta en el momento de la escritura tiene que ser al texto, porque realmente no se hace pensando en qué se puede recibir de eso, qué se puede alcanzar así de una manera externa; si tu pensamiento es de esa forma, déjame decirte que ya empezaste muy mal porque la gran recompensa tiene que ser en el interior, y esa es la única que uno puede –de algún modo– intentar garantizar.

6. ¿Nos podrían compartir algún truco que les funcione para enfrentarse a «la hoja en blanco»?

LJ: Yo no conozco ese drama. Mi terror es no tener tiempo para estar delante de «la hoja en blanco».

JLP: Ni idea, la escritura no ocurre solo en el momento mismo de poner palabras en el papel, sino que muchas veces la escritura ocurre cuando uno está solo pensando, las personas incluso se quedan imaginando que no están haciendo nada, pero en realidad están escribiendo, porque la escritura muchas veces es ese proceso mental e incluso me parece que la escritura es cuando uno identifica en el mundo lo que quiere decir.

7. ¿Cómo ha sido su experiencia en el campus de la UNLA?

LJ: Ha sido un encuentro maravilloso, con gente que nos ha abrazado inmediatamente, que nos ha mirado a los ojos y nos ha dado confianza. Además, me pareció que había futuros escritores en el salón.

JLP: Creo que es un poco difícil describir la increíble experiencia, pero con esa energía y entusiasmo de los jóvenes es posible creer en un mundo nuevo. Cada vez que empezamos un nuevo proyecto de escritura, necesitamos también renovar un poco esa energía, ese entusiasmo, de ir allá a nuestra fuente interior, sacarlo y estar aquí, encontrar realmente a esos jóvenes con sus visiones de futuro es una inspiración.

8. Para concluir, ¿qué consejo le darían a esos jóvenes que quieren incursionar en este mundo de la literatura?

JLP: Lo primero que me gustaría decirles es que no tengan prisa, porque la escritura es algo que necesita tiempo y una cierta reflexión. Y muchas veces hay una gran urgencia de lograr resultados, de alcanzar libros publicados, premios y esas cosas que en realidad tienen que ser un resultado de una dedicación a los temas que se están realmente trabajando.

LJ: Lo primero que les digo es que sean lectores. Hay que ser grandes lectores para escribir y comprender las diferentes propuestas que la literatura y los libros les dan; además de tener paciencia, porque es el arte más denso. Es una tarea difícil, pero muy hermosa porque la literatura nos está dando una aventura magnífica.

Mariana Sofía Chávez Ledezma es becaria del CLP Camões UNLA y XUNLA de la licenciatura en Ciencias de la Comunicación de la UNLA



PRIMAVERA 2024 TALLERES DEPORTIVOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DANCE FIT 11:00 a 12:00 horas	HIP HOP WORK OUT 10:30 a 12:30 horas	DEFENSA PERSONAL 11:00 a 12:00 horas	DANCE FIT 11:00 a 12:00 horas	DEFENSA PERSONAL 11:00 a 12:00 horas
BÁSQUETBOL 15:00 a 17:00 horas	VOLEIBOL "A" 11:00 a 13:00 horas	FÚTBOL RÁPIDO 16:00 a 18:00 horas	POUND Y GAP 17:00 a 18:00 horas	
ACOND. FÍSICO 17:00 a 18:00 horas	FOOTBALL FLAG 16:00 a 18:00 horas	VOLEIBOL "B" 16:00 a 18:00 horas		Sábado
CROSSFIT 18:00 a 19:00 horas	POUND Y GAP 17:00 a 18:00 horas	ACOND. FÍSICO 17:00 a 18:00 horas		ESPORTS 11:00 a 14:00 horas
		CROSSFIT 18:00 a 19:00 horas		

Inicio: 29 de enero (validate con tu cuenta)

Validate con tu cuenta en el portal UNLA (www.unla.mx). Ingresa en la sección **ALUMNOS** con usuario y contraseña. Da click en **REINSCRIPCIÓN EN LÍNEA "TALLERES DEPORTIVOS Y CULTURALES"**.

Selecciona periodo lectivo **TCD P2024**.

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

unla.mx

Libertad
que inspira

PRIMAVERA 2024 TALLERES CULTURALES INICIO 29 DE ENERO

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 **TCD P2024**. Elige un taller y finalmente da click en **SOLICITAR TALLER**.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pintura 17:00 a 19:00 horas	Ajedrez 15:00 a 17:00 horas	Diseño de cómic 15:00 a 17:00 horas	Fotografía para redes 13:00 a 15:00 horas	Danza folclórica 15:00 a 17:00 horas
	Escultura 15:00 a 17:00 horas		Fotografía 13:00 a 15:00 horas	
	Guitarra 17:00 a 19:00 horas		Técnicas dancísticas 13:00 a 15:00 horas	
	Periodismo y literatura 17:00 a 19:00 horas		Teatro 15:00 a 17:00 horas	
			Ilustración botánica y naturalista 15:00 a 17:00 horas	

GRUPOS REPRESENTATIVOS

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

Lunes	Miércoles	Jueves	Viernes
Danza Contemporánea 15:00 a 17:00 horas	Danza contemporánea 15:00 a 17:00 horas	Agrupaciones musicales 15:00 a 17:00 horas	Danza Jazz 13:00 a 15:00 horas
Agrupaciones Musicales 15:00 a 17:00 horas		Danza jazz 15:00 a 17:00 horas	



MÉRITO AL COMPROMISO TURÍSTICO | 2023 UNLA

¡todo lo que debes saber sobre
este gran evento!

POR **MICHELLE
ALEJANDRA
TAPIA BUCIO**

El pasado 30 de noviembre se llevó a cabo la primera entrega del Mérito al Compromiso Turístico UNLA 2023 en el que se reconoció a personalidades y empresas cuya iniciativa ha permitido destacar la actividad turística tanto en nuestra entidad como en la República Mexicana. En este evento, se galardonó a algunos de los prestadores de servicio turístico más sobresalientes, desde cocineras tradicionales, hasta creadores de contenido en redes sociales.

Esta edición contó con las siguientes cinco categorías:

- Trayectoria Profesional
- Industria de la Hospitalidad
- Industria de la Restauración
- Innovación en el Turismo
- Producto Turístico Sustentable

La entrega de los reconocimientos en cada categoría se vivió con muchas emociones que fueron en aumento cuando cada ganador tuvo la oportunidad de brindar su discurso de agradecimiento. La primera categoría, «Trayectoria Profesional», fue otorgada a *Juanita Bravo*, cocinera tradicional purépecha, cuyos esfuerzos jugaron un importante papel para que la gastronomía mexicana fuese reconocida como Patrimonio Inmaterial Cultural por la UNESCO.





Posteriormente, los reconocimientos por «Industria de la Hospitalidad» e «Industria de la Restauración» fueron concedidos a *Corporativo SEFIAM* y *Cocina M* respectivamente, empresas comprometidas con la actividad turística, la primera ejerciendo un notable rol administrativo y la segunda por tratarse de un reconocido restaurante con excelentes recomendaciones.



En la categoría de «Innovación en el Turismo» el ganador fue una personalidad de las redes sociales: *Cajita Negra*, un reconocido creador de contenido de destinos alrededor de México quien recibió el premio gracias al esfuerzo que ha hecho por dar a conocer nuestro país.



