

# 360° UDEM



¿QUIÉNES SOMOS  
EN INTERNET?  
Reflexión entre  
avatares, vida  
real y digital

---

CINCO DIFERENTES  
FORMAS DE MEDITAR  
La importancia  
de conectar con  
tu Yo interior

## **BIENESTAR: LA CREACIÓN DEL SUPERYÓ**

*¿Qué abarca este concepto que se  
puso en tendencia de nuevo?*

Vive y Aprende  
UNIVERSIDAD DE MONTERREY

# Cursos, diplomados y experiencias para la vida.



Desarrollo profesional



Habilidades personales



Programas y certificaciones



Conoce el catálogo completo:

Tel. 81.3213.4000 | 81.2350.0000



## STATEMENT NO.11

Once ediciones de 360° UDEM.

XI Statements en la primera página.

### 11 REGLAS DE ORO PARA MEJORAR TU BIENESTAR Y ALINEAR TU EQUILIBRIO INTERIOR.

No todos los desafíos son terribles. Aprende a identificar lo bueno de lo afortunado, y lo malo de lo peor.

Tú eres el dueño de tu destino.

### **NO RENUNCIES.**

No esperes aprobación de los demás para realizar tus sueños o proyectos.

No esperes que las cosas pasen.

CONECTA TU **CORAZÓN, CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU** CON LA TRIPA.

Rodéate de personas que te quieran tal como eres.

Perdónate. Perdona a los demás.

Agradece. Todos los días.

Abraza más. Los abrazos tienen un enorme poder.

*Aprende a reírte de ti mismo/a y de la vida. No te tomes tan en serio todo.*

Mientras filmaba 8 1/2 en 1962, Federico Fellini tenía un letrero en su monitor que decía: "Recuerda. Esto es una comedia". Así debemos andar por la vida para poder lograr el mayor bienestar para nosotros y nuestros seres queridos. Disfruta esta edición No. 11 de 360° UDEM. Nos divertimos mucho haciéndola para ti.



# CARTA DEL RECTOR



## QUERIDAS TROYANAS Y TROYANOS:

**V**ivimos dentro de una sociedad que es cada vez más ágil y autoexigente. Tanto que nos parecen normales situaciones que antes ni siquiera se nos hubieran pasado por la mente; por ejemplo, esforzarnos por cumplir con los estereotipos irreales que nos acechan en redes sociales. O bien, sentir la presión constante por dar el ancho en un mundo tan acelerado. E inclusive padecer ansiedad por la incertidumbre de lo que nos espera en el futuro. Hemos llegado a un nivel tal de sobresaturación, que es necesario hacer una pausa para reflexionar si todas estas preocupaciones nos están provocando un desgaste importante en nuestra salud física y mental.

Seamos muy sinceros con nosotros mismos y preguntémonos: ¿le estoy dando la debida atención a mi bienestar?, ¿esta es mi mejor versión?

En la UDEM, a lo largo de este año, hemos estado trabajando en una serie de iniciativas para conocer el nivel de bienestar que existe en nuestra comunidad. Esto nos permite desarrollar estrategias mejores y más aterrizadas para seguir beneficiando a quienes más nos importan: nuestros estudiantes, profesores y colaboradores, que son el alma de la Universidad.

En las páginas de esta edición encontrarán las opiniones de expertos de la salud sobre temas tan relevantes como la idea del superyó, la importancia de las emociones, las necesidades de las nuevas generaciones en cuanto a trabajo y tiempo libre, e incluso hasta la reflexión de quiénes somos cuando estamos en internet.

Mi consejo para ustedes en este nuevo semestre de Otoño 2024 es que se den la oportunidad de realizar una introspección; deténganse un momento en el ajetreo del día a día, respiren y evalúen cómo se sienten. Hacerse conscientes de sus propias emociones es el primer paso para desarrollar un bienestar integral.

Mario Páez González | Rector  
Universidad de Monterrey

**UDEM**

**Mario Páez González**  
Rector

**Nery Gracia**  
Vicerrectora de Comunicación y Mercadotecnia

**David Amaya Canales**  
Gerente de Gobernanza, Comunicación  
y Relaciones Institucionales

**Mariana Montes González**  
Coordinadora de Comunicación Interna

**Brenda Muñoz Muñoz**  
Responsable de Contenidos UDEM

**Fernando Gerardo Zapata González**  
Fotógrafo Institucional

**Alejandra Karina López García**  
Community Manager

**Nicelia María Buttén Salazar**  
Cuidado Editorial

**Andrea Gorgonia Treviño Pérez**  
Redacción UDEM

**Ariadna Montelongo Valdés**  
Coordinación General

**VICERRECTORÍA DE COMUNICACIÓN  
Y MERCADOTECNIA**  
TEL. (81) 8215 1000 EXT. 1096  
CORREO: VICME@UDEM.EDU.MX

**thinktank**  
THINKTANKMEDIA.MX

**Javier Martínez Staines**  
Director Editorial

**Fernanda Aguilar Flores**  
Directora de Arte

**Alonso Aguilar**  
Editor en Jefe

**Mayra Meneses**  
Editora de Arte

**Lorena Pontones**  
Corrección de Estilo

### Colaboradores Editoriales

Alonso Aguilar, Bruno Briseño Jiménez, Ulises Dávila, José Alán Escobar Ramírez, Lilia Elida García Rodríguez, Diana Estefanie González Pulido, Erick Lazo García, Alejandra Karina López García, Héctor Maza Moreno, Luis Pablo Ocañas Villarreal, Isaac Olvera, Vanessa Rodríguez López, Karina Elizabeth Sánchez Moreno, Dafne Lambra Santiago Santos, Arnaldo Sarabia, Teresa Berenice Treviño Benavides, Ana Paola Verduzco Juaristi.

### Ilustradores y fotógrafos

Alejandra Karina López García, Felipe de Jesús Santos Lomelí, Regina Orpinel Domínguez, Octavio Uribe Acevedo y Jocelyn Pérez Ávila



PORTADA: REGINA ESQUIVEL  
Y SAMANTHA GAONA

**360° UDEM** es una publicación semestral editada por la Universidad de Monterrey (UDEM), con domicilio en Av. Ignacio Morones Prieto 4500 Pte, San Pedro Garza García, Nuevo León, México, Año 2024. Número 11. Editor responsable: Alonso Aguilar. Circulación controlada de tres mil ejemplares. Impresa por Servicios Profesionales de Impresión SA de CV (SPI), con domicilio en Mimosas No. 31, Colonia Santa María Insurgentes, CDMX. Las opiniones expresadas por los autores no reflejan necesariamente la postura de la UDEM. Queda autorizada la reproducción parcial de los contenidos e imágenes siempre y cuando se cite debidamente la fuente. **THINKTANKMEDIA.MX**

# CONTENIDO

No. 11

Otoño 2024



## 20 PORTADA // Bienestar: la creación del Superyó

28 ¿QUIÉNES SOMOS EN INTERNET?

34 WELLNESS Y EL SUPERYÓ



38 TRABAJO AD HOC

40 EXPLORAR EL OCIO

6 /98

### Entrecomillas

Frases poderosas que transformarán tu vida y te inspirarán. En esta edición: Freud y Jung. Ahí nomás.

8 Listicle

Para conocer (mejor) a David



12 Un día en la vida de...

Carolina Huicochea Romo

16 Numeralia

¿Dónde vivimos tantos?

44 La creatividad como motor

La explosión de los content creators



14 FILL IN THE BLANK

11/86 SMART PILLS

48 CARTEL

74 THE WORD

80 GRAFFITI

90 JUGAR CON LA IA

136 KICKER



50 Au pair estilo 2024

Cuidar un shih tzu en Roma

54 Aniversario UDEM:

¡Felices 55 años a nuestra Universidad!

56 Commencement UDEM:

Repasemos cinco años de graduaciones

59 Un verano internacional:

Los programas de estudio en diversos países en junio y julio

60 Democracia en crisis

Entre la esperanza juvenil y la decepción de siempre

64 El tanatoturismo

Las experiencias del turismo oscuro

70 Los libros que no te puedes perder por nada del mundo

Una lista actualizada a 2024



76 Las Olimpiadas de París 2024

¡Ábranse espacio al breakdance!

82 Directo al grano

Mitos y realidades del café

88 Los NFT

¿Fueron algo?



94 Cinco formas diferentes de meditar

La importancia de conectar con tu Yo interior

100 ¿Qué onda con el vaping?

Mitos, realidades y consecuencias



102 El peligro nuevo

Animales a punto de extinguirse

108 ¿Somos hijos del dadaísmo?

El día que quemé la sopa



112 Streaming 2024

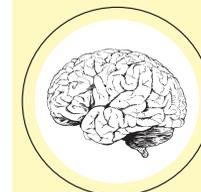
Su futuro en nuestro país

114 Manifiesto

360° 10 aprendizajes por nuestras 10 primeras ediciones

116 Portafolio 360°

Hermosos rincones "ocultos" de nuestro campus



124

SAPIENS

Inspirar a nuestros jóvenes a través de los ODS

126 Héroe

UDEM al rescate con agua



128 Classnotes

Emociones al ritmo del vallenato

130 360° UDEM es de todos

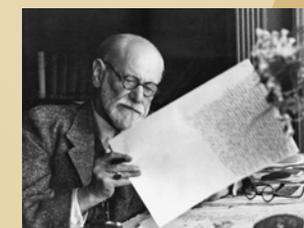
Los proyectos que concursaron para ser la portada



SI LA **INSPIRACIÓN** NO VIENE A MÍ, SALGO  
A SU ENCUENTRO, A LA MITAD DEL CAMINO.

SER UN LOCO ES SER UN **SOÑADOR** DESPIERTO.

SER COMPLETAMENTE **HONESTO** CON  
UNO MISMO ES UN BUEN EJERCICIO.



**SIGMUND FREUD**

## Para conocer (mejor) a David

Mago para muchas y muchos, un desconocido para otros. Un enigma delicioso para todas y todos. Aquí te presentamos algunos elementos fundamentales para conocerlo mejor (ojo, las recomendaciones vienen con el sello de 360° UDEM).

### EN LA MÚSICA

Tiene muchos discos, y muchos muy buenos. Pero estos son nuestros top 3 (escúchalos en Spotify, Amazon Music o Apple Music).



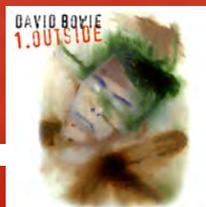
#### THE RISE OF ZIGGY STARDUST AND THE SPIDER FROM MARS (1972)

Este es el álbum de Bowie que estará en “los libros de historia” (el cliché por excelencia). Sus canciones representan el punto culminante de todo el movimiento *glam*. Bowie persona renació en el escenario como Ziggy Stardust, proporcionando una estrella de rock muy necesaria en un panorama musical que era sombrío.



#### OUTSIDE (1995)

Una espectacular colaboración entre Bowie y el productor musical Brian Eno. Su principal inspiración fue su boda con la modelo Iman, que sucedió tres años antes del lanzamiento de este disco. Pura nostalgia noventera.



#### BLACKSTAR (2016)

En varias décadas hablaremos de que este álbum fue: 1) lanzado en el cumpleaños 69 de Bowie (8 de enero de 2016) y 2) a dos días de su fallecimiento (10 de enero de 2016). Lo que se rumora —posiblemente muy cierto— es que David ya sabía que sus días en la Tierra estaban contados y nos entregó un canto de cisne.

### EN EL CINE

#### LABYRINTH (1986)

Toda una generación creció con esta película de aventuras, princesas, ogros y sueños. Lanzó al estrellato a Jennifer Connelly y, bueno, Bowie utilizó su aura de megaestrella para divertirse en este filme fantástico. Se le nota.



#### EL GRAN TRUCO (2006)

Bowie la hace de personaje secundario y solo sale en pantalla unos minutos, pero su Nikola Tesla (y esa entrada con la que Christopher Nolan, el director, honra tanto a Tesla como a David) es digno de verse y disfrutarse. La peli trata sobre una rivalidad a muerte de dos magos en la época victoriana. Actúan Christian Bale (o sea, Batman) y Hugh Jackman (o sea, Wolverine). No necesitamos decir más.



#### MOONAGE DAYDREAM (2022)

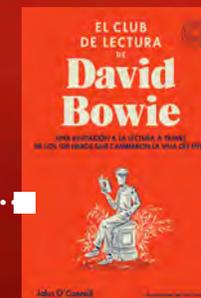
Un documental que analiza el *stardom* de Bowie. Utiliza imágenes inéditas, conciertos en vivo y lleva la bendición de sus herederos. Este docu causó tal expectativa que fue estrenado en el Festival de Cine de Cannes.



### EN LA LITERATURA

#### DAVID BOWIE: THE LAST INTERVIEW —AND OTHER CONVERSATIONS (2016)

En esta notable colección de diálogos, Bowie revela su feroz intelectualismo, el arte y el humor detrás de todo lo que hizo. Desde su primera entrevista (en la BBC, cuando era adolescente, incluso antes de ser músico), hasta la última, Bowie aborda las preguntas más inquisitivas.



#### EL CLUB DE LECTURA DE DAVID BOWIE (2019)

Imagina a un amigo que comparte contigo sus libros favoritos. Ahora imagina que ese amigo es David Bowie. Tres años antes de morir, David reveló los 100 libros que forjaron su carrera y cambiaron su forma de ver el mundo. Este es un libro sobre libros.

# EVENTOS UDEM

## LOS ESENCIALES:



### IMAGINA PREPA UDEM

¿Vas a ingresar a bachillerato? Acompáñanos a conocer nuestro modelo educativo y a escuchar las experiencias de nuestros alumnos. ¡Descubre todas las alternativas que Prepa UDEM tiene para ti!  
**¿Cuándo?** Noviembre de 2024.



### COMMENCEMENT OT'2024

Es momento de celebrar a los graduandos UDEM como se merecen. ¡Felicidades, generación 2024!  
**¿Cuándo?** Diciembre de 2024.