Finalmente, el reconocimiento «Producto Turístico Sustentable» fue otorgado a *Colola, Capital Mundial de la Tortuga Negra*, cuyo propósito es preservar las especies de tortugas que llegan a la orilla de nuestros mares y gracias al cual se puede vivir una experiencia realmente mágica al tiempo que se ayuda a la supervivencia de una de las especies endémicas más importantes de nuestro país.



Después de la entrega de reconocimientos, ¡es tiempo de la celebración! En el evento se disfrutó de música en vivo y la degustación de un muy buen vino y deliciosos bocadillos. Sin duda alguna, este evento nos ayudó a reconocer a algunos de los miembros más importantes de la comunidad turística, algo que esperamos continuar haciendo en años venideros.

¡Nos vemos en la próxima edición!

Michelle Alejandra Tapia Bucio es XUNLA de la licenciatura en Administración y Desarrollo Turístico de la UNLA

FOTOGRAFÍAS: JEFATURA DE PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL



En todas partes del mundo las personas, o al menos la mayoría de las personas, consideran el amor algo bello e importante dentro de sus vidas. Hay distintas formas en que podemos conmemorar el amor y afecto que tenemos hacia nuestros seres queridos o personas que consideramos importantes para nosotros, por ejemplo, regalar una caja de chocolates, un ramo de flores, escribir una carta, dar un cumplido, dar un abrazo, etcétera.

San Valentín es una fecha donde se celebra el amor y la amistad, se le otorgó este nombre en conmemoración a la muerte de «Valentín», quien fue un sacerdote sentenciado a muerte por celebrar en secreto los matrimonios de jóvenes enamorados durante el siglo III de Roma. La mayoría de países celebran San Valentín y en cada lugar hay tradiciones distintas para realizar en este día.

A continuación, les contaremos algunas de las tradiciones más comunes en cada país para celebrar este día:

TRADICIONES DE *San Valentín* EN DISTINTOS PAÍSES DEL MUNDO

POR CALI RENÉE
OLIVOS AMEZCUA



México

En México, las parejas suelen aprovechar San Valentín para darse obsequios o pasar el día juntas, ya sea, yendo de paseo o ir a una cena

romántica. Los que están solteros, suelen declararse a la persona que les gusta, regalarle algo o invitarla a salir.

En este día, también se celebra el día de la amistad y se acostumbra a dar algún detalle o regalo a los amigos cercanos o familia.



Japón y Corea del Sur

En Japón el día de San Valentín las mujeres son las que acostumbran a regalar chocolates a los hombres, si ellos gustan de ellas, les dan flores el 14 de marzo.

En Corea del Sur en vez de chocolates, las mujeres regalan bombones.





Francia

En Francia, similar a México, las parejas suelen pasar tiempo juntas o intercambiar regalos para conmemorar esta fecha. Los habitantes de París tienen la tradición de colgar un candado en el *Pont des arts* para representar su amor o unión eterna. Aunque hoy en día se considera ilegal colgar candados en el puente, debido a que tanto acero está provocando el hundimiento de este.

Alemania

Durante esta festividad, las parejas se obsequian flores, intercambian regalos, como flores, chocolates o joyas, y acostumbran a pasar el día juntos.

Además, en Alemania también se celebra el *Valentinstag für Männer* el 14 de marzo, un mes después de San Valentín, que significa «San Valentín para hombres», en esta celebración las mujeres son las que toman la iniciativa ya sea para invitar a salir a alguien o declararse. La variante de estos dos, es el 14 de septiembre y se llama *Valentinstag für Frauen*, que es el «San Valentín para mujeres», donde los hombres toman iniciativa de declararse o dar obsequios a las chicas.



España

Además de San Valentín, para celebrar a las parejas, se celebra el «San Blas», el santo patrón de las gargantas, en el cual se dan rosquillas para protegerse de los resfriados.

La otra celebración de España para el amor es la «Noche de San Juan» el 23 de junio, la cual, conmemora el solsticio de verano, se encienden hogueras y se salta sobre ellas para atraer la buena suerte.



Suiza

Al igual que en los lugares ya mencionados, las parejas pasan el día juntas e intercambian obsequios, también, se celebran otras dos festividades el mismo día, 14 de febrero, las cuales son *L'amour est dans l'air* y *Valentin des aînés*, en el primero se lleva a cabo un intercambio de tarjetas y regalos, el segundo te da un motivo para celebrar a tus familiares mayores y amigos, es decir, más alusivo a la amistad como en México.



ILUSTRACIONES: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN

Cali Renée Olivos Amezcua es estudiante de quinto semestre de BIUNLA

¡El arte ya encarnado!

POR ARI MAGDIEL
CUEVAS CÁRCAMO

Un pajarito que ya no existe
Un sentido que se me fue
Un rayito que ya no quiero
Y el calor de un nuevo escrito.

Ese era el recuerdo de un nuevo sentimiento. Era como si nunca me hubiera ido del lugar. De nuevo existía el mismo sentido, y las personas ni siquiera dieron dos pasos. Parece como si el olor y las vistas del entorno se hubieran quedado sin avanzar, desde que yo me fui, desde que yo me fui de allí. Entré a mi bendita cueva, y él seguía allí. Lo vi a los ojos, era como si hubiera aguardado desde que le dije que no quería volver a encontrarlo esperando y pidiéndome lo mismo. Una ayuda que ya no era ayuda, sino un remordimiento y cansancio (lleno de tristeza y decepción) que se había vuelto su sentido de pertenencia. Vi a la sonrisa, toda grande, feliz y borracha, sin saber que su mayor desgracia estaba por llegar. Sí tenía lo que me pedía, pero ¿verdaderamente eso lo haría más feliz, satisfecho? ¿Listo para dejar su misión, empezada ya hace unos cuantos añitos?

—Lo tengo (lo tenía)

—Pero acércate, a ver si es verdad —me dijo.

Me senté casi con burla y risa, sacándola al saber que no era lo que él esperaba. Mi fólder amarillo, ya todo desgastado por las veces en las que habían salido lágrimas, las ocasiones que el café me lo había decorado, o que él se había desesperado hasta el punto de romperle pedacitos. Pero allí estaba, y ese era el punto, lo bueno del día, lo bueno de la vida, de mi querido compañero, que había desgastado su vida en ayudarme con algo que ni yo podía pensar. Ayudarme en... «¿Qué es lo que verdaderamente quería?» ¿Qué quería que apareciera en el fólder más amarillo de lo que se acostumbraba? Él se lo buscó, eso si era cierto. Lo demás, tal vez no.

—No. Antes de abrirlo cuéntame qué pasó.

—Bueno, estaba en la playa —empecé más feliz de lo que esperaba o de lo que había ensayado.

—¿En la playa?

—Sí.

—Ok.

—¿Qué tiene?

—Es un poco...

—¿Un poco qué?

—¿Cliché? No pensé que alguien como tú fuera a ese tipo de lugares para inspirarse.

Bueno y es que ni siquiera yo había ido por convicción propia, en eso estaba de acuerdo. Yo podía pensar mucho mejor en un día soleado, con gente a mi alrededor, que en un ambiente mucho más ameno.

Y no es que fuera escaso el potencial, sino que ya se había convertido en un clásico verdaderamente clásico.

—Escúchame bien, porque grito —contesté.

—Te oigo.

—Me caí, me tropecé y lo encontré.

—¿Así nomás?