### OPEN HOUSE

¿Pasas de prepa a profesional? ¡Vive al máximo la experiencia de este evento!  
**¿Cuándo?** 26 de octubre de 2024.

## LOS ESPIRITUALES:

### MISA DE FIN DE SEMESTRE OTOÑO 2024

Te invitamos a agradecer por lo vivido y reconocer el esfuerzo de los que formamos esta comunidad.  
**¿Cuándo?** Noviembre de 2024.



### ORACIÓN DE ANIVERSARIO UDEM

Sé parte de la oración por el aniversario 55 de la Universidad de Monterrey. Fortalece la identidad y misión de la UDEM.  
**¿Cuándo?** 10 de septiembre de 2024.



## CREATIVOS, PASEN POR AQUÍ:

### UDESIGN

Dirígete al CRGS para un evento con artistas internacionales, donde conocerás tendencias y proyectos innovadores. ¡El UDESIGN es organizado por alumnos!  
**¿Cuándo?** 24 y 26 de septiembre de 2024.



### CÁTEDRA JORGE L. GARZA UDEM INSPIRA

Si necesitas un empujón para emprender, esta cátedra es para ti: talleres y conferencias inspiradas en el legado de don Jorge L. Garza.  
**¿Cuándo?** 2 de octubre de 2024.

# Sé

AMABLE  
 GENEROSO/A  
 HONESTO/A  
 CONSCIENTE  
 APRENSIVO/A  
 HUMILDE  
 INDULGENTE  
 SERVICIAL  
 AGRADECIDO/A  
 DESINTERESADO/A



ENSEÑABLE  
 DISCIPLINADO/A  
 CURIOSO/A  
 TRABAJADOR/A  
 INCLUSIVO/A  
 ACCESIBLE  
 PUNTUAL  
 UN/A MENTOR/A  
 UN/A ALUMNO/A  
 VALIENTE

# tú mismo/a

## UN DÍA EN LA VIDA DE...

### Carolina Huicochea Romo //

Estudia el 7.º semestre de Ingeniería en Tecnologías Computacionales. UDEM.

¿Cómo es un miércoles cualquiera en la vida de Carolina? Fresas, campus, grabación en Radio UDEM y hasta clima rico. ¡Conoce su día!



**6:00 am**

Me despierto y me meto a bañar con la *playlist* Daily Music pt.8, que me anima las mañanas :)



**6:30 am**

Salgo de bañarme y de *outfit* me pongo la polo FEUEM.



**7:00 am**

Termino de arreglarme.

**7:20 am**

Desayuno fresas con yogurt.

**7:40 am**

Camino a la UDEM.



**8:30 am**

Llego a la UDEM y comienzo mi trabajo remoto en Softtek con la *playlist* Daily Music pt.7 de fondo.

**9:00 am**

Programo las *tasks* del día que me encargaron.



**11:00 am**

Grabación de la FEUEM en Radio UDEM.

FOTOS: CORTESÍA



**2:00 pm**

Comida en Nativa; pido unos *boneless* con unas ricas papitas :)



**4:00 pm**

Taller de Lengua de Señas Mexicana, organizado por el Centro de Equidad de Género e Inclusión UDEM (CEGI).



**5:20 pm**

Llego a CELES para tomar mis juntas y nos visita René de los perros K9 de Seguridad UDEM.

**7:00 pm**

Llueve y refresca el clima al salir de junta.

**5:30 pm**

Junta del equipo FEUEM con nuestra asesora Yasmín Juárez.

**8:00 pm**

Llego a mi casa y comienzo a hacer tarea para aligerar mi carga e iniciar el día siguiente al máximo. ●

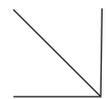
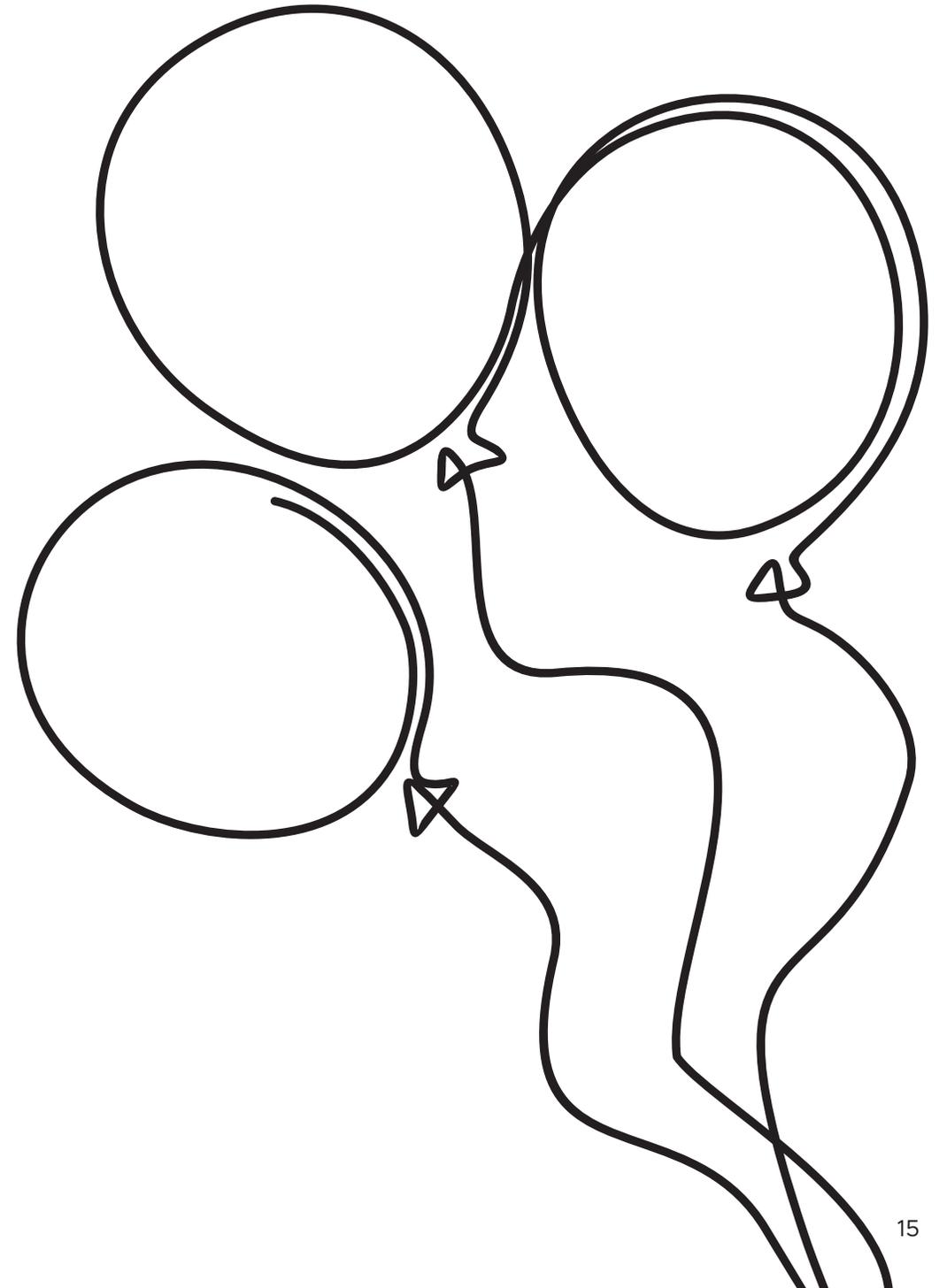


## Dejar ir

Escribe en los globos aquellas cosas que quieres dejar ir. Esas que ya no quieres que sean parte de ti. Que no te hacen bien y te frenan.

Dibuja más globos hasta que ya no quepan más.

Aquí va lo importante: toma la revista, sal a un jardín y cierra los ojos. Deja que los globos vuelen y se alejen de ti. Respira hondo. Vuelve a respirar hondo. Abre los ojos. Ve los globos volar. Sigue con tu día.



**¿YA LO HICISTE?**  
Compártelo en IG y  
etiquétanos @360udem

## ¿Dónde vivimos tantos?

Veamos cómo está distribuida la población mundial en la Tierra.



 La mitad de la población global

 La otra mitad de la población global

Si el mapa de la izquierda te sorprendió, este lo hará aún más.



 5% de la población mundial

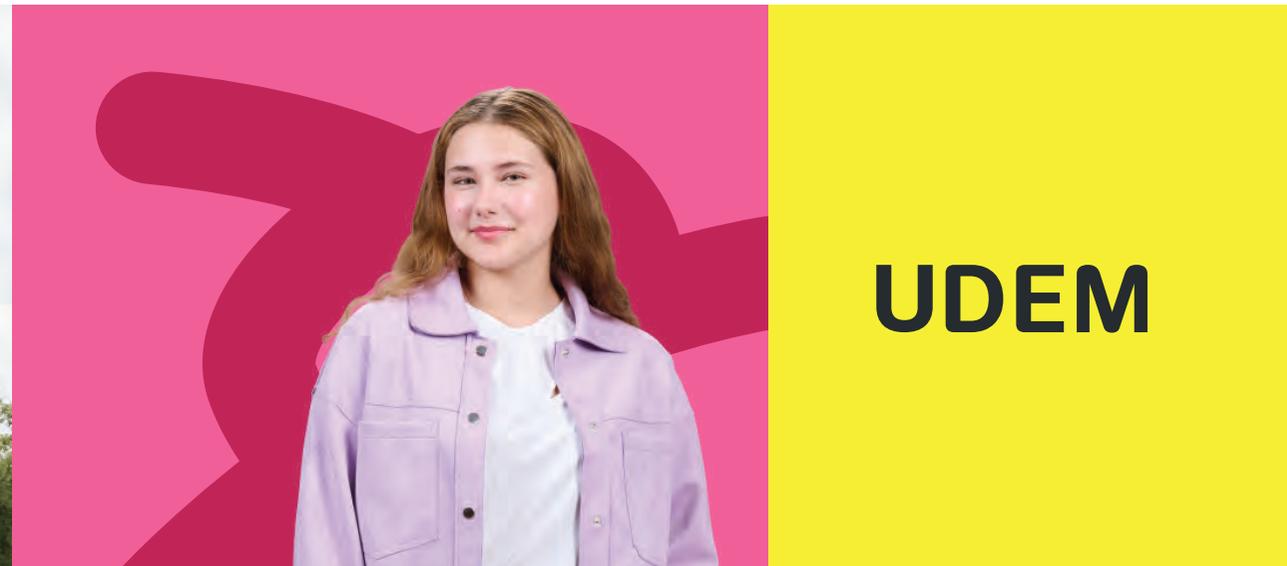
 5% de la población mundial

# INSPIRANDO tu potencial a través del Arte y Espacios Académicos

INSPIRATE en la  
Universidad de Monterrey



© 2024, Chihuly Studio. All Rights Reserved.



# UDEM



© 1953, "El Hombre", Rufino Tamayo.



Escanea  
y conoce  
nuestra  
oferta  
académica

- X @UDEM
- @GenteUDEM
- f /universidaddemonterrey
- Universidad de Monterrey
- GenteUDEM



© 2008, "Allotment III", Antony Gormley.



BIENESTAR:  
LA CREACIÓN DEL

# SUPERYÓ

POR: Lilia Elida García Rodríguez. Vicerrectora de Ciencias de la Salud. UDEM.

El desarrollo del Superyó es esencial en la formación de nuestra identidad y en la búsqueda del bienestar humano. ¿Pero qué abarca este concepto que se puso en tendencia de nuevo?



A finales del año pasado, mientras conversaba con un grupo de estudiantes de la carrera de Medicina, tuve la oportunidad de compartirles que, durante el 2024, uno de los principales objetivos de nuestra Universidad estaría enfocado en el bienestar de nuestros alumnos y colaboradores. Uno de los jóvenes presentes cuestionó qué era realmente el bienestar. Rápidamente, otro de los compañeros que se encontraban en el recinto gritó: “¡Pregúntale a Chat GPT!, ¿para qué batallas?”.

Como sabemos, el uso de la inteligencia artificial es cada vez más frecuente entre los universitarios. Procedimos a ponerla a prueba:

“El bienestar se refiere a un estado de satisfacción, salud y felicidad general en la vida de una persona. Este concepto abarca varios aspectos de la vida, incluida la salud física, mental, emocional y social. El bienestar implica sentirse bien consigo mismo, tener relaciones positivas con los demás, disfrutar de un buen estado de salud física y mental, y tener un sentido de propósito y significado en la vida. Además, el bienestar puede estar influenciado por

factores externos como el entorno social, económico y ambiental en el que vive una persona”.

En los últimos años —y considero que a raíz de la pandemia—, este concepto cobró especial relevancia e importancia. La búsqueda constante del bienestar es un tema complejo que ha sido objeto de estudio y reflexión a lo largo de la historia de la humanidad. Desde las antiguas filosofías hasta las teorías psicológicas modernas, el deseo de encontrar el bienestar ha sido una constante en la experiencia humana.

Durante este trayecto de poder lograr una existencia plena y satisfactoria, nos encontramos con diferentes elementos que influyen en nuestro bienestar general. Uno de ellos es el Superyó, un concepto fundamental en la psicología que juega un papel crucial en la

formación de nuestra identidad y comportamiento moral. Para comprender cómo se forja nuestra psicología y cómo podemos alcanzar un estado de equilibrio, es crucial explorar las teorías que han dado forma a nuestra comprensión de la mente humana.

### Las instancias psíquicas de Freud

El Superyó es un concepto central en la teoría psicoanalítica propuesta por Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis. Freud lo describió como una de las tres instancias de la mente, junto con el “ello” y el “yo”. Para comprender el Superyó, primero es indispensable explorar estas tres instancias psíquicas fundamentales:

**EL ELLO (ID):** es la estructura primordial de la psique. Desde el momento de nuestro nacimiento, el Ello está presente y opera bajo el principio del placer inmediato. Representa nuestras pulsiones primarias y busca satisfacerlas sin considerar las consecuencias a largo plazo. En esencia, el Ello es nuestra parte “animal” o “instintiva”.

**EL YO (EGO):** a partir de los dos años de edad, surge el Yo. A diferencia del Ello, el Yo se rige por el principio de la realidad. Se enfoca en las consecuencias prácticas de nuestras acciones y busca equilibrar las demandas del Ello con las realidades del mundo exterior. El Yo es como nuestro mediador interno.

**EL SUPERYÓ (SUPEREGO):** el Superyó aparece alrededor de los tres años de vida, en la infancia temprana, y se origina a través de la socialización y la internalización de normas, valores y expectativas transmitidas por los padres, cuidadores e incluso la

sociedad. Es la instancia psíquica que vela por el cumplimiento de las reglas morales y éticas. En esencia, el Superyó representa nuestra conciencia, es la parte de la mente que actúa como una especie de “conciencia moral”, dictando lo que está “bien” o “mal” en función de las normas aprendidas y las experiencias pasadas.

La creación del Superyó inicia en la infancia temprana, cuando el niño comienza a internalizar las normas y valores de sus cuidadores principales, generalmente los padres. Estos primeros modelos de autoridad ejercen una gran influencia en la formación de su Superyó, ya que sus acciones y palabras se convierten en la base de lo que el niño percibe como correcto o incorrecto. A medida que el pequeño crece, también comienza a internalizar las normas y valores de la sociedad en general, ampliando así la influencia del Superyó más allá del ámbito familiar.

El proceso de creación del Superyó es crucial para el desarrollo psicológico saludable de un individuo, ya que proporciona un marco de referencia moral que guía su comportamiento y toma de decisiones. Sin embargo, también puede ser un proceso

complicado, especialmente cuando las normas internalizadas son inconsistentes o perjudiciales. Por ejemplo, si un niño crece en un entorno donde la violencia es aceptable, su Superyó puede desarrollarse de manera distorsionada, justificando o incluso promoviendo comportamientos agresivos.

Además de la influencia de los modelos de autoridad externos, el Superyó también está influenciado por factores internos, como los impulsos y deseos del Ello. Freud describió el Superyó como una especie de juez que media entre las demandas del Ello y las normas sociales internalizadas. En este sentido, el Superyó actúa como un filtro a través del cual se canalizan y regulan los impulsos del Ello, permitiendo que el individuo funcione de manera socialmente aceptable.

Sin embargo, la relación entre el Ello, el Superyó y el Yo no siempre

es armoniosa. En muchos casos, el Superyó puede ser excesivamente crítico o exigente, imponiendo estándares irreales o inalcanzables que generan sentimientos de culpa, ansiedad o baja autoestima en el individuo. Este fenómeno es especialmente común en personas que han experimentado traumas o abusos en la infancia, ya que sus Superyós pueden estar cargados de mensajes negativos y autocastigadores.

Para fomentar un Superyó saludable y equilibrado, es importante cultivar un entorno que promueva valores positivos y normas claras y consistentes. Esto implica brindar un modelo de autoridad compasivo y empático, así como establecer límites y expectativas realistas. Además, es fundamental fomentar la autoaceptación y el autocuidado, ayudando al individuo a desarrollar una relación amorosa consigo mismo y a reconocer su propio valor intrínseco más allá de las expectativas externas.

En la búsqueda del bienestar psicológico y emocional, el desarrollo del Superyó juega un papel fundamental. Al internalizar normas y valores positivos y cultivar una relación saludable consigo mismo, el individuo puede fortalecer su sentido de identidad y autoestima, así como mejorar su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida de manera adaptativa. En última instancia, el objetivo es crear un equilibrio entre las demandas del Ello, las normas del Superyó y las

capacidades del Yo, permitiendo al individuo vivir una vida plena y satisfactoria, en armonía consigo mismo y con los demás.

### La creación del Superyó

El desarrollo del Superyó es un proceso gradual que ocurre a lo largo de la infancia y la adolescencia. Durante este periodo, la niña o el niño internaliza las normas y valores de su entorno, formando así su propio sistema de creencias y valores morales. Este proceso se encuentra influenciado por una variedad de factores, incluidos los modelos de autoridad externos, como los padres y maestros, así como los factores internos: los impulsos y deseos del Ello.

Uno de los aspectos clave del desarrollo del Superyó es la resolución de conflicto entre los impulsos del Ello y las normas sociales internalizadas. Freud describió este proceso como el resultado de la represión y la sublimación de los deseos instintivos

del Ello, que son restringidos por las demandas del Superyó. Por ejemplo, un niño puede experimentar deseos agresivos hacia sus compañeros de juego, pero aprende a reprimir estos impulsos bajo la influencia del Superyó, que dicta que la violencia está mal.

El Superyó se compone de las siguientes dos partes:

**IDEAL DEL YO:** nuestros ideales y aspiraciones. Es la voz interna que nos impulsa a ser mejores, a alcanzar metas y a cumplir con estándares elevados.

**CONCIENCIA MORAL:** evalúa acciones en función de las normas sociales y morales. Cuando actuamos en contra de estas normas, experimentamos culpa.

### Funciones y características del Superyó

El Superyó cumple varias funciones importantes en el funcionamiento psicológico de un individuo. Primero, actúa como una guía moral interna, dictando lo que está bien o mal en función de las normas y valores internalizados. Esto ayuda a regular su conducta y toma de decisiones, proporcionando un marco de referencia para evaluar y juzgar sus acciones.

Además de su función moral, el Superyó también desempeña un papel en la formación de la identidad y autoimagen de una persona. A medida que la o el niño internaliza las normas y valores de su entorno, también trabaja en una imagen idealizada de sí mismo, basada en las expectativas de los demás. Esto lleva a sentimientos de culpa o vergüenza cuando no cumple con estas expectativas, lo que puede afectar negativamente su autoestima y bienestar emocional.

### El papel de Superyó en el bienestar individual y social

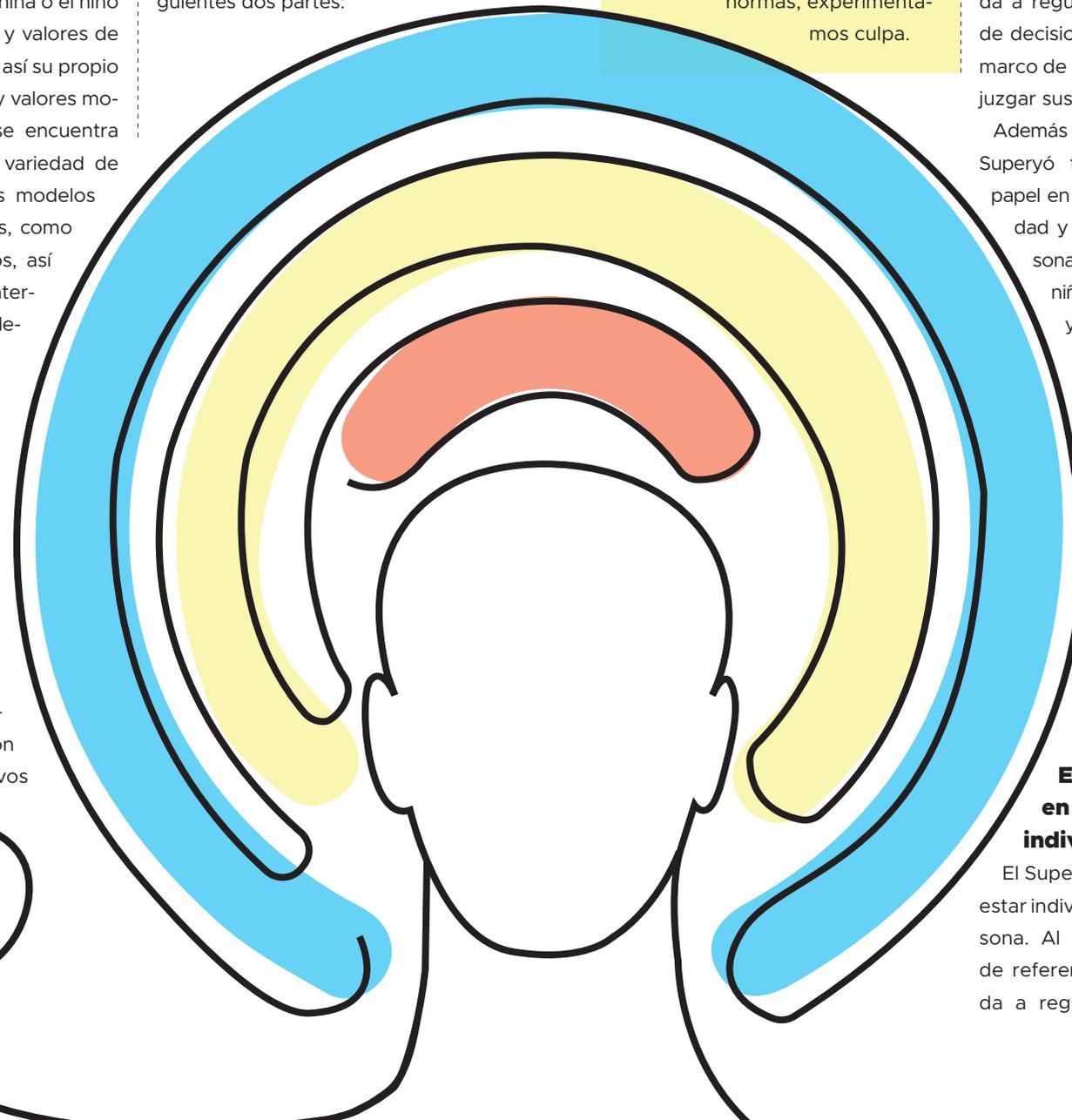
El Superyó es crucial en el bienestar individual y social de una persona. Al proporcionar un marco de referencia moral interno, ayuda a regular el comportamiento

y la toma de decisiones de un individuo, promoviendo así comportamientos socialmente aceptables y adaptativos. Sin embargo, cuando el Superyó está distorsionado o cargado de mensajes negativos, puede contribuir a sentimientos de culpa, ansiedad o baja autoestima, afectando negativamente el bienestar emocional de la persona.

Además de su impacto en el bienestar individual, el Superyó también juega un papel en la formación de la moral y la ética en la sociedad en su conjunto. Al internalizar las normas y los valores de la sociedad, el Superyó ayuda a mantener la cohesión social y a promover comportamientos prosociales y cooperativos. Sin embargo, cuando las normas y valores internalizados son injustos o perjudiciales, el Superyó puede perpetuar la injusticia y la desigualdad en la sociedad.

### Estrategias para fomentar un Superyó saludable

Para promover un Superyó saludable y equilibrado, es importante cultivar un entorno que favorezca valores positivos y normas claras y consistentes. Cuando funciona así, nos ayuda a tomar decisiones éticas y a seguir las normas sociales. Esto implica brindar un modelo de autoridad compasivo y empático, así como establecer límites y expectativas realistas. Además, es fundamental fomentar la autoaceptación y el auto- ▶▶



cuidado, ayudando al individuo a desarrollar una relación amorosa consigo mismo y a reconocer su propio valor intrínseco más allá de las expectativas externas. Sin embargo, un Superyó demasiado rígido puede generar ansiedad y sentimientos de culpa excesivos. El equilibrio entre el Yo, el Ello y el Superyó es esencial para nuestro bienestar mental y emocional.

La práctica de la autorreflexión y la autocompasión también puede ser benéfica para fortalecer un Superyó saludable. Al reflexionar sobre sus propias acciones y motivaciones, los individuos pueden identificar y cuestionar los mensajes negativos internalizados por su Superyó. Además, la autocompasión les permite perdonarse a sí mismos por sus errores y fallas, promoviendo así sentimientos de autoestima y autoaceptación.

Otra estrategia importante para fomentar un Superyó saludable es impulsar las relaciones interpersonales positivas y de apoyo. Las relaciones cercanas y afectivas proporcionan un entorno seguro donde los individuos pueden expresar sus pensamientos y emociones libremente, sin temor al juicio o la crítica. Esto les permite desarrollar una identidad sólida y una autoimagen positiva, lo que

contribuye en gran medida a su bienestar emocional y psicológico.

### Desafíos en la formación del Superyó

A pesar de los esfuerzos por promover un Superyó saludable, existen varios desafíos que pueden obstaculizar este proceso. Uno de ellos es la presión social para alinearse a las normas y expectativas externas, incluso cuando entran en conflicto con los propios valores y creencias de un individuo. Esto puede llevar a la internalización de normas y valores poco saludables, capaces de contribuir a la disonancia cognitiva y el malestar emocional.

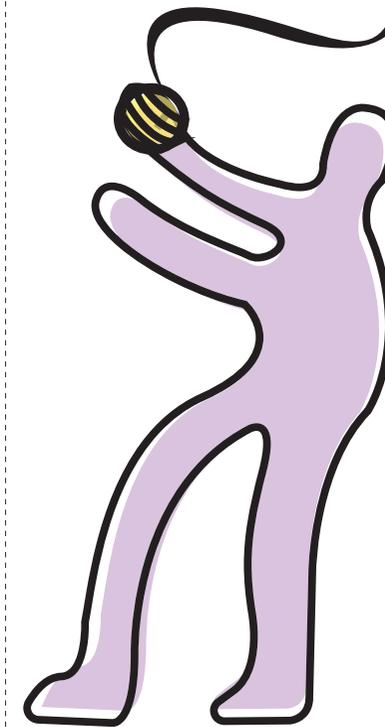
De igual modo, el desarrollo

del Superyó puede verse obstaculizado por experiencias traumáticas o negativas en la infancia, como el abuso, el abandono o el *bullying*. Estas situaciones pueden dejar una marca duradera en la mente de un individuo, distorsionando la percepción de sí mismo y del mundo que lo rodea. Como resultado, su Superyó puede estar cargado de mensajes negativos y autocastigadores, que perpetúan sentimientos de culpa, vergüenza y autoestima baja.