—Así nomás.

—Pero ahora sin metáfora.

—Pero así fue. Qué te digo, hasta tiene un poco de mi sangre ya desgastada en la orillita. Yo no lo cree, así nació. Me caí, me tropecé, me agaché y lo encontré, ya para ese momento estaba lleno de la sangre, nomás la pura orillita llena, y entonces me puse a examinarlo. Verdaderamente que no tuve que cambiarle nada, allí ya tenía todas las instrucciones, ideas, historia, actores y tan-tan.

—¿Me estás diciendo que encontraste el guion de otra persona que sí se inspiró en la playa?

—No exactamente de otra persona. Yo diría que del mismo Dios Padre.

—¡Wow! Muy católico.

—Yo diría más como hecho por él mismo, sin haber sido pasado por manos humanas.

—¿Así de puro?

—Así de puro.

—Entonces, ¿el de arriba te lo dictó todo?

—No. Yo diría más bien que salió del agua y yo nomás me lo encontré.



—Bueno pues, ya estuvo bueno, muéstramelo de una vez —dijo desesperadamente. El fólter sí se veía interesante. Todo medio arrugado y podía der que eran más de 10 páginas, todas releídas unas cuantas veces.

—Déjame lo abro —dije para abrir y sacarlo.

—Sigue igual o se puso hasta mejor. Mira, la sangre ya se secó, ya no se va a ir nunca. Es lo único que yo le di.

—Pero ¿qué es eso?

—Lo que te prometí.

—¿Y las hojas?

—Aquí está, míralo.

—Es un caracol, ¿no tendrá todavía allí metido el gusano?

—No, si el gusano somos nosotros, nosotros hacemos el audiovisual, aquí está el guion.

—¿El guion es el caracol?

—Míralo —dije con convicción y una sonrisa en el fondo.

—Ya lo vi, y ¿qué nos dice eso? ¿ahora vamos a hacer un guion de lo que el caracol nos inspire? ¿Como los novatos?

—No, si ya todo está inspirado y redactado aquí. Mira sus rayitas, mira sus formitas, hasta parece que todavía tiene vida, pero no, no tiene porque el gusano somos nosotros, digo, nuestro audiovisual.

Verdaderamente había encontrado el guion de la buena película pensada ya hace unos cuantos años. ¡El arte encarnado! ¡El arte ya expresado!

Ari Magdiel Cuevas Cárcamo es estudiante de quinto semestre en BUNLA

La esencia de la ambivalencia

«Debes amar y respetar al ser que te dio la vida», son las palabras que recibe mi computador al exponer su falla.

Y es que mi alma de niña, tiene solo datos de rechazo, dolor y sufrimiento, mientras la adulta te ama y admira.

Mi versión precoz quedó con ganas de un abrazo, aunque fuese frío y vacío.

Ahora tus brazos me buscan y mi cuerpo te rechaza. Mi alma sigue añorando, un millón de veces, pero el orgullo es necio y te niega El Paso.

Esa oruguita se convirtió en mariposa precoz. Tenía que cuidar a las crías mientras la reina se enfrascaba en su obscuridad.

Cuando su majestad salió de la sombra simple te rompió mis alas, encontró el nido perfecto y me lanzó al mundo sin saber volar ¡Qué bueno que lo aprendí sola!

La mariposa sanó sus alas, con ayuda de la reina. Y aprendió a volar más alto. Ahora somos amigas, pero no eres mi madre ni yo tú hija.

Aprendí a amarte pero la oruga es orgullosa: aún te rechaza, aunque necesita tu amor.

POR **ABRIL LÓPEZ PASCUAL**



ILUSTRACIONES: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN

Abril López Pascual es estudiante de segundo semestre de la licenciatura en Relaciones Comerciales Internacionales de la UNLA

¡1, 2, 3, DALE, POTROS!



El deporte universitario: CREADOR DE LAZOS AFECTIVOS

POR ALAN CAPIZ MÉNDEZ

ILUSTRACIONES: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN

Desde que ingresé a la Universidad Latina de América, mi vida dio un giro emocionante y lleno de aprendizajes, no solo académicos, sino también en el ámbito personal. Mi experiencia universitaria se convirtió en un capítulo crucial de mi vida, en el que el estudio y la pasión por el baloncesto se entrelazaron de manera única.

En mi universidad, encontré más que aulas y libros; descubrí una comunidad vibrante que se convirtió en mi segunda familia. Además, pertenecer a un equipo de baloncesto fue una de las mejores decisiones que tomé. No solo me permitió desarrollar mis habilidades atléticas, sino que también creé vínculos indestructibles con mis compañeros de equipo. Juntos, compartimos victorias y derrotas, construyendo amistades que trascendieron la cancha y se convirtieron en pilares fundamentales de mi vida universitaria.

Cabe destacar, que nuestro coach tuvo gran importancia en este proceso, al igual que todo el personal de deportes, lograron forjar a un equipo con una química

grupala muy alta, que antes de ser amigos en la cancha son amigos en la vida cotidiana y que podríamos confiar unos en los otros para cualquier tipo de situación.

A lo largo de mi carrera, fueron poco a poco creciendo amistades que jamás pensé que tendría, lazos que jamás imaginé crear con personas tan diferentes a mi manera de pensar y que, al final de todo, cada una de las personas que se cruzaron en el camino, me aportaron conocimiento y apoyo para lograr culminar con mi carrera universitaria y avanzar al mundo laboral.

En el octavo semestre de mi carrera, surgió la oportunidad de llevar mi experiencia universitaria a un nivel global a través de un intercambio en España, específicamente en Lugo. Aunque abandoné temporalmente la cancha de baloncesto, el intercambio abrió las puertas a un mundo completamente nuevo de descubrimientos y experiencias por vivir.

En tierras españolas, me sumergí en un mar de culturas diversas, compartiendo momentos inolvidables con

personas de todo el mundo. La barrera del idioma se desvaneció ante la universalidad de la amistad, creando lazos afectivos que no conocían fronteras. Juntos, exploramos las maravillas de Europa, desde las calles adoquinadas de Lugo hasta los monumentos icónicos de París y Roma.

A pesar de no tener la oportunidad de seguir jugando al baloncesto durante mi intercambio, descubrí que el verdadero juego se desarrolla en la vida cotidiana. Aprendí a adaptarme a nuevas situaciones, a apreciar las diferencias culturales y a valorar la importancia de la amistad en cualquier rincón del mundo.

Regresar a mi universidad de origen no solo significó completar mi carrera, sino también llevar conmigo un tesoro de recuerdos, amistades y un amor que trasciende fronteras geográficas. Mi viaje universitario no solo fue sobre adquirir conocimientos académicos, sino también sobre el crecimiento personal, la creación de lazos afectivos profundos y la conexión con el mundo a través del baloncesto y el intercambio cultural. Cada capítulo, desde el primer día de clases hasta las calles de España, contribuyó a formar la historia inolvidable de mi vida universitaria.

«UNA VEZ POTRO, SIEMPRE POTRO»

Alan Capiz Méndez es egresado de la licenciatura en Administración y maestrante de Mercadotecnia



La **Universidad Latina de América**, a través del área de **Deportes**, convoca a las y los estudiantes, XUNLAS, personal docente y administrativo, a participar en los **TORNEOS INTERNOS PRIMAVERA 2024**, que se desarrollarán del 04 de marzo al 24 de mayo.