Los trastornos mentales, como los de personalidad, la depresión y la ansiedad, también pueden interferir en el desarrollo del Superyó. Estos desórdenes llevan a un individuo a distorsionar la percepción sobre sí mismo y su entorno, dificultando la internalización de normas y valores saludables. Además, los síntomas asociados con estos trastornos, como la rumiación, la evitación y la autolesión, pueden agravar todavía más los problemas relacionados con el Superyó.

### El papel de la terapia en la formación del Superyó

La terapia psicológica puede desempeñar un papel importante en la formación y el fortalecimiento de un Superyó saludable. A través del proceso de terapia, los individuos pueden explorar y cuestionar los mensajes negativos internalizados por su Superyó, identificando así los patrones de



pensamiento y comportamiento poco saludables. Además, la terapia proporciona un espacio seguro donde los individuos pueden procesar y sanar las experiencias traumáticas del pasado, permitiéndoles desarrollar una identidad mucho más sólida y una autoimagen más positiva.

Existen diferentes enfoques terapéuticos que pueden ser efectivos en el tratamiento de problemas relacionados con el Superyó. Por ejemplo, la terapia cognitivo-conductual (TCC) se centra en identificar y desafiar los pensamientos distorsionados y las creencias irracionales que alimentan un Superyó crítico y exigente. La terapia de aceptación y compromiso (ACT), por otro lado, se enfoca en ayudar a los individuos a aceptar sus pensamientos y emociones sin juzgarlos, promoviendo así la autoaceptación y la autocompasión.

En conclusión, la creación y el desarrollo del Superyó son elementos esenciales en la formación de nuestra identidad y en la búsqueda del bienestar humano. Esta instancia psíquica, que actúa como una guía moral interna, orienta nuestro comportamiento y decisiones a lo largo de la vida. Es fundamental comprender cómo se forma el Superyó durante la infancia y cómo continúa evolucionando a lo largo de nuestra existencia. Para promover un Superyó saludable y equilibrado es crucial cultivar un entorno que fomente valores positivos y normas claras, además de practicar la autoaceptación y el autocuidado.

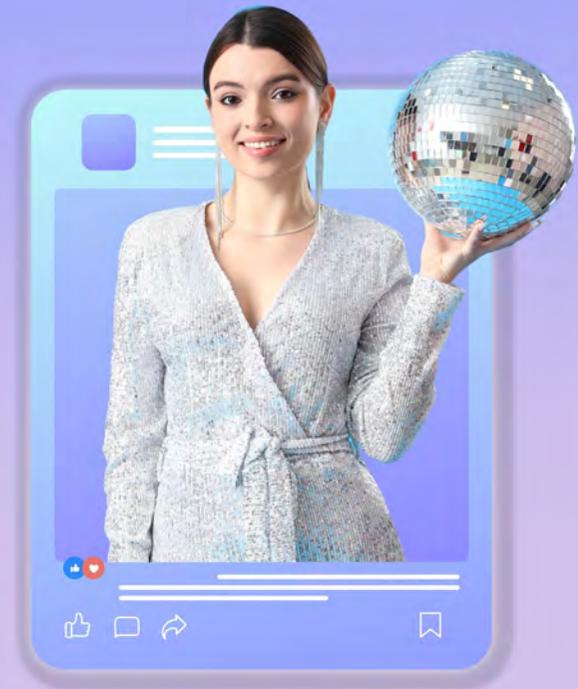
En última instancia, fortalecer nuestro Superyó contribuye a una sociedad más compasiva, empática y equilibrada, donde el bienestar de todos sea una prioridad fundamental en nuestro viaje hacia una vida más plena y feliz. ●

# Reflexión entre avatares, vida real y digital:

**POR:** Bruno Briseño Jiménez. Estudia el 3.º semestre de Ingeniería en Robótica y Sistemas Inteligentes. UDEM.



# ¿QUIÉNES SOMOS EN INTERNET?



En la era digital, nuestra identidad se ha vuelto cada vez más fluida y compleja. La tecnología nos ofrece nuevas formas de expresarnos, conectarnos y explorar diferentes facetas de nosotros mismos a través de avatares y perfiles en línea.

Desde los avances tecnológicos que permiten a personas con dis-

capacidades comunicarse a través de avatares digitales, hasta la creciente influencia de las personalidades en línea en la sociedad, la dualidad de nuestra identidad en línea plantea preguntas fascinantes sobre quiénes somos realmente en el mundo digital.

Aquí, analizamos la intersección entre la vida real y la digital,

destacando tanto las posibilidades como los desafíos que surgen de nuestra identidad en línea. Desde avances tecnológicos que abren nuevas puertas de comunicación, hasta situaciones de acoso y manipulación de identidad, examinaremos cómo la vida en línea puede reflejar y afectar nuestra realidad fuera de la pantalla.

Comencemos por revisar un aspecto positivo de la identidad en línea: los avances tecnológicos que permiten una mayor inclusión y conexión en la era digital. Luego, nos sumergiremos en el lado oscuro de la identidad en línea, examinando casos de violación de derechos de autor, acoso en entornos virtuales y manipulación

de identidad con fines maliciosos. A través de ejemplos y situaciones actuales, reflexionaremos sobre por qué las personas pueden comportarse de manera diferente en línea y cómo esto puede afectar nuestra percepción de nosotros mismos y de los demás.

En última instancia, invitamos a los lectores a considerar cómo in-

teractúan con su propia identidad en línea y cómo esto puede impactar en sus vidas tanto en línea como fuera de ella.

¿Quiénes somos en internet? Esta pregunta nos desafía a reflexionar sobre nuestra relación con la tecnología y la forma en que construimos y presentamos nuestra identidad en el mundo digital. ►►

## El lado oscuro de la identidad en línea

Aunque la identidad en línea ofrece muchas oportunidades positivas, también enfrentamos desafíos y problemas que deben abordarse. Uno de estos es la violación de derechos de autor en plataformas de inteligencia artificial (IA). Recientemente, han surgido casos en los que se ha demandado a plataformas de IA por supuestas violaciones de derechos de autor, lo que plantea preguntas sobre quién tiene derecho a controlar y proteger la propiedad intelectual en el mundo digital. La facilidad con la que se crean y difunden contenidos en línea a través de avatares y perfiles digitales también plantea desafíos para la protección de los derechos de autor y la propiedad intelectual.

Además, el acoso en línea es otro problema muy grave que surge de la identidad virtual. En entornos digitales, las personas pueden sentirse protegidas por el anonimato y actuar de manera más agresiva o irrespetuosa de lo que lo harían en la vida real. Un ejemplo vívido de esto es el caso de Patel, un usuario de un metaverso virtual que experimentó acoso por parte de otros usuarios. Patel, un entusiasta de los juegos en línea, ingresó al metaverso con la esperanza de conectarse con otros jugadores y explorar nuevas experiencias. Sin embargo, pronto se encontró siendo el blanco



*El acoso en línea es otro problema grave que surge de la identidad virtual. En entornos digitales, las personas pueden sentirse protegidas por el anonimato y actuar de manera más agresiva o irrespetuosa de lo que lo harían en la vida real.*

de comentarios despectivos y ataques verbales por parte de otros usuarios, que lo acosaban constantemente debido a su género y origen étnico. A pesar de la naturaleza virtual del entorno, el acoso que enfrentó Patel tuvo un impacto real en su bienestar emocional y mental. Se sintió alienado y despreciado, y su experiencia en el metaverso pasó de ser una fuente de diversión a una fuente de ansiedad y malestar.

Este caso destaca la necesidad de abordar el acoso en línea como un problema serio con consecuencias reales para las personas involucradas. Patel no solo experimentó daño emocional, sino que su capacidad para disfrutar de la plataforma en línea se vio comprometida. Su experiencia subraya la importancia de crear entornos en línea seguros y respetuosos, donde todos los usuarios puedan participar sin temor a ser acosados o discriminados.

Finalmente, la manipulación de la identidad en línea con fines maliciosos es otro aspecto preocupante de la vida digital. Los avances en tecnología permiten la creación de perfiles falsos y la manipulación de información en línea para engañar, estafar o difamar a otros. Estos casos ponen de relieve la vulnerabilidad de nuestra identidad en línea y la necesidad de medidas para protegerla y salvaguardarla.

## El potencial positivo de la identidad en línea

A pesar de todos los desafíos y problemas asociados con la identidad en línea, también existen numerosas oportunidades positivas, como la capacidad de expresión y exploración que ofrece la identidad en línea. Un ejemplo inspirador de esto es la historia de Ann, una mujer que descubrió un nuevo sentido de identidad y empoderamiento a través de la creación de su avatar en línea.

Ann, una profesional creativa apasionada de la moda y el diseño, se sintió limitada por las expectativas sociales y las normas de género en su vida cotidiana. Sin embargo, al sumergirse en el mundo de los avatares y la realidad virtual, Ann encontró la libertad de expresarse de una manera que nunca antes había experimentado. Creó un avatar que reflejaba sus gustos personales y su estilo único, y muy pronto descubrió una comunidad en línea de individuos afines a sus preferencias que la apoyaban y celebraban su creatividad.

A través de su avatar, Ann tuvo la posibilidad de explorar diferentes aspectos de su identidad y conectar con otros de una manera auténtica y significativa. Se unió a grupos y comunidades en línea donde compartió ideas, colaboró en proyectos creativos y se sintió parte de algo más grande que ella misma.

La identidad en línea no solamente le proporcionó un escape de las limitaciones de su vida cotidiana, sino que también le permitió descubrir nuevas pasiones y oportunidades que nunca antes había considerado.

El caso de Ann ilustra el potencial positivo de la identidad en línea para empoderar a la gente y ampliar sus horizontes. A través de la creación de avatares y perfiles en línea, las personas pueden explorar diferentes aspectos de su identidad, conectar con otros de manera auténtica y encontrar comunidades que las apoyen y celebren por quienes son.

## Demandas a plataformas de IA: ¿dónde termina la originalidad y comienza la violación de derechos de autor?

En la era de la IA, la creación de contenido original se ha vuelto

más accesible que nunca. Sin embargo, esta accesibilidad también ha generado controversias sobre la originalidad y la violación de derechos de autor en plataformas impulsadas por la IA.

Recientemente, se han presentado demandas contra algunas de estas plataformas, acusadas de utilizar material protegido por derechos de autor sin permiso.

Un ejemplo notable de esto es una canción creada con IA que causó controversia. El cantante Bad Bunny la criticó públicamente, expresando su indignación en las redes sociales. En sus declaraciones, Bunny cuestionó la autenticidad y el valor artístico de la canción, afirmando que aquellos que la apoyaban no merecían ser sus amigos. Este incidente subraya las complejas implicaciones éticas y legales del uso de inteligencia artificial en la creación de contenido musical. ►►



*En la era de la inteligencia artificial, la creación de contenido original se ha vuelto más accesible que nunca. Sin embargo, esta accesibilidad también ha generado controversias sobre la originalidad y la violación de derechos de autor en plataformas impulsadas por IA.*



Knox frost y Lil Miquela.



Además, en un contexto relacionado, surgen casos en los que individuos se hacen pasar por artistas famosos en línea, imitando su estilo y personalidad hasta el punto en el que algunos pueden creer que están interactuando con el artista real. Por ejemplo, en redes sociales y foros en línea, pueden surgir cuentas falsas que afirman ser el artista famoso, compartiendo contenido y comunicándose con los fans. Esta falsa representación puede llevar a confusiones y situaciones problemáticas, tanto en el ciberespacio como fuera de él.

Estos ejemplos subrayan la necesidad de establecer límites claros y regulaciones adecuadas en el uso de tecnología de inteligencia artificial y en la representación de personalidades en línea para evitar la violación de derechos de autor y proteger la autenticidad de los artistas y sus obras.

### **El surgimiento de influencers digitales y avatares virtuales**

En la era de las redes sociales y el contenido digital, los *influencers* han adquirido un papel muy significativo en la sociedad. Estas personalidades en línea, conocidas por su capacidad para influir en las opiniones y decisiones de sus seguidores, han evolucionado desde individuos reales hasta avatares virtuales generados por inteligencia artificial.

Un ejemplo destacado es el caso de Lil Miquela, un avatar virtual que se ha convertido en una de las figuras más influyentes en las redes sociales. Aunque Lil Miquela no es una persona real, cuenta con millones de seguidores en plataformas como Instagram y TikTok, donde comparte contenido que abarca desde moda y música, hasta activismo social. Su popularidad plantea preguntas interesantes sobre la naturaleza de la influencia en línea y la autenticidad de las interacciones digitales.

Detrás de estos nuevos *influencers* de Instagram generados por inteligencia artificial están las intenciones, deseos e ideas del dueño o creador de estas personalidades. Un ejemplo notable es la cuenta Knox frost, que la Organización Mundial de la Salud usó para concienciar sobre el coronavirus entre los jóvenes. Este fenómeno plantea cuestiones sobre la identidad en línea y la relación que existe entre la realidad y la virtualidad.

El surgimiento de *influencers* digitales y avatares virtuales refleja el cambio en la manera en la que las personas consumen y perciben el contenido en línea. A medida que la tecnología continúa avanzando, es probable que veamos más ejemplos de esta convergencia entre la realidad y la virtualidad, desafiando nuestras nociones tradicionales de identidad y autoridad en línea.

### **El fenómeno de la desinhibición en el ciberespacio y la búsqueda de conexión emocional en línea**

El fenómeno de la desinhibición en el ciberespacio es una realidad que impacta significativamente nuestras interacciones en línea. La sensación de anonimato y distancia física puede llevar a comportamientos más liberados y sin restricciones en entornos virtuales. Esta desinhibición es tanto liberadora como preocupante, ya que puede fomentar la apertura y la autenticidad, pero también dar lugar a comportamientos irresponsables o incluso dañinos.