DISCIPLINAS:

Fútbol Rápido - Varonil
Voleibol Mixto, Ping Pong Singles, Super Smash Bros
Carrera Campo Traviesa - 5 km

Registro de equipos en Deportes UNLA:
planta baja del edificio B o al correo
legarcia@unla.edu.mx

Cierre de inscripciones: viernes 23 de febrero
Junta previa: lunes 26 de febrero a las 16:30 horas en la cancha de básquetbol (se requiere un representante por equipo)



Límites y relaciones ¿sanas?

POR **JESÚS ALEJANDRO
RUIZ JUÁREZ**



Con frecuencia escuchamos acerca de tener «relaciones sanas», siendo un tema común con nuestras amistades, familia, lo encontramos en redes y cualquier otro lado que se nos ocurra, sin embargo, pese a ser un tema común no siempre somos capaces de definir qué es eso, y, por tanto, cómo llegar ahí.

Sería importante comenzar por despatologizar ese concepto, hablar de relaciones «sanas» o «enfermas» suele responder a un concepto biomédico, en el que no siempre encajará todo lo que ocurre en las interacciones humanas y, por ende, no hay algo que «curar».

Entonces tendríamos que pensarlo con otros términos, bien pudiera ser «relaciones funcionales y disfuncionales» o «relaciones favorables y desfavorables». En todo caso, deberemos saber que no hay un modelo único de establecer lazos, las personas desarrollamos diferentes formas de vincularnos y esperamos cosas diferentes de las demás personas, por lo habría que comenzar por hacernos las siguientes preguntas: ¿qué espero yo de esta relación? y ¿la forma en la que interactúo con esta persona me dirige hacia lo que yo espero experimentar?

Al hacernos esas preguntas y actuar en consecuencia, será más probable que yo establezca una relación que consiga ser satisfactoria. Por ejemplo, si al preguntarme ¿qué quiero yo de la relación de amistad? respondo con «divertirme, pasarla bien, sentir que me escuchan y me validan», una relación favorable se construirá con las acciones que me acerquen a ello. Lo mismo ocurre con las relaciones de pareja e incluso familiares.

Entre más claridad consigamos tener respecto a aquello que esperamos de nuestras relaciones, podremos ir estableciendo acciones concretas que nos permitan experimentar aquello que queremos experimentar de esa relación. Si llegaste a tener un familiar o docente que deseaba que le hablaran de «usted», probablemente llegaste a la conclusión de que, para tener una buena relación con esa persona, tendríamos que respetarle esa petición.

Nos queda entonces entender que la otra persona de la relación también espera algo de este vínculo y es aquí donde las interacciones pueden comenzar a volverse más complicadas o problemáticas. Un primer momento de conflicto puede aparecer cuando únicamente uno de los dos miembros de la relación percibe que recibe aquello que esperaba de la relación, mientras que la otra persona nota esa falta, lo que muy probablemente perciba como una injusticia y aparezcan pensamientos como «yo lo doy todo y no recibo nada». Por tanto, cuando se habla de una relación recíproca no se trata de dar exactamente lo que yo doy, sino que ambas partes en la relación reciban lo que esperan de la misma.

¿Y los límites? Si bien, ya nos hemos preguntado acerca de lo que esperamos de una relación, será importante cuestionarnos sobre aquello que no deseamos que ocurra en la misma. Una situación frecuente en las personas que les cuesta establecer límites es que de inicio no tienen claridad de dónde ponerlos, no se han cuestionado sobre aquello que no quieren.

Para construir una buena relación con otra persona es necesario establecer límites en aquellos comportamientos, situaciones o formas de interacción

que no deseo tener. Un gran primer paso consiste en identificar todo aquello que no deseo, una vez que consiga tener claridad de ello, será más probable que haga algo al respecto.

Es necesario saber que la otra persona puede tener claridad de lo que no quiere experimentar en la relación. Normalmente nos dicen «la clave de una relación sana es la comunicación», sin embargo, rara vez nos dicen qué es lo que hay que comunicar, en este caso, podemos comenzar por comunicar aquello que esperamos y aquello que no queremos en nuestro vínculo, incluso si hemos de percibirnos vulnerables al hablarlo.

Algo importante en esto es dejar de asumir que la otra persona sabe lo que queremos, deseamos o sentimos, pues es poco probable que así sea y hace menos probable que la otra persona haga aquello que nosotros esperamos. Cada persona tiene su propia historia de vida, por lo que esperar a que haga algo obvio para mí no significa que sea obvio para los demás.

Posterior a ello hemos de considerar si aquello que no espero de la relación lo hace la otra persona, pues en



caso de que así sea tendremos que conocer si para la otra persona es una acción importante. Podría darse el caso de que yo espere que mi pareja no salga de fiesta, sin embargo, quizá eso sea una actividad importante, lo que me llevaría a lo siguiente: ¿puedo aceptar que lo haga y estar bien con ello o me resulta algo totalmente inaceptable?

Poder distinguir entre aquello que me resulta totalmente inaceptable y aquello que puedo aceptar puede darme más claridad de dónde comenzar a marcar esos límites y comunicarlos de forma asertiva.

Las relaciones altamente problemáticas se dan cuando al menos uno de los miembros de la relación comienza a hacer todo aquello que el otro percibe como inaceptable, ya sea porque no se le han comunicado los límites o porque pese a ello, se ha continuado actuando de la misma forma.

Y si bien, los conflictos son naturales en cualquier tipo de relación, podríamos decir que una relación favorable será aquella que tiene un mayor número de acciones dirigidas hacia lo que es importante para ambos miembros y que por ende, podrán percibir una mayor satisfacción al interactuar entre sí, mientras que una relación desfavorable o problemática tendrá una mayor cantidad de acciones que a uno o ambos miembros los aleja de las experiencias esperadas, lo que a largo plazo puede aumentar las experiencias de ansiedad, miedo o desinterés ante dicha interacción. Por último, hay relaciones que directamente encajarían en el perfil de problemático cuando las acciones en cuestión, más allá de lo percibido, atentan con lo legal, como lo pueden ser las situaciones de violencia, extorsión y amenaza.

Para poder profundizar un poco más en estos temas, el Centro de Orientación Psicológica (CPS) realizará una campaña titulada «Relaciones a/efectivas» a lo largo del semestre en curso, en donde habrá un *stand* informativo relacionado a comunicación asertiva (31 de enero), un taller sobre establecimiento de límites (27 de febrero), un conversatorio referente a cómo actuar en caso de ser víctima de violencia de género (21 de marzo) y una conferencia sobre vinculación afectiva (30 de abril), además de estar compartiendo frecuentemente infografías y similares en las redes sociales del CPS (*Facebook e Instagram*).

Jesús Alejandro Ruiz Juárez es psicólogo del Centro de Orientación Psicológica



@CPSUNLA



Referencias

Barchielli, B., Lausi, G., Pizzo, A., Messineo, M., Del Casale, A., Giannini, A. M., & Ferracuti, S. (2023). *Una revisión sistemática médico-legal y psicológica sobre el vitriolo relacionado con la violencia de género*. *Trauma, violencia y abuso*, 24(5), 2953–2965. <https://doi.org/10.1177/15248380221121288>

Bradbury, T. N., & Bodenmann, G. (2020). Intervenciones para parejas. *Revista anual de psicología clínica*, 16, 99–123. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071519-020546>

Lewis, T., Doyle, D. M., Barreto, M., & Jackson, D. (2021). Experiencias de relaciones sociales de personas transgénero y sus parejas relacionales: una metasíntesis. *Ciencias sociales y medicina* (1982), 282, 114143. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114143>

Verdugo, M. (2014). *Habilidades sociales*. V. E. Caballo (Ed.). Fundación VECA.