Además, el estado emocional de las personas juega un papel crucial en su forma de interactuar en línea. Las emociones como la tristeza o la felicidad pueden influir en la manera en que las personas buscan conexión emocional en línea. En situaciones en las que se sientan solas o incomprendidas en su entorno físico, pueden buscar refugio y apoyo en comunidades en línea, como foros, redes sociales o sitios web de temas personales. En estos espacios, suelen sentirse más cómodas expresando sus emociones y compartiendo experiencias con otros que sean capaces de entender y ofrecer apoyo.

Es importante reconocer que la interacción en línea no es simplemente una extensión de nuestras interacciones en el mundo real,



*Es importante reconocer que la interacción en línea no es simplemente una extensión de nuestras interacciones en el mundo real, sino que presenta sus propias dinámicas y desafíos únicos.*

sino que presenta sus propias dinámicas y desafíos únicos. La tecnología nos ofrece oportunidades sin precedentes para conectarnos con personas de todo el mundo y encontrar comunidades afines, pero también requiere un mayor nivel de conciencia y responsabilidad por parte de los usuarios.

A medida que seguimos explorando y navegando por el ciberespacio, es esencial recordar la importancia de mantener un equilibrio entre la libertad de expresión y el respeto por los demás, así como buscar conexiones emocionales genuinas y significativas en línea. Al hacerlo, aprovechamos el poder transformador de la tecnología para construir comunidades más inclusivas, empáticas y solidarias en el mundo digital. ●

# WELLNESS Y EL SUPERYÓ

desde la vida personal, hasta en la  
oficina y en la universidad.  
¿Qué tanta importancia debemos  
darle a la salud física y mental?

POR: Vanessa Rodríguez López. Directora del Centro de Bienestar. UDEM.





El **bienestar físico** es la base sobre la cual construimos nuestra capacidad para enfrentar los **desafíos diarios** básicos de la vida y en la universidad.

En la búsqueda por alcanzar nuestro máximo potencial, es crucial reconocer la interconexión entre nuestro bienestar físico y emocional principalmente. Esto se vuelve aún más relevante en el contexto de la vida universitaria, en el que estudiantes y trabajadores académicos se enfrentan a un sinfín de retos que pueden afectar su salud en diversos aspectos. En este artículo, exploraremos cómo la integración de estas dimensiones del bienestar, junto con el apoyo de la tecnología, puede ayudar a crear la mejor versión de nosotros mismos en el entorno universitario.



### Mantenimiento a la maquinaria / mente sana en cuerpo sano

El bienestar físico es la base sobre la cual construimos nuestra capacidad para enfrentar los desafíos diarios básicos de la vida y en la universidad, donde las demandas académicas y sociales pueden ser abrumadoras. Por lo mismo, es esencial priorizar el cuidado de nuestro cuerpo.

La tecnología puede ser un gran aliado que nos ofrece una amplia gama de herramientas para promover un estilo de vida saludable. Existen más de 100 apps de *fitness*, rastreadores de actividad física, descripciones nutricionales de alimentos, recordatorios y 'trackeo' de consumo de agua, entre otros, que pueden ayudarnos a establecer y alcanzar metas de ejercicio, alimentación saludable y sueño. Gracias a ellas recordamos la importancia de movernos, priorizando el autocuidado corporal incluso en los días más ocupados.

### Nutrir el jardín de los pensamientos

Por otro lado, y visto como la otra media naranja del cuerpo, el bienestar emocional es igualmente crucial para nuestro éxito en la universidad y en la vida en general. Sin embargo, la presión académica, las relaciones interpersonales y otras preocupaciones pueden mermar nuestra salud mental.

Aquí es donde la tecnología puede desempeñar un papel fundamental. Hoy en día existen incontables recursos tecnológicos que promueven un equilibrio mental como las *apps* de *mindfulness* y musicoterapia, las meditaciones guiadas y la terapia virtual, entre muchas otras opciones digitales que proporcionan herramientas prácticas y accesibles para cultivar la tranquilidad interior, manejar la ansiedad y disminuir el estrés.

### Mi bienestar, mi decisión

La clave para crear la mejor versión de nosotros mismos en la universidad radica en tomar decisión y acción por el autocuidado, empezando por integrar el bienestar físico y emocional de manera holística, y empleando la tecnología como una herramienta para facilitar este proceso. Esto implica no solo usar aplicaciones y dispositivos para monitorear nuestros hábitos, sino también aprovechar las oportunidades que ofrece el mundo digital para mejorar nuestra eficiencia y productividad en el día a día; por ejemplo, las herramientas de gestión del tiempo y planificación pueden ayudarnos a organizar nuestras tareas laborales, académicas y extracurriculares de manera más efectiva, reduciendo así el estrés, mejorando nuestro rendimiento y armonizando nuestros días.

Del mismo modo, las plataformas de aprendizaje en línea y los

recursos digitales pueden complementar nuestra educación tradicional, brindándonos acceso a una amplia gama de conocimientos y nuevas habilidades.

Esta idea de crear la mejor versión de nosotros mismos en la universidad requiere una construcción mediante pequeñas decisiones diarias, con un enfoque integral que aborde tanto nuestro bienestar físico como el emocional y que los avances tecnológicos nos sirvan de poderosos aliados en este viaje, proporcionando herramientas y recursos que nos ayuden a alcanzar nuestro máximo potencial.

Al priorizarte y encaminar tus días en pro de tu bienestar, te permites aprovechar las oportunidades que ofrece la vida, disfrutando de ti y de lo que eres, así, siendo tú en tu mejor versión. ●

El **bienestar emocional** es crucial para nuestro éxito. Sin embargo, la presión académica, las relaciones interpersonales y otras preocupaciones pueden afectar nuestra **salud mental**.



# la revolución de la GENERACIÓN Z en el mercado laboral

**POR:** José Alán Escobar Ramírez.  
Profesor de la Escuela de  
Negocios. UDEM.

**El contexto laboral está siendo modificado por la nueva generación que rompe con muchas de las tradiciones, motivaciones y expectativas de generaciones anteriores.**



La Generación Z, jóvenes que nacieron entre 1997 y 2012, están introduciéndose en el mundo laboral con ideales y ciertas prácticas que desafían las normas y principios establecidos. Formados en el auge de la era digital y acostumbrados a los rápidos avances tecnológicos y cambios sociales, tienen expectativas laborales muy distintas a los *Baby Boomers*, la Generación X y los *millennials*.

## Información generacional

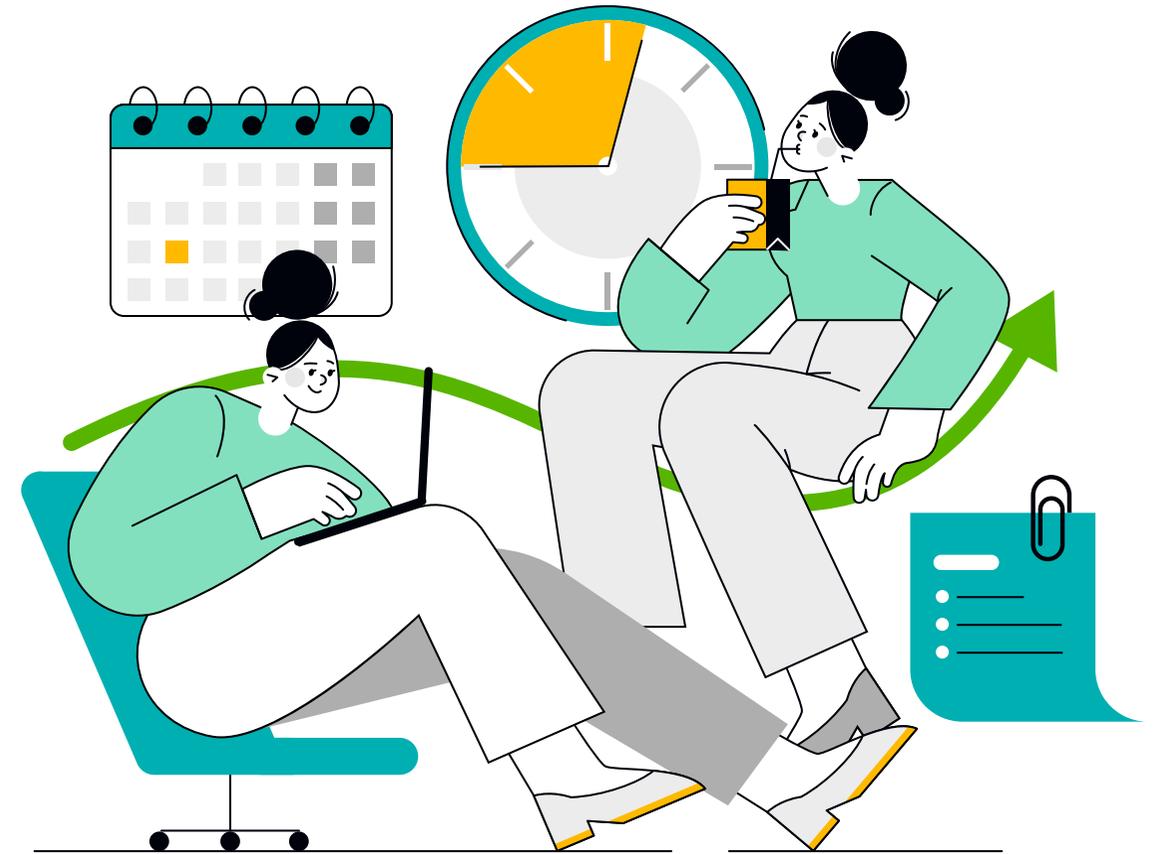
Mientras que los *Baby Boomers* valoraban la estabilidad y lealtad a la organización que los empleaba, los *millennials* introducen la importancia de tener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal, y en la actualidad la Generación Z tiene una fuerte inclinación por un contexto laboral que sea dinámico y flexible.

## Diferencias en las condiciones laborales con generaciones pasadas

### La flexibilidad y autonomía:

La generación Z valora mucho la flexibilidad en el trabajo, prefieren horarios que se puedan adaptar a sus necesidades personales y buscan opciones de empleo que les permita trabajar de forma remota. Esto representa un cambio importante en comparación a los horarios tan estrictos que experimentaron generaciones pasadas.

**Inclinación hacia proyectos laborales cortos:** prefieren comprometerse a contratos laborales breves



o proyectos a corto plazo, ya que esto les permite poder vivir y obtener distintas experiencias profesionales y seguir teniendo cierta libertad laboral.

**Uso constante y amplio de la tecnología:** esta generación, como ya lo mencionamos, nace ya con la tecnología y esperan que se utilice en su ambiente laboral del día a día.

**Formación constante:** para la generación Z, el aprendizaje continuo es esencial, ya que valoran las oportunidades de desarrollo personal y profesional, incluso es por lo que buscan organizaciones que

les ofrezcan capacitación y crecimiento constante.

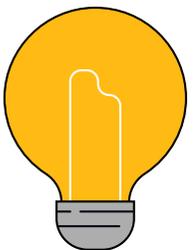
## Influencia en el entorno de trabajo

Las organizaciones hoy se encuentran con el desafío de adaptar las condiciones de trabajo tradicionales para satisfacer las expectativas que la generación Z se ha creado. Esto incluye no solamente el tema de la tecnología, sino los espacios de trabajo colaborativos que apoyen a la integración y relación entre el personal, además de tener un interés especial por la flexibilidad

de horarios y un enfoque en su bienestar.

No cabe duda de que las organizaciones que deseen atraer y retener talento deberán estar dispuestas a revisar las estructuras y formas de trabajar para lograrlo. Esto a su vez beneficiará en la motivación e innovación de las nuevas generaciones.

Asimismo, ayudará a que las empresas sigan evolucionando rápidamente, tal como el mundo actual lo exige. ●



# Explorar el ocio: tendencias de la GENERACIÓN

POR: Erick Lazo García. Estudia el 5.º semestre de la Licenciatura en Psicología Clínica. UDEM.



Las nuevas formas de ver el tiempo libre, cortesía de los más jóvenes.

¿Alguna vez has escuchado la palabra ocio? Se refiere al tiempo que dedicamos a actividades recreativas, desligadas del trabajo, la escuela o las tareas domésticas. Estas actividades nos permiten desconectar y disfrutar de momentos de esparcimiento y relajación.

Un estudio titulado *How Leisure Activities Affect Health: A Narrative Review and Multi-level Theoretical Framework of Mechanisms of Action*, realizado en 2021, presenta un amplio y creciente conjunto de evidencias sobre los beneficios para la salud de participar en actividades de ocio.

Hasta ahora, no se había desarrollado un marco teórico completo que explique cómo las actividades de ocio afectan la salud, es decir, los mecanismos específicos mediante los cuales el ocio contribuye a prevenir, manejar o tratar enfermedades físicas y mentales. En este estudio, se identificaron más de 600 mecanismos de acción,

clasificados en procesos psicológicos, biológicos, conductuales y sociales, que operan a niveles individual, grupal y societal.

Actualmente nuestra sociedad está experimentando una evolución tecnológica y digital exponencial, la cual está transformando nuestra forma de vida y afecta todo nuestro entorno. Este cambio se refleja en diversos aspectos, desde cómo buscamos información hasta la manera en que disfrutamos de nuestro tiempo libre.

## Más tiempo, diferentes maneras de usarlo

Gracias a la digitalización de muchos procesos, hoy en día disponemos de más tiempo libre que antes. Esta transformación tecnológica ha optimizado muchas tareas cotidianas, permitiéndonos dedicar más tiempo a actividades recreativas. Surge la pregunta: ¿cómo eligen los jóvenes aprovechar este tiempo libre adicional? ¿Qué actividades

prefieren y qué es lo que realmente les importa en estos momentos de ocio? La tecnología, convertida en una necesidad para la mayoría, impacta significativamente en la forma en que los jóvenes emplean su tiempo libre, influenciando sus preferencias y comportamientos en el ámbito del ocio.