Es indescriptible la sensación que se experimenta al recibir una sorpresa, un regalo inesperado, un gesto de cariño o un detalle. Pero también es indescriptible la felicidad que se siente al compartir tu tiempo, regalos, amor y experiencias con las demás personas. Con esa misma emoción iniciamos el año, compartiendo alegría, amor y muchos juguetes y pañales en dos instituciones de asistencia en nuestro Estado.

El cinco de enero, del año en curso, asistimos a la Casa Hogar «Mano de Ayuda», ubicada en el Rancho San José de las Cañas, en el municipio de Ario de Rosales. En coordinación con la Junta de Asistencia Privada del Estado de Michoacán, festejamos el día de Reyes para las niñas y niños que se encuentran en dicha casa hogar.

«Mano de Ayuda» da vestido, alimentación, educación y hogar a 44 niños, niñas y adolescentes en situaciones vulnerables dentro de Ario de Rosales y comunidades aledañas. En el marco del día de Reyes, asistimos a dicha asociación con la finalidad de realizar un festejo que nos permitió compartir la felicidad y magia que se vive el seis de enero. ¿Recuerdas la ilusión con la que esperabas que llegara el día de Reyes? Esperar impacientemente a que llegara el amanecer para poder ver qué habían dejado los Reyes Magos bajo el arbolito, abrir los juguetes, pasar todo ese día divirtiéndote con tus regalos, mostrarlos a tus amigos y amigas y disfrutar de una tarde inolvidable en su compañía.

Este año pudimos compartir y transmitir toda esa magia e ilusión gracias a unos reyes y reinas magas muy especiales que dejaron los regalos en nuestras oficinas de Vinculación y Formación Social. Hablamos de las y los estudiantes que realizan su servicio becario en VFS, quienes donaron muñecas, carritos, pelotas, entre otros tipos de juguetes.

La felicidad que genera el compartir

POR ANA YAMIL
OCHOA SANTANA



ILUSTRACIÓN: FREEPIK

Las niñas y niños de la Casa Hogar recibieron muy felices los regalos, agradeciendo a sus reyes y reinas magas. Comentaron que estaban muy contentos porque fuimos a llevarles mucho amor, rompieron cuatro piñatas, recibieron sus juguetes y agüinaldos, jugamos y partimos la tradicional rosca de Reyes.

El 10 de enero realizamos otra visita al Hogar de «Cristo Abandonado», para donarles 540 pañales y galletas a los adultos mayores y personas en situación de calle que se encuentran en dicha institución. Esta donación fue posible gracias a todas y todos los alumnos que participan en el proyecto UNLA COLORS y cada semestre donan cantidades significativas que nos permiten adquirir los pañales y apoyar con nuestro granito de arena a todas las personas que se encuentran en «Cristo Abandonado».

Sin duda alguna las acciones altruistas nos llenan el corazón, compartiendo felicidad y cariño genuino por las demás personas, respetando y acercándonos a los sectores vulnerados y compartiendo un poquito de nuestro tiempo con otros. En el área de Vinculación y Formación Social estamos enormemente agradecidas con todas las personas que hacen posible cada actividad, desde nuestras autoridades educativas que nos respaldan en cada proyecto; la comunidad estudiantil que dona y comparte su tiempo, cobijas, juguetes, víveres, entre otras cosas; las instituciones con quienes nos vinculamos y hacemos una mancuerna increíble; así como las asociaciones civiles, que nos abren sus puertas y nos reciben con mucho amor y felicidad para realizar las actividades.

Gracias a todos y todas, el año empezó de una manera increíble y estamos seguras de que cada día irá mejor. Les deseamos un excelente año, lleno de amor, salud y mucha gratitud.

Ana Yamil Ochoa Santana es jefa de Vinculación y Formación Social en la UNLA



FOTOGRAFÍAS: JEFATURA DE PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL

¿Cómo lograr un balance entre tu vida social y tu vida escolar?

POR ANDREA
ALMAZÁN MORA

¿Alguna vez has sentido que no logras obtener un balance entre tu vida social y tu vida escolar? Esto es muy común entre los jóvenes, ya que les gusta salir los fines de semana con sus amigos y lograr tener una vida social, pero al hacerlo se desequilibran en su vida escolar, por lo cual obtienen bajas calificaciones e incluso reprueban materias. Pero hay maneras de encontrar el equilibrio entre estas dos vidas, por lo que te mencionaré unos tips para saber cómo manejar mejor estas situaciones:



1. Administrar tus tiempos: Así como divides tu dinero para comprar ciertas cosas de tu prioridad y que te alcance para todo, así tiene que ser con el tiempo; la gente suele no valorarlo y como muchos otros aspectos, si tú no lo valoras, nadie más lo hará. Es importante que le dediques el tiempo que creas necesario para hacer tus tareas, proyectos, trabajos, etc. Y ya que establezcas estos horarios ahora si puedes hacer un espacio entre descansos para salir con tus amigos, ir de fiesta o simplemente darte un momento para ti, pues eso también es algo muy valioso. De igual forma es importante tomar en cuenta que tenemos que ser flexibles con los tiempos que establecemos ya que, si ponemos dos horas para hacer tarea, puede que te lleves dos horas y media. El lapso que te lleve realizar una actividad puede ser mayor o menor.

2. Ten en claro tus objetivos: Ya inició el año, por lo cual es importante que consideres hacer tu *vision board*. Esto se ha puesto mucho de moda, pero es algo que realmente te sirve: un *vision board* consiste en hacer un collage de varias imágenes que representen tus metas para ese año. Es recomendable que lo pongas de fondo de pantalla en tu computadora o en tu celular para que así lo puedas ver seguido y recuerdes tus objetivos y que todo el esfuerzo que estás poniendo valdrá la pena en algún momento. Establecer tus objetivos te hará ver hacia dónde quieres ir y así lograr llevarlo a cabo. Estas metas pueden ser tanto socialmente, como académicamente y en todos los ámbitos que tú quieras llegar a conquistar.





3. Está bien decir «no»: Decir que no puede ser un problema para muchos. Esto es de personas que le tienen miedo al rechazo, ya que el decirlo puede generar pensamientos en ti como que ya no te volverán a invitar o que ya no querrán ser tus amigos, pero no es así, no tienes por qué sentir culpa al decir que no quieres salir o que no quieres hacer algo que te dijeron tus amigos que hicieras. Decir que no, no es malo, decir que no es ser firme con lo que piensas y con lo que sientes que es mejor para ti.

4. Autocuidado: Últimamente, también se ha hecho muy viral la situación de la salud mental, y es muy real que necesitas tener una salud mental estable, porque no es que todos andemos al 100 siempre, pero mínimo el tener estabilidad emocional es muy importante para poder encontrar ese balance en tu vida. De igual modo, tenemos que aprender a priorizarnos a nosotros y darnos nuestro tiempo, hay que darnos nuestro lugar porque si no, nadie más no lo dará. Así que date esos 10 minutos del día y reflexiona qué te hace falta a ti para ser feliz o que podría hacerte más feliz de lo que ya eres. Nunca te conformes con lo que ya tienes y con lo que te hace sentir bien, siempre trata de ir por más. Recuerda que solo puedes cuidar de los demás si primero te cuidas a ti mismo.