Realicé una encuesta en la Universidad de Monterrey (UDM) para investigar cómo los jóvenes universitarios aprovechan su tiempo libre. Los resultados muestran que la mayoría de ellos pasan su tiempo en actividades relacionadas con las redes sociales. La segunda actividad más popular fue ver contenido en plataformas de *streaming* como Netflix, Amazon Prime y similares.

En generaciones anteriores, las actividades de ocio se centraban principalmente en la socialización en persona. Aunque hoy en día todavía hay quienes prefieren estas interacciones cara a cara, estamos

## CÓMO LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS APROVECHAN SU TIEMPO LIBRE



1  
Actividades relacionadas con las redes sociales.



2  
Ver contenido en plataformas de streaming.

*En generaciones anteriores, las actividades de ocio se centraban principalmente en la socialización en persona.*

transitando hacia una era digital en la que las conexiones sociales se realizan predominantemente a través de pantallas, sin necesidad de interactuar físicamente.

### ¿Qué hacemos?

Es común que pasemos largos periodos viendo videos en TikTok o "scrolleando" por el feed de Instagram. Esta actividad subraya la creciente importancia de la imagen que proyectamos virtualmente y de las experiencias que elegimos compartir en nuestras redes sociales, moldeando así la percepción que otros tienen de nosotros a través de pantallas digitales. Este

fenómeno no afecta solamente la manera en la que nos relacionamos en línea, sino también cómo construimos y mantenemos nuestras relaciones sociales en el mundo digitalizado actual.

Además, muchos jóvenes, incluyéndome, preferimos pasar nuestro tiempo libre viendo series o películas frente al televisor. Esto no solo nos entretiene, sino que también nos permite escapar de la realidad y explorar diferentes historias y mundos.

El consumo de contenido audiovisual se ha vuelto fundamental para nuestro ocio, ofreciéndonos momentos de relajación y desconexión en un mundo digitalmente conectado y exigente.

### Cambio de hábitos

Esto puede sonar preocupante para las generaciones más antiguas, pero la pandemia nos mostró que el estudio tradicional en un aula física no es indispensable para aprender. Zoom nos enseñó que es posible estudiar desde la comodidad del hogar y aun así cumplir con nuestras metas académicas.

¿Qué tiene esto que ver con el ocio de los jóvenes? Aunque las redes sociales predominan en nuestro tiempo libre, estas oportunidades también nos permiten hacer otras actividades importantes para nosotros, como conocer nuevos lugares y viajar. Como jóvenes, valoramos en gran medida la posibilidad de explorar y

descubrir, aprovechando al máximo nuestro tiempo libre.

A principios de este año, trabajé medio tiempo en un antro en San Pedro, en el área de Relaciones Públicas enfocada en atraer clientes y desarrollar estrategias de promoción. Un problema significativo que enfrentaba este lugar era la disminución de clientes de las nuevas generaciones. Desde la pandemia, a los jóvenes ya no les interesa tanto salir de antro como a las generaciones anteriores.

Aunque esto podría parecer un problema exclusivo de este antro, no era el único en la zona que se enfrentaba a esta situación. Esto sugiere que los jóvenes están encontrando nuevas formas de

disfrutar su tiempo libre, dejando atrás la tradicional salida por la noche que antes era tan común.

No estoy diciendo que los jóvenes ya no vayamos de fiesta; todavía hay muchos que frecuentan los antros y bares. Sin embargo, la tendencia mayoritaria ahora es optar por salidas más caseras; preferimos acudir a lugares

*El ocio en la era digital muestra cómo nuestras actividades recreativas han evolucionado con los avances tecnológicos y los cambios culturales.*

donde podamos sentirnos más cómodos y relajados.

El ocio en la era digital muestra cómo nuestras actividades recreativas han evolucionado con los avances tecnológicos y los cambios culturales. Desde el impacto de las redes sociales hasta el consumo de contenido en plataformas de streaming, nuestras preferencias en el tiempo libre reflejan una adaptación innovadora a las herramientas digitales. Aunque estas transformaciones generan inquietud a generaciones anteriores, es crucial reconocer cómo los jóvenes gestionamos el ocio de modo dinámico, buscando un equilibrio entre lo digital y las experiencias offline que enriquecen nuestra vida diaria. ●



# CONTENT CREATORS: la creatividad como motor

**POR:** Ulises Dávila. ExaUDEM ('23) de Creación de Negocios e Innovación Empresarial. UDEM.

La forma en que consumimos contenido hoy en día ha cambiado drásticamente desde la popularización del formato vertical, gracias a las redes sociales como Instagram y TikTok. Además, el número de creadores ha aumentado significativamente: solo en TikTok hay 74.1 millones de usuarios activos, y en Instagram, 43.8 millones (Datareportal, 2024).

Hace unos años, no era tan común ver a tantos creadores de contenido, pero con la llegada de TikTok esto comenzó a cambiar. Gracias a la facilidad de crecimiento orgánico en esta plataforma, varias compañías y personas empezaron a usarla para posicionar su marca, con el fin de aumentar sus ventas y su presencia en el medio digital. A principios de TikTok, la mayoría del contenido producido era original, lo que marcó el apogeo de varios



“Harlem Shake”

“Ice Bucket Challenge”

“Mannequin Challenge”

**La explosión de los content creators y la industria que los arroja. El futuro de nuestros consumos.**

creadores como Karen Barrera, Ricky Lemon y León Leiden, cambiando un poco la forma de crear contenido, similar a lo que fue Vine cuando comenzó a popularizarse.

Con el *boom* de los TikTokers, la manera en que se crea y consume contenido ha cambiado. Los videos verticales y más cortos han facilitado la interacción, potenciando así la creación de contenido por parte de más personas. La popularidad de este formato fue tan grande, que Instagram, Facebook, YouTube y otras redes sociales tuvieron que adaptar sus plataformas para este tipo de consumo. Sin embargo, esta adaptación también trajo consigo una saturación de creadores. Lo que comenzó como contenido original se replicó masivamente y, antes de la llegada de TikTok, *trends* como el “Ice Bucket



Challenge”, “Mannequin Challenge” o el “Harlem Shake” fueron los primeros fenómenos virales en redes sociales que la gente comenzó a replicar.

Ahora hay tendencias que duran solo días, lo que incita a nuevas personas a comenzar a subir contenido. Incluso hay creadores que solo replican tendencias para hacer crecer su base de seguidores. La razón por la que la forma en que consumimos contenido ha cambiado es gracias a la saturación de contenido corto, donde en su mayoría se trata de tendencias, audios virales o videos gancho, con el fin de capturar la atención del espectador, generando un

**Ahora hay tendencias que duran solo días, lo que incita a nuevas personas a comenzar a subir contenido.**

sentido de adicción poco regulado para permanecer más tiempo en la plataforma.

A pesar de la situación actual sobre el consumo y creación de contenido, hay creadores que han logrado destacar y posicionar su marca en redes sociales, tal como Mariana Rodríguez, actualmente esposa de Samuel García y quien lleva una trayectoria como

*influencer* de más de ocho años, además de haber sido candidata a alcaldesa de Monterrey en estas elecciones de 2024. El posicionamiento que ha logrado en redes sociales le ha permitido colaborar con varias marcas e incluso lanzar su propia línea de cosméticos. Su impacto ha sido tal que, para la campaña de Samuel García para gobernador de Nuevo León, Mariana fue uno de los pilares más importantes y uno de los principales factores para que su esposo ganara la contienda. Mariana sabe comunicar su imagen y aprovecha los aspectos más valiosos de su personalidad para convertirse en una figura aspiracional. ►►



### ¿Tener muchos seguidores significa una gran comunidad?

El objetivo de todo creador de contenido es tener una comunidad y hacerla crecer. Cuanto más grande sea, mayor será el impacto de la marca, lo que significa más colaboraciones con otras marcas y el cobro de una tarifa más alta. Es importante considerar que las comunidades en diferentes plataformas no son iguales.

Tener muchos seguidores en TikTok no es lo mismo que tenerlos en Instagram o contar con suscriptores en YouTube. En TikTok, el consumo y la interacción con el contenido son mucho más rápidos, y muchos seguidores pueden ser “de papel”, lo que significa que la comunidad de TikTok no es tan sólida como la de YouTube, en la que el contenido es generalmente de larga duración y la suscripción tiene un valor más robusto.

La verdadera pregunta es: ¿tener muchos seguidores significa tener una gran comunidad? La fidelidad de una comunidad no solo se mide por el número de seguidores o la interacción en los contenidos. La fuerza de una comunidad se mide en la participación de su audiencia en eventos o actividades organizadas por el creador, en la cantidad de ventas generadas en campañas de productos o servicios, e incluso en el compromiso de la comunidad con su creador, que se refleja en la promoción activa de su imagen y contenido.

Estos son los indicadores más importantes a analizar antes de contratar a un creador de contenido. En redes sociales, mucha gente se autodenomina *influencer* solo por tener muchos seguidores, pero el impacto que tienen no siempre corresponde a lo que prometen, y a ese tipo de personas se les conoce como “falsas promesas”.

## Más allá de crear contenido original, es muy importante humanizar la marca, hablar sobre tus aspiraciones, lo que te apasiona, qué se hace fuera de las redes sociales, etcétera.

Hay mucha gente famosa en redes sociales que, gracias a su popularidad, comienza a ampliar su carrera, apareciendo en programas de televisión, series o hasta incursionando en la música. Cuando un creador de contenido diversifica su marca de esta manera, significa que su posicionamiento en redes sociales es más grande. Sin embargo, ¿vale la pena para ellos hacer esto con su marca? Siempre es bueno aprovechar nuevas oportunidades para el crecimiento de tu marca, pero es importante evaluar la oportunidad antes de tomarla, ya que no todas las oportunidades que se presentan son adecuadas para todos.

### ¿Cómo quiero que me identifiquen?

Con la llegada de TikTok hubo una temporada de nuevos artistas emergentes, donde se sumaron varios *influencers* que no eran conocidos por su música, pero aprovecharon para comenzar su carrera artística. Algunos de estos *influencers* continúan lanzando

música, como Yeri Mua, que hasta la fecha tiene 6.7 millones de oyentes mensuales, una cantidad considerable de personas como para llenar varios estadios. Sin embargo, ¿eso significa que valdría la pena una gira? En el caso de Yeri Mua, inició su gira este 2024 después de presentarse en el Flow Fest y su primer concierto como solista en Tamaulipas estuvo prácticamente vacío. Esto demuestra que, a pesar de ser muy famosa en redes sociales y que su música se haya viralizado de manera masiva, no tiene el impacto o la imagen de un artista.

Como creador de contenido y estrategia digital de CAT Digital, pienso que más allá de replicar tendencias y contenidos que ya sabemos que funcionan, lo más importante es analizar los objetivos que se desean lograr en redes sociales.

Es crucial preguntarse: ¿cómo quiero que me identifiquen? A partir de ahí, se puede estudiar lo que la competencia está haciendo en contenido e identificar los factores por los cuales destaca. La importancia de entender esto radica en que, para destacar como marca o creador de contenido, siempre es necesario crear un formato de contenido propio.

### Ser original, lo más importante

Desde la forma en que se comunica uno hasta la manera en que se graba, se proyecta y se seleccio-

na la música o los sonidos, se utilizan las innumerables herramientas de edición para conformar el contenido que consumimos hoy en día. Crear nuevos formatos es lo que permite identificarse en redes sociales y competir con otras marcas y creadores. Más allá de hacer contenido original, es muy importante humanizar la marca, hablar sobre tus aspiraciones, lo que te apasiona, qué se hace fuera de las redes sociales, etc. Estos temas refuerzan la comunidad del creador, generan empatía con la audiencia e incluso promueven la interacción con ella, lo que contribuye al crecimiento y fortalecimiento del posicionamiento. Escuchar a la audiencia y hacer algo por ella de vez en cuando, como organizar reuniones virtuales, dar regalos o crear grupos de chat, también es crucial.