ILUSTRACIONES: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN



5. Establece momentos de calidad con tu familia: Esto también es súper importante, ya que no toda la vida se concentra en escuela y amigos, también está tu familia y no tienes por qué descuidarla. Trata de planear días con ellos, algunas actividades que puedan hacer todos juntos y en las que convivan y logren fortalecer esa conexión familiar. Nunca descuides a los que lo darían todo por ti.

Estos tips podrían ayudarte a encontrar muchas cosas en ti que no habías notado, así lograrás balancear tus tiempos y tener una vida social increíble, con muchas experiencias nuevas y muchas amistades y al igual que llevar bien todas tus materias, entregar todos tus trabajos y tareas, y, por consecuencia, obtener buenas calificaciones y cumplir las metas que tanto deseas. Recuerda que rendirse nunca es una opción y la vida te enseña que tú puedes con cada obstáculo que se te presente, de todo aprenderás algo y serás una mejor persona cada día.

Andrea Almazán Mora es estudiante de sexto semestre de BIUNLA

Modern love:

el amor en todas sus formas

Estoy segura de que en algún punto de tu vida, y especialmente durante estas fechas, te has preguntado ¿qué es el amor? Bueno, en el «Yo te recomiendo...» de este número te traigo un universo de contenido que tal vez te ayude a poder encontrarle respuesta a esa incógnita y a descubrir infinidad de historias y perspectivas sobre la vida. ¡Bienvenido a *Modern love*!

POR ANDREA BERENICE SANDOVAL CALDERAS

Modern love surgió en 2004 como una columna de *The New York Times* fundada por los editores Trip Gabriel, Cathi Hanauer y Daniel Jones, quienes tenían la visión de publicar ensayos personales cuyo tema principal fuera el amor. Sin embargo, no querían limitarse a recibir solo historias de amor de cuento de hadas, por lo que decidieron -desde un principio- que no tendrían una definición específica de este, sino que lo tratarían de la forma más amplia posible: «Esperábamos que las historias exploraran tanto la oscuridad como la luz, sondearan tanto las alegrías como el dolor que surgen de nuestros esfuerzos de toda la vida por tener intimidad con otros seres humanos» (Jones, 2019, p. 8).

Es así como a lo largo de veinte años de haber publicado un ensayo semanalmente, esta columna cuenta con más de ochocientas historias de amor, desamor, pérdida, duelo, amor propio, secretos, autodescubrimiento, etc., en las que los autores son vulnerables, nos abren su corazón y nos dejan dar un vistazo a sus experiencias a través de la lectura.

Todas estas historias de amor no se quedaron solo en *The New York Times* y fueron adaptadas a otros formatos: podcast, libro y serie. Así que a continuación, te hablaré un poco de ellos.

The Modern love podcast

Inició en enero del 2016 con Meghna Chakrabarti como conductora. La dinámica de este nuevo medio consistía en que actores, directores y personalidades del medio artístico dieran lectura cada semana a un ensayo escogido de los ya publicados anteriormente en la columna. Dentro de la gran cantidad de lectores se encuentran Sarah Paulson, Dakota Fanning, Jake Gyllenhaal, Saoirse Ronan y Willem Dafoe. Después de escuchar la narración, la voz de Meghna aparece para realizar una entrevista al autor del ensayo, quien nos cuenta más detalles sobre su relato, y también, cómo ha cambiado su persona o su vida después de que su texto fue escrito.

Cuatro años después (2020), el podcast cambió un poco su forma. Daniel Jones y Miya Lee, ambos editores de la columna, se convirtieron en los conductores y, esta vez, ya no eran famosos los que daban voz a las historias, pero las entrevistas a los autores se mantuvieron.

En 2022, una nueva anfitriona llega a este programa, Anna Martin, y esta vez, los dueños de los ensayos también comenzaron a formar parte de la lectura de sus propias historias, formato que se mantiene hasta el día de hoy y que crea una atmósfera mucho más personal que de seguro te gustará.

Modern love: Historias reales de amor, pérdida y redención

Fue publicado en 2019 y es una selección de los ensayos más emblemáticos que han pasado por el *Times*. El libro cuenta con cuatro apartados: «Allá afuera en algún lugar», que se enfoca en relatos que hablan de cómo es ser una persona en busca de amor en este basto mundo; «Creo que te amo», que contiene historias de personas que buscaron el amor y lo encontraron; «Aferrarse en las curvas», en donde se habla de cambios inesperados a los que uno debe adaptarse; y «Cosas de familia», cuyo contenido se enfoca en lo complejas que son las relaciones familiares. Este libro cuenta con una rica

combinación de historias que te harán reír, llorar y reflexionar sobre tu propia situación; además, es mucho más fácil de digerir que el podcast o la columna del *Times*, por su excelente clasificación y su contenido puntual.

Modern love, la serie

Por último, el más reciente formato al que se ha adaptado este proyecto es a la pantalla chica. Teniendo a *Amazon Studios* como casa productora, la serie fue estrenada en 2019 en la plataforma de *streaming* de la compañía. Hasta el momento cuenta con dos temporadas (de ocho episodios cada una), y siguiendo la misma línea de lo anteriormente mencionado, cada uno de los episodios muestra historias muy diferentes la una de la otra; hay altos y bajos, y situaciones inesperadas, como en la vida. No sé si sea la intención de los creadores o si es solo la naturaleza del contenido original, pero de igual manera es algo que destacar.

El cast de la serie es fenomenal, entre los actores encontramos a Dev Patel, Tina Fey, Andrew Scott, Kit Harrington y Anne Hathaway. Todos realizan un excelente trabajo de actuación; sin embargo, personalmente creo que Hathaway tiene el episodio más sólido de la primera temporada, e incluso, me atrevería a decir, el mejor de toda la serie; que además le valió una nominación en los *Critics Choice Awards*. La serie toca temas como el perdón, el aceptarse a uno mismo, la familia que uno elige, la pérdida y la amistad. Si le das una oportunidad, al terminarla te dejará un buen sabor de boca y de seguro podrás encontrar consuelo en alguno de sus episodios.

Retomando mi pregunta al inicio de esta nota, el llegar a una definición concreta del amor es demasiado difícil, si no es que hasta imposible. Aun así, creo que toda persona entiende lo que es a través de la experiencia, tal como lo explica Jones: «El amor para mí, es más sobre ejemplos que sobre definiciones» (2019, p. 9).