Una estrategia digital se puede llevar a cabo de muchas maneras, con herramientas como el

*marketing de influencers*, dinámicas, UGCs, *retargeting marketing*, etc., que son capaces de reforzar el crecimiento en redes sociales. Sin embargo, lo más importante y básico es ser original con el contenido. Hay que estar conscientes del lugar donde uno se encuentra para que, a partir de ahí, puedas iniciar tu carrera en redes sociales, teniendo en cuenta los objetivos que se desean alcanzar y el formato de contenido con el que uno quiere ser identificado. Así se puede competir y posicionar la marca con pasos sólidos. Crecer en redes sociales no se trata solo de invertir en publicidad para que el mundo te conozca, sino de mejorar la calidad del contenido y ser constante. Es un error hacer contenido con el único propósito de volverse viral. Es mejor tener cien seguidores reales que mil que no van a consumir de tu contenido. Una audiencia real significa mayor probabilidad de ventas. ●



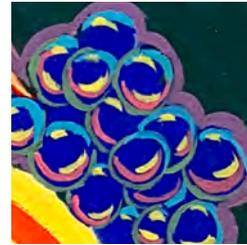
Yeri Mua y Mariana Rodríguez

# CARTEL

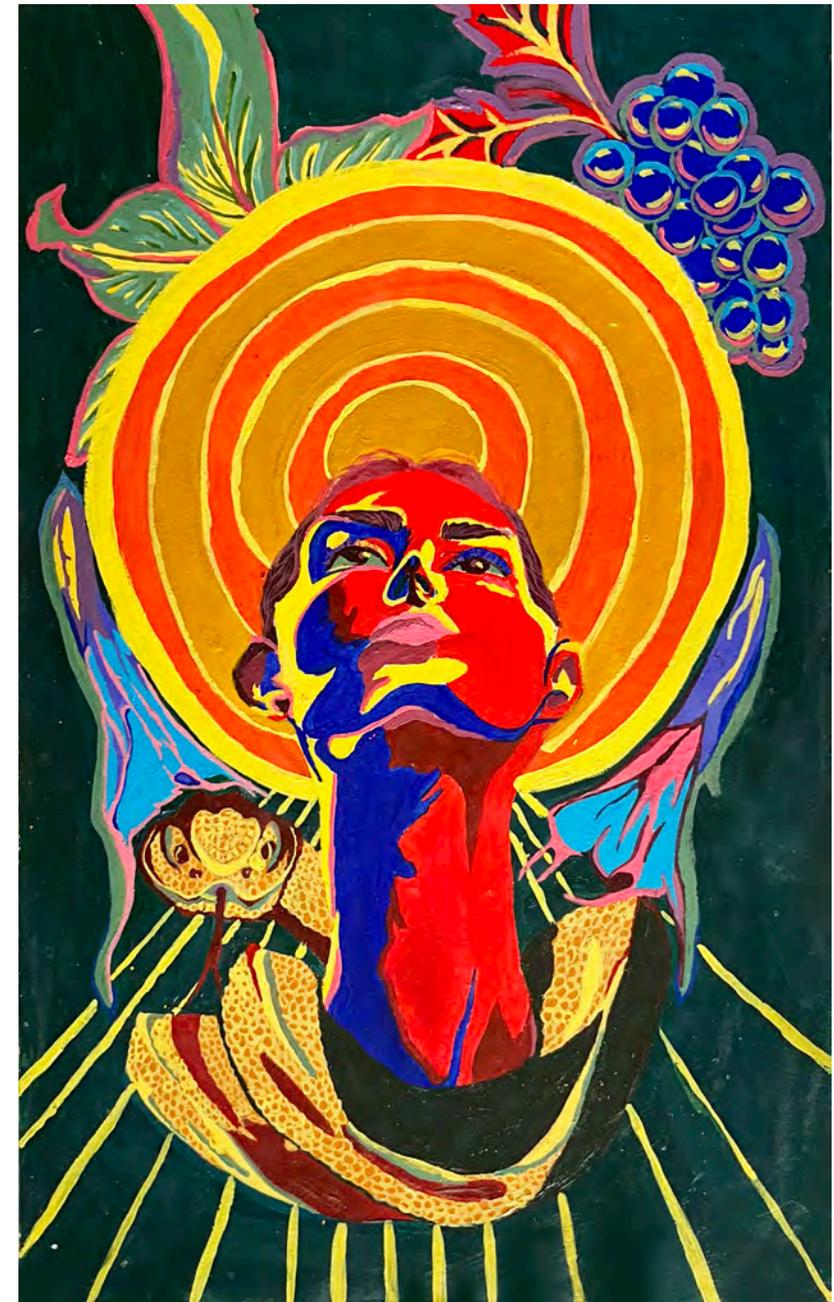
**POR:** Jocelyn Pérez Ávila.  
Estudia el 7.º semestre de  
la Licenciatura en Artes. UDEM.



Detalles



Me interesa la mujer. Me interesa su rol en una sociedad patriarcal. Por eso esta obra: para demostrar que las mujeres somos vulnerables en México.



“MUJER”

Tamaño: 40.5 x 25 cm  
Técnica: acrílico sobre lienzo

# Au pair estilo 2024: cuidar un shih tzu en Roma

**¡El mundo te espera! Conoce nuevas oportunidades para conocerlo.**

**POR:** Dafne Lambra Santiago Santos. Estudia el 5.º semestre de la Licenciatura en Educación. UDEM.

Actualmente, en un mundo tan digitalizado, es más fácil acceder a un trabajo mientras estudias y, al mismo tiempo, viajas, lo que puede abrirte puertas a nuevas formas de explorar el planeta, mejores oportunidades y adquirir habilidades valiosas.



## Mientras dejas tu marca en el mundo, el mundo también deja su marca en ti.

El programa *au pair* ha evolucionado para adaptarse a las necesidades actuales mediante el uso de plataformas y aplicaciones.

Las oportunidades son infinitas. Desde cuidar niños o mascotas, hasta participar en proyectos comunitarios o vivir en lugares donde puedes trabajar. Esto facilita y asegura que viajes y

puedas mantenerte. Si deseas explorar el mundo, adquirir nuevos conocimientos y conocer gente interesante, ser *au pair* y sus variantes modernas son opciones increíbles.

Unirse a un programa así no solo mejora tu currículum con experiencia laboral valiosa, sino que también te brinda la oportunidad de crecer personalmente y adquirir habilidades transferibles a otras áreas de tu vida. Estar inmerso en una nueva cultura fomenta la independencia, mejora la autoestima

y ofrece nuevas perspectivas, todas competencias esenciales en el mercado laboral actual.

Además, tienes la posibilidad de estudiar en el extranjero y obtener créditos académicos para tu carrera, lo cual es ideal si deseas continuar tu aprendizaje mientras viajas. Las amistades y conexiones que establezcas durante esta experiencia pueden perdurar toda la vida, creando una red global tanto de amigos como de colegas.

Si estás preparado para una aventura que combine trabajo, aprendizaje y exploración, definitivamente las versiones actualizadas del *au pair* deben estar en tus planes. Al elegir este camino, te unes a un grupo global de exploradores que no solo desean conocer el mundo, sino también dejar una huella positiva en los lugares que visitan.

Mientras dejas tu marca en el mundo, el mundo también deja su marca en ti. Es un ganar-ganar. ¡No dejes pasar la oportunidad de vivir esta experiencia!

## ANIMAL LOVERS, ES AQUÍ

Si eres fanático de los animales, el cuidado de mascotas es perfecto para ti. Te permite cuidarlos mientras sus dueños están fuera.

**TrustedHousesitters y Rover** son sitios web que conectan a cuidadores con propietarios de mascotas en todo el mundo, proporcionando alojamiento gratuito a cambio de servicios de cuidado.



## RESIDENCIAS DE TRABAJO, SER VOLUNTARIO

Son nuevos lugares donde los viajeros pueden vivir con otras personas y realizar diferentes tipos de trabajo, como limpieza o arte, a cambio de un lugar dónde quedarse.

**Workaway:** con miles de anfitriones en más de 170 países, es una plataforma versátil que permite a los viajeros elegir entre diversas tareas y proyectos. Su sistema de reseñas y perfiles detallados ayuda a garantizar una buena compatibilidad entre anfitriones y voluntarios.

**WWOOF:** se enfoca en la agricultura orgánica y brinda la oportunidad de aprender y trabajar en granjas orgánicas de todo el mundo. Es perfecto para personas que quieran aprender sobre prácticas sostenibles y conectarse con la naturaleza.

Si quieres ser voluntario y divertirte, visita **GoAbroad** y **Volunteer World**. Te ayudarán a encontrar proyectos interesantes que coincidan con tus habilidades y lo que te gusta hacer.



## PLATAFORMAS Y APPS

Existen plataformas y *apps* que te permiten encontrar y acceder a oportunidades para postularte en programas *au pair*. Aquí tenemos algunas de las mejores y más grandes plataformas y aplicaciones.

**Airpaworld:** este sitio sigue siendo muy popular para emparejar a *au pairs* con familias de todo el mundo. La aplicación tiene una interfaz fácil de usar y filtros de búsqueda avanzados que simplifican la manera de encontrar a la familia perfecta.

**Worldpackers:** te emparejan con anfitriones que necesitan tu ayuda en diversos proyectos, ofreciéndote algo interesante y diferente que hacer.

**Helppx:** es como Workaway, pero en lugar de encontrar trabajo, puedes encontrar anfitriones que necesitan ayuda en sus granjas, albergues y proyectos ecológicos, a cambio de alojamiento.

**Trusted Housesitters:** te ofrece una amplia selección de dueños de mascotas para elegir en todo el mundo. Su modelo de membresía brinda todas las oportunidades que necesitas y es súper seguro y confiable tanto para los cuidadores como para los dueños de mascotas.



## Más de medio siglo inspirando la mejor versión de nuestras comunidades.

POR: Staff 360° UDEM

La Universidad de Monterrey nació de una propuesta audaz. Se trataba de un proyecto necesario a causa de los tiempos convulsos que se vivían. En 1969 nuestras congregaciones compuestas por las Hijas de María Inmaculada de Guadalupe, los Maristas, los Lasallistas, las Hermanas de la Caridad del Verbo Encarnado y las Religiosas del Sagrado Corazón de Jesús, así como un grupo de representantes de

la iniciativa privada, apostaron por la educación. Así surgió la UDEM, una institución que pone al ser humano en el centro y fin de su quehacer educativo para formarlo en todas sus dimensiones.

Hoy, a 55 años de su fundación, se mantiene fiel a su esencia y entusiasta frente al futuro. ¿Cómo ha evolucionado nuestra Universidad en todos esos años?

A continuación, un breve recuento de la historia.

### MISIÓN

La Universidad de Monterrey, basada en su inspiración católica, valores y excelencia académica, forma integralmente a la persona para que contribuya a la construcción de una sociedad sostenible, trasciende en el servicio a los demás y alcance su plenitud.

### VISIÓN

Ser un ecosistema educativo innovador y flexible que, comprometido con nuestros principios y valores, ofrezca experiencias transformadoras para la persona y la sociedad.

### PRINCIPIOS Y VALORES

#### Principios

Humanismo, Apertura y Servicio

#### Valores

Búsqueda de la Verdad, Dignidad humana, Integridad, Justicia, Libertad, Respeto, Trascendencia.

## LÍNEA DE TIEMPO

**1969** Fundación de la UDEM. En un entorno social convulso, cinco congregaciones religiosas y un grupo de empresarios se unen para crear una propuesta única en su tipo, al combinar una formación de excelencia académica y una sólida formación en valores. Así nace la UDEM.



Por primera vez, los egresados hacen sonar la campana Vox Veritatis, “La voz de la verdad”, al concluir sus estudios.



En el marco de la celebración del 50 Aniversario, se lleva a cabo el primer *Commencement* UDEM, la ceremonia con la que festejamos el comienzo de la vida como profesionistas o posgraduados.

Colocación de la primera piedra del Christus Muguerza Hospital UDEM.



Foto: Gabriela Guajardo



© 2024 Chihuly Studio. All rights reserved.



**1981**

Se inicia la construcción del campus. El sueño de contar con un espacio propio se hace realidad.

**1999**

La UDEM recibe la acreditación de la *Southern Association of Colleges and Schools Commission on Colleges (SACSCOC)* e impulsa sus esfuerzos de internacionalización.

**2001**

**2013**



Inauguración del Centro Roberto Garza Sada de Arte, Arquitectura y Diseño, creación de Tadao Ando, premio Pritzker de Arquitectura.

**2019**

**2021**

Lanzamiento del Modelo de Bienestar UDEM, que promueve el equilibrio en las ocho dimensiones que conforman al ser humano: emocional, espiritual, física, social, intelectual, financiera, ocupacional y medioambiental.



**2023**

**2024**

Inauguración de la obra *Allotment III*, del artista británico Anthony Gormely. Instalación de la escultura en vidrio soplado *Sunrise Yellow and Azure Tower*, del artista contemporáneo Dale Chihuly. Inauguración del Observatorio UDEM, un espacio para promover la educación y la divulgación astronómica y científica entre la comunidad universitaria.

FOTOS: CORTESÍA

# Commencement UDEM: 5 años de una tradición muy especial

POR: Staff 360° UDEM

Esta tradición, única en todo México, nació en el marco del 50 aniversario de la Universidad como parte de las celebraciones de la generación dorada. Sin embargo, muy pronto se ganó el cariño de la comunidad, por ello hoy se le reconoce como un evento que nos distingue.



2019

## Commencement Primavera

En el primer *Commencement* UDEM festejamos a la generación dorada del 50 aniversario, con 612 graduados. Nuestro orador huésped fue el Presidente del Gobierno de España de 1996 a 2004, José María Aznar. Morena Valdez fue la cantante de nuestro espectáculo de cierre.



VE EL VIDEORESUMEN AQUÍ

## Commencement Otoño

En nuestro segundo *Commencement*, nuestra oradora huésped fue la cantautora mexicana Natalia Lafourcade. En este *Commencement* seguimos festejando a la generación dorada de graduados del 50 aniversario.



VE EL VIDEORESUMEN AQUÍ

2020

## Commencement Primavera

Fue el primer *Commencement* virtual, en donde graduaron 652 alumnos de profesional y posgrado. El Dr. Miguel Ángel Sánz, director médico del Hospital Clínica Nova de Ternium y Grupo Alfa, fue nuestro orador huésped. Como espectáculo de cierre, nuestro campus se iluminó con *videomapping*.



VE EL VIDEORESUMEN AQUÍ

## Commencement Otoño

En el segundo *Commencement* virtual fotografías de nuestros graduados y graduadas nos acompañaron en las gradas. Laura Diez Barroso Azcárraga, presidenta del Consejo Santander México, fue nuestra oradora huésped. Y para cerrar con broche de oro, el cantante mexicano Diego Torres interpretó "Tratar de estar mejor", "Amanece" y "Color esperanza".



VE EL VIDEORESUMEN AQUÍ

2021

## Commencement Otoño

Con todas las medidas de seguridad, dos años después del primer *Commencement* pudimos celebrar todos juntos presencialmente en el campus. El tradicional rito de cambio de borla fue guiado por representantes de generación y nuestro orador fue el escritor Daniel Krauze.



VE EL VIDEORESUMEN AQUÍ

2022

## Commencement Primavera

Los —en ese entonces— graduados Mariana González y José Luis Rojas dirigieron el mensaje de representantes de generación. Eugenio Caballero, diseñador de producción cinematográfica, fue nuestro orador huésped. Cerramos con un espectáculo muy especial por alumnos y exalumnos UDEM. ▶▶



VE EL VIDEORESUMEN AQUÍ

2022

### Commencement Otoño

En esta ocasión se graduaron mil 105 estudiantes que disfrutaron de experiencias de convivencia al lado de sus familias. Nuestro orador huésped fue el piloto mexicano de Fórmula 1 Sergio "Checo" Pérez.