Andrea Berenice Sandoval Calderas

es aprendiz de Difusión Cultural y Publicaciones en la UNLA

ILUSTRACIÓN: CARLOS JAVIER MELGAR RINCÓN



Referencias

Jones, D. (2019) *Modern love. True stories of love, loss and redemption*. Broadway Books



Neurorretos

POR LUIS ALBERTO RAMOS LLANOS

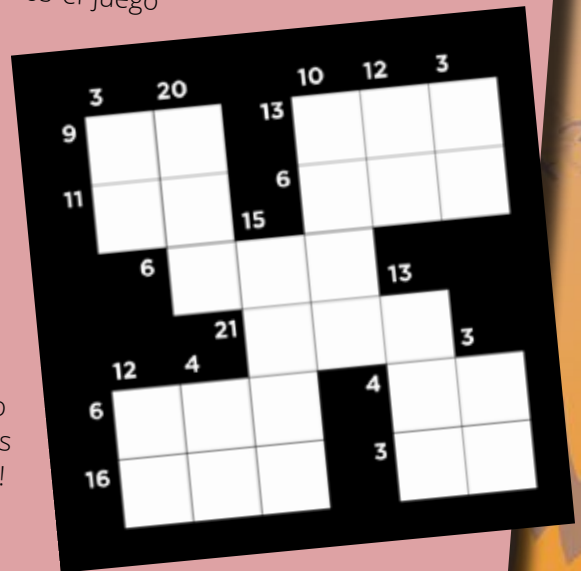
¡Hola! Les doy la bienvenida una vez más a la sección de *Neurorretos*. Esperamos que hayan pasado bien las fiestas de fin de año, les deseamos que este 2024 sea mejor, que se den la oportunidad de emprender nuevos proyectos y que disfruten cada día.

En esta edición estaremos ejercitando el pensamiento lógico-matemático, específicamente a través de números y sumas, ¿Qué tal, eh? ¡Empezamos con todo!

Como sabes el sistema decimal tiene solo diez símbolos para representar cualquier cantidad (0,1,2,3,4,5,6,7,8,9), pero ¿después del nueve, qué va? Pues damos otro espacio a la derecha, y empezamos de nuevo con los mismos dígitos. A ese espacio le llamamos decenas, por ejemplo: 11 es igual a decir 1 decena y 1 unidad o lo podemos ver como $10+1$ y, entonces $11=10+1$, pero también como $9+2$ u $8+3$, etc. ¡Se ve simple!, pero lo importante es la lógica que hay detrás. Ahora sabiendo que la posición de los números importa podemos jugar un poco con ello.

Para esta edición te presentamos el juego de «Kakuro», es un tipo de crucigrama con números, similar al Sudoku. Las reglas son simples: «Completar la cuadrícula con un número en cada casilla de 1 al 9 de manera que el total de la suma en cada fila y columna resulten la cifra indicada sin repetir ningún número» (Huckvale, 2005).

En la sección de calentamiento neuronal, veremos algunos consejos para resolver estos acertijos. ¡Vamos!



Calentamiento neuronal

Empezaremos nuestro calentamiento neuronal con un «Kakuro» muy sencillo, que resolveremos de manera conjunta. Recordemos que debemos de usar solo números del 1 al 9 y no repetirlos.

La orientación de la suma cambia dependiendo del triángulo en que se encuentran las cifras iniciales: si la cifra se encuentra en el triángulo superior, la suma será de forma horizontal, mientras que, si se encuentra en el triángulo inferior, la suma será vertical.

En los Kakuros más avanzados, los espacios sombreados nos indican separación entre diferentes sumas de filas o columnas.

¡Mucha atención, eh!

	17	9
17		
9		

En este caso tenemos el número **17** en la primera línea horizontal. El **17** lo tenemos que escribir como la suma de dos números para poder llenar las casillas vacías a la derecha, por ejemplo, lo podemos escribir como **8+9**.

Al acomodar estos números en las casillas, notaremos que no es posible poner el número 9 en la casilla debajo de la columna que debe sumar 9 ya que para llenar la casilla de abajo tendríamos que poner 0 y no se permite este número.

	17	9
<u>17</u>	8	9
9		0

Entonces al 9 no le queda más que estar en la primera casilla y al 8 en la segunda. Con esto, de la primera línea vertical podemos conseguir el valor de la segunda línea vertical haciendo la resta de **17-9** que es **8** o **17=8+9**.

	17	9
17	9	8
9	8	

Finalmente, la última casilla no tiene otra posibilidad que ser 1 ya que **9=8+1** que es la solución para la línea horizontal y la vertical referente al 9.

	17	9
17	9	8
9	8	1

¡Terminamos con nuestro primer «Kakuro»! Continuemos con uno más retador, ¿podrías resolverlo de manera autónoma?

¿Dónde empezar?

Está bien, porque tú lo pediste, avanzaremos de manera conjunta en la primera parte, ¡vamos, sí se puede!

Es recomendable empezar con las líneas fáciles, por ejemplo, la línea con **3**, esto porque **3** solo se puede escribir como **1+2**; también el **17**, que únicamente puede escribirse como **8+9**; asimismo, el número **6**, con tres casillas en blanco, solo lo podemos escribir como **1+2+3** sin que se repitan los números de la suma.

Comenzaremos con la primera línea vertical donde tenemos que buscar dos números que sumen **17**. Entonces, hay que acomodar **9** y **8**. Notamos que tenemos un caso similar en la primera línea horizontal, como en el ejemplo anterior, no podemos poner el nueve en la primera casilla, entonces le corresponde el **8**, y esto nos dice que la casilla a la derecha tiene que ser **1** para que sumen **9**.

		17	6		
9		8	1	23	
20		9			3
		12			
			8		

		17	6		
9				23	
20					3
		12			
			8		

¿Podrás terminar de resolverlo?, ¡seguro que sí!, ¡adelante, tú puedes!

¿Cómo te sentiste resolviéndolo de manera autónoma? Ahora, ayúdame a descubrir el error, ¡sigamos ejercitando esas neuronas!

(Kakuro online, s. f.-b)

¿Dónde está el error?

Es muy común que ya has avanzado en el «Kakuro» y parece que todo va bien, pero justo cuando faltan pocas casillas o una, ¡las cuentas no salen!, pero no hay problema, solo hay que buscar dónde está el detalle y una vez resuelto verás que todo se comienza a ordenar.

En el siguiente «Kakuro» hay un error, en la misma línea vertical hay dos **9**, ¿Qué casillas se deben modificar para poder resolverlo?

¿Lo lograste? ¡Felicidades!

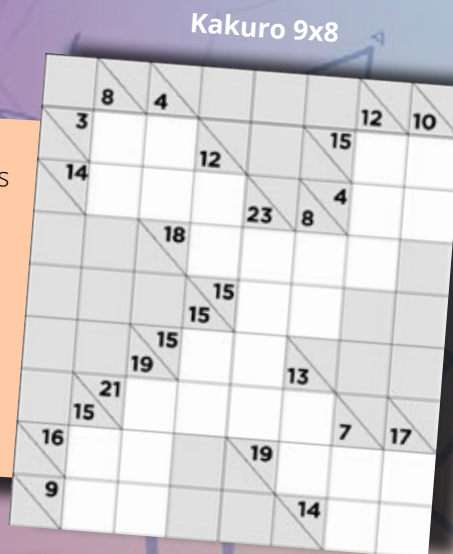
Con las neuronas calentitas, ya puedes enfrentar el siguiente neurorreto de manera autónoma, es un «Kakuro» 9x8 aún más retador que los ejemplos que revisamos de manera colectiva, llegó el momento de hacer tu propia estrategia, ¡a jugar!

		17	6		
9		9	1	23	
20		7	4	9	3
		12	2	9	9
			8		
					8

(Kakuro online, s. f.-b)

Encuentra los números correspondientes y colócalos en las casillas en blanco ¡Ánimo, casi terminamos!

¿Cómo te fue?, ¿lo lograste?
Felicidades por hacer frente a este desafío de mayor intensidad, recuerda que en el próximo número podrás consultar los resultados. ¡Hasta la próxima!



(Kakuro online, s. f.-b)

Gracias por haber llegado hasta el final y por interesarte en este espacio del Nexum, recuerda que cuentas con el Programa Integral de Tutorías, aquí te acompañaremos en el desarrollo y el fortalecimiento de distintas habilidades que reforzarán y mejorarán tu desempeño en lo académico.

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

También, te dejo el enlace donde encontrarás diversos videos que hemos realizado tutoras y tutores, así como estudiantes que han buscado participar en el PIT. Este material te apoyará en muchos ámbitos de tu vida, en el bachillerato y en la universidad. Regálate un momento para entrar a revisar los títulos que tenemos y si alguno es de tu agrado revísalo y compártelo a tus compañeras y compañeros.

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

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

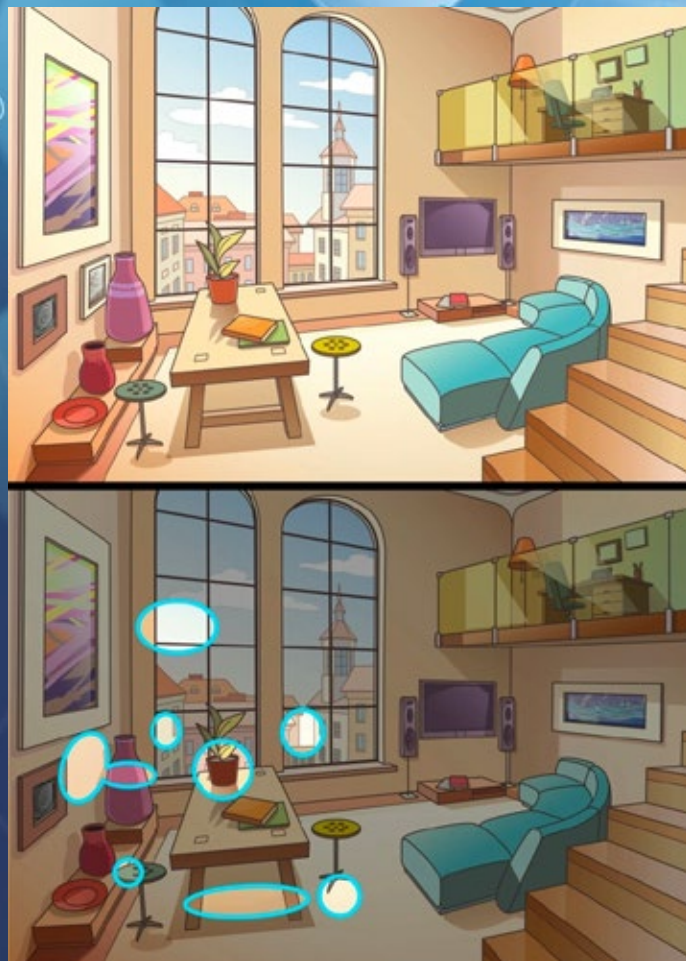


Referencias

- Dascalu, V. (s. f.). Kakuro online. Beetux Software SRL <https://www.kakuros.com/>
- Huckvale, M. (2005). Killer Kakuro. Phoenix.



Resultados de los Neurorretos de Nexum 142



(Blog Genial.guru, s.f.).

Analogías verbales (Equipo editorial. Etece, 2022)

¡Veamos qué tal lo haces! Completa las siguientes analogías (Equipo editorial. Etece, 2022), al colocar la palabra correspondiente en la línea.

- Capitán es barco, como alcalde es a **ciudad**.
- Calzado es a pie, como guante es a **mano**.
- La savia que corre por lo árboles es como la sangre que corre por las **venas**.
- Automóvil es a garaje, como avión es a **hangar**.
- El pez es al agua, como el pájaro es al **aire**.
- El **hambre** es a comida, como la sed es a la bebida.
- La **botella** es al vino, como la piscina es al agua.
- La **batería** es a baterista, como guitarra es a guitarrista.
- La **gallina** es a gallinero, como caballo es a establo.
- El **reloj** es a tiempo, como termómetro es a calor.
- El desayuno es a la mañana, como la cena es a la **noche**.
- El arco es a la flecha, como el martillo es al **clavo**.
- El hacha es al leñador, como la pluma al **escritor**.
- Los cuernos son al siervo, como las garras al **león**.
- La madera es al carpintero, como el cemento al **albañil**.

Rimas (Méndez, 2022)

- Sana, sana, colita de rana, si no sana hoy, sanará **mañana**.
- A falta de amor, unos tacos al **pastor**.
- Si fuera supermán te llevaría volando, pero no lo soy, así que te vas **caminando**.
- Concédeme y concócame un instante, quizá me encuentres **interesante**.
- A Dios rogando y con el mazo **dando**.
- Si fuera mariposa, iría de flor en flor, para llegar a tu casa y decirte ¡Hola mi **amor**!
- Aunque la mona se vista de seda, mona se **queda**.
- Con pan y vino, se anda mejor el **camino**.
- Del dicho al hecho hay mucho **trecho**.
- El que se excusa, se **acusa**.
- Quien la persigue, la **consigue**.
- Antes de que te cases, mira muy bien lo que **haces**.
- Agua que no has de beber, déjala **correr**.
- Es de bien nacido, el ser muy **agradecido**.

¡Estudia en el
MEJOR LUGAR!

**BACHILLERATO
VESPERTINO**

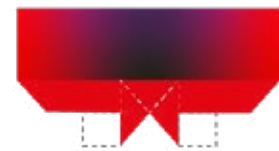
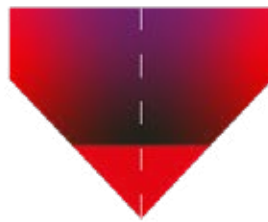
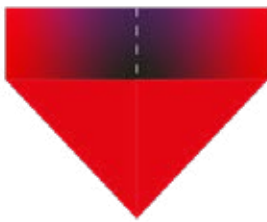
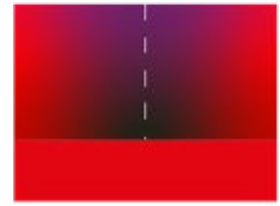
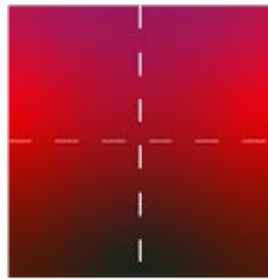
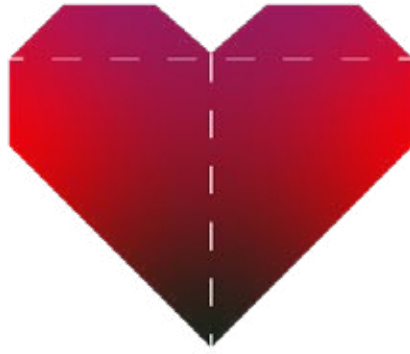
Becas de hasta
el 40%

+ **50%** de descuento en
inscripción

Y COLEGIATURAS ACCESIBLES



*¡Te invitamos
a hacer tu
carta de San
Valentín!*



Los mejores resultados de *Dibuja tu potro*



Diana Cof



Mariana Cortés



Saul Tenorio



Willy Anthony León



13

MARZO

17:00 HORAS

**DESCUBRE
UNLA**