VE EL VIDEORESUMEN AQUÍ

2023

### Commencement Primavera

La generación que egresó en este *Commencement* estuvo conformada por 859 alumnas y alumnos. El orador huésped de la noche fue José Ramón Andrés Puerta, chef, fundador de *World Central Kitchen*.



VE EL VIDEORESUMEN AQUÍ

### Commencement Otoño

Un total de mil 176 graduados celebraron en grande el término de sus estudios de profesional y posgrado. La emotiva velada tuvo como maestra de ceremonias a la actriz Diana Bovio, egresada de la Licenciatura en Diseño Gráfico de la UDEM. La oradora huésped fue la guionista y cineasta Catalina Aguilar Mastretta.



VE EL VIDEORESUMEN AQUÍ

2024

### Commencement Primavera

La egresada de la Licenciatura en Psicología de la UDEM e influencer, Almudena Solís, fue la encargada de ser la maestra de ceremonias. Rafael España de la Garza, de la Licenciatura en Economía, brindó un discurso en el que animó a sus compañeros a construir juntos el futuro con el que sueñan. Además, el orador huésped fue el doctor Alfredo "Dr. Q" Quiñones Hinojosa, reconocido neurocirujano mexicano. ●



VE EL VIDEORESUMEN AQUÍ

# Un verano internacional

POR: Staff 360° UDEM



Istituto Lorenzo de Medici, Florencia.



Università Cattolica del Sacro Cuore, Milán.



Wharton School, University of Pennsylvania, Philadelphia.

Esta temporada en la UDEM se caracterizó por el incremento de la población estudiantil de prepa, profesional y posgrado que participó en programas de estudio de verano en diversos países. Nada más ni nada menos que 636 estudiantes se aventuraron a vivir una experiencia internacional.

Te contamos algunas de ellas:

► Cinco alumnas y alumnos de nivel profesional que egresaron de la Preparatoria Politécnica Santa Catarina, contaron con una beca en la UDEM por parte tanto de Programas Internacionales como de la Vicerrectoría de Desarrollo, para viajar a la Universidad Complutense de Madrid.

FOTOS: CORTESÍA

► Dos alumnas de la Licenciatura en Nutrición realizaron un programa de verano en la Universidad de Cambridge, el cual les sirvió de gran apoyo para desarrollar su Proyecto de Evaluación Final con el que se graduarán.

► Una alumna de Ingeniería en Tecnologías Electrónicas y Robótica participó en el iSURE, de la Universidad de Notre Dame, un programa de honores estudiantil.

De acuerdo con Alejandra Yáñez Vega, directora de Programas

Internacionales, la Universidad cuenta con una Coordinación de Programas Especiales que implementa una nueva estrategia de internacionalización a través del trabajo conjunto entre la academia y el interés del estudiante.

Los países de destino preferidos por las y los alumnos son España, Italia, Estados Unidos, Francia y Canadá, a través de diferentes universidades.

¿Quieres participar en programas de intercambio? Te invitamos a que visites las oficinas de la Dirección de Programas Internacionales. O bien, habla con tu asesor correspondiente, dependiendo de tu Escuela o Facultad. ¡Ánimate! ●



# DEMOCRACIA EN **CRISIS:**



## entre la esperanza juvenil y la decepción de siempre

**POR:** Ana Paola Verduzco Juaristi. Estudia el 3.º semestre de la Licenciatura en Relaciones Internacionales. UDEM.  
José Fredman Mendoza Ibarra. Profesor. UDEM

**El corazón del debate sobre los políticos jóvenes y su papel en la política contemporánea se caracteriza por una dualidad fundamental: la esperanza y la decepción. ¿Qué peso tienen estos dos conceptos?**

La crisis de la democracia moderna es, en realidad, una crisis de la democracia representativa y, por lo tanto, una crisis de las instituciones políticas que la componen. ¿Cuáles son estas instituciones y qué desafío encontramos al momento de analizar e intentar proponer algunas soluciones que sean asequibles para todos los sectores de la sociedad?

Por ejemplo, las instituciones que se encuentran en crisis en México, de acuerdo con el Latinobarómetro (2021), son: 1) los partidos políticos, 2) el congreso, 3) la policía, 4) el poder judicial y 5) el gobierno. Esto se debe a que la población les tiene muy poca confianza y la tendencia se repite a nivel Latinoamérica. De tal forma que deberíamos de cuestionarnos el porqué de ello y, muy seguramente, encontraremos respuesta en que la baja confianza no es nada más y nada menos que el resultado de una serie de fallas estructurales y de desigualdades que han recorrido, y recorren, América Latina.

IMÁGENES: SHUTTERTOCK

Bajo esa perspectiva, resulta importante analizar el papel que han tenido los políticos jóvenes en la dinámica política para enfrentar la crisis de las democracias y, con ello, establecer algunos alcances y esbozar algunas posibles soluciones a lo que también se ha denominado como fatiga con la democracia. Aspecto que se refiere principalmente a la crisis de representación política que afecta a los partidos políticos en tres sentidos: 1) la ciudadanía ya no se siente representada por los partidos, 2) los partidos han sido capturados por cúpulas y grupos oligárquicos y 3) los partidos políticos se han fragmentado.

De tal manera que tenemos a nuestro alcance no solo el conocimiento claro de que existe crisis de la democracia y que los partidos políticos están debilitados en su papel fundamental de ser organizaciones representativas; sino que

también identificamos en nuestra problemática que las elecciones no bastan para mejorar la democracia, y que en un momento en donde las políticas públicas, el estado de derecho y la rendición de cuentas en el combate a la corrupción no es algo tangible. Bajo ese argumento es conveniente preguntarnos, ¿Qué sucede con las juventudes en un momento en la historia donde la democracia precisa de nuevos perfiles y de nuevas vías para su mejora? ¿Los políticos jóvenes son la solución?

En el corazón del debate sobre los políticos jóvenes y su papel en la política contemporánea se caracteriza por una dualidad fundamental: la esperanza y la decepción. Estos dos conceptos representan la complejidad del panorama político actual, donde los líderes emergentes se debaten entre promesas incumplidas y la búsqueda constante de un cambio significativo.





## La esperanza política representa una idea optimista donde existe la posibilidad de un cambio positivo en el sistema político, impulsada por la esperanza y la determinación de las personas para llevar a cabo la transformación social.

La esperanza política representa una idea optimista donde existe la posibilidad de un cambio positivo en el sistema político, impulsada por la esperanza y la determinación de las personas para llevar a cabo la transformación social. En contraste, la “decepción política” se refiere a la frustración causada por aquellos errores percibidos en los procedimientos políticos, lo cual refleja obstáculos sistémicos e incoherencias ideológicas. En este contexto, podemos entender que las experiencias de los jóvenes políticos en México y el mundo nos brindan una comprensión valiosa de las complejidades de la gobernanza contem-

poránea, así como oportunidades para aprender tanto de los logros como de los fracasos.

Una de las ventajas más grandes de los políticos jóvenes es el uso de las redes sociales para dar visibilidad a sus ideas y poder darse a conocer en un medio de comunicación donde predominan las generaciones de jóvenes. Estos nuevos políticos han aprendido el impacto que tienen las redes sociales en la selección de candidatos dentro de los partidos políticos, en la campaña para ganar una elección de representación política y como medio de comunicación por el cual muchos ciudadanos se informan sobre asuntos políticos.

Al examinar el panorama de los políticos jóvenes en México, podemos encontrar figuras como Samuel García, gobernador de Nuevo León, quien utilizó las redes sociales para materializar las aspiraciones de las y los neoleonenses a través de su imagen y la de su esposa, Mariana Rodríguez para sacar a los partidos tradicionales de la gubernatura en el estado. Al igual que Pedro Kumamoto, ex diputado local por la vía independiente en el estado de Jalisco, quien refleja las complejidades y desafíos inherentes al panorama político, pues se convirtió en el primer diputado local independiente

quien, junto con Jaime Rodríguez “El Bronco”, demostraron las fallas y la falta de credibilidad de los partidos políticos tradicionales.

Si bien, en todo el mundo podemos observar estas nuevas figuras políticas jóvenes donde existe su compromiso por fomentar un cambio hacia las nuevas generaciones. Los políticos jóvenes adoptan una variedad de enfoques e ideologías, como Gabriel Boric, el presidente más joven de la historia de Chile, quien derrotó a un candidato de extrema derecha con la promesa de convertir a Chile en un “estado de bienestar”. Alexandria Ocasio-Cortez del partido demócrata de Estados Unidos quien aboga por políticas progresistas y reformas de justicia social. O Maren Grøthe de Noruega, que fue elegida como miembro de la asamblea nacional, el Storting, con solo 20 años dándole una representación a los jóvenes y luchando por sus intereses. Estas figuras políticas, tanto de México como del resto del mundo, nos muestran un progreso en el ámbito político y el cambio en las dinámicas de representación.

Sin embargo, ¿verdaderamente se están atenuando las consecuencias de la crisis de la democracia al momento en que se incorporan jóvenes a la toma de decisiones? Al observar las trayectorias de los jóvenes políticos, es evidente que no están exentos de errores. Pero tampoco, para el caso de México y

de Nuevo León en lo particular, suponen un mejoramiento sustantivo, y tangible, de la democracia.

¿Cómo podemos combatir esta crisis? En términos simples, asumimos la respuesta que realiza el profesor Dieter Nohlen: frente a los valores de salida que generalmente se espera de un régimen democrático, como lo son la libertad, pluralismo, desarrollo económico y social, alternancia, entre otros, se deberán anteponer los valores de entrada que representan los pilares de la democracia, estos son la tolerancia, la responsabilidad y la confianza.

Si el reto consiste en mejorar la confianza para mejorar el papel de las instituciones y con ello la democracia y su aspecto representativo, consideramos que la ética de la responsabilidad, así como la ética de la convicción en términos weberianos, deberá primar en los jóvenes que transitan hacia los puestos de representación política y que se encuentran en el centro de la toma de decisiones.

Con mesura en el actuar político, pasión por la cosa pública y responsabilidad en el ejercicio de sus funciones, los jóvenes políticos podrían ser los portadores de soluciones innovadoras para disminuir la crisis de la democracia o, en su defecto, demostrar que la edad y el uso de tecnologías no abonan al mejoramiento de las condiciones de vida de la ciudadanía y tampoco fortalecen la democracia. ●

**Los políticos jóvenes de todo el mundo adoptan una variedad de enfoques e ideologías, como Gabriel Boric, el presidente más joven de la historia de Chile, Alexandria Ocasio-Cortez, del partido demócrata de Estados Unidos, O Maren Grøthe, de Noruega.**



# EL TANATOTURISMO: EXPLORANDO LAS EXPERIENCIAS DEL TURISMO OSCURO

POR: Héctor Maza Moreno. Coordinador de Medios. UDEM.



**Te presentamos 10 lugares “oscuros” alrededor del mundo, que reciben miles de visitantes cada año.**

Una forma peculiar de turismo ha ido ganando terreno en los últimos años: el tanatoturismo, también conocido como turismo oscuro. Este tipo de viajes se centra en visitar lugares asociados con la muerte, el sufrimiento o lo macabro, en busca de experiencias fuera de lo común.

El tanatoturismo puede incluir visitas a cementerios, sitios de desastres naturales o provocados por el ser humano, así como lugares donde ocurrieron tragedias históricas. Esta práctica es una manera de confrontar la muerte y explorar los límites de lo que se considera turismo convencional.

Algunas veces, el turismo oscuro es una forma de explorar la complejidad de la vida humana y confrontar la propia mortalidad. En otras ocasiones, es simplemente un modo de experimentar algo emocionante y diferente.

Independientemente de la razón, el tanatoturismo sigue desafiando las ideas sobre el turismo y la relación de las personas con la muerte.

## **Las Catacumbas de París, Francia**

París, a la que se le conoce como la Ciudad de las Luces, oculta bajo sus concurridas calles un enorme laberinto oscuro que alberga cadáveres. Más de seis millones de es-

queletos —algunos anteriores a la Edad Media— fueron exhumados de los cementerios y colocados en zonas subterráneas como una opción a la falta de espacio para sepultar en el siglo 18.

Las paredes revestidas de huesos y calaveras crean una atmósfera inquietante que invita a reflexionar sobre la mortalidad y la fugacidad de la vida humana, al tiempo que se adentran en un intrincado laberinto que sirve como un recordatorio silencioso de la historia y las vicisitudes de París.

## **Pompeya, Italia**

Pompeya, la ciudad romana sepultada por la erupción del Vesubio en el año 79 d.C., es un destino arqueológico fascinante que permite a los visitantes viajar en el tiempo y experimentar la vida cotidiana en la antigua Roma. Pasear por las calles empedradas de Pompeya, entre las ruinas de antiguas casas, tiendas



*El turismo oscuro es una forma de explorar la complejidad de la vida humana y confrontar la propia mortalidad.*





Pompeya, Italia

Poveglia, Italia



Hiroshima, Japón

*Poveglia* está envuelta en leyendas y cuentos de fantasmas que han capturado la imaginación de muchos.

y baños públicos, es como entrar en un museo al aire libre que revela los detalles de la vida hace más de 2,000 años. Los frescos, mosaicos y restos arquitectónicos que sobrevivieron a la tragedia volcánica muestran una visión única de la vida y la cultura romana en su apogeo.

Tras la erupción del Vesubio, se descubrió que muchas de las víctimas de la catástrofe habían quedado sepultadas bajo capas de ceniza y pómez. Para preservar las formas de los cuerpos, los arqueólogos crearon moldes que colocaron en los huecos dejados por los cuerpos en la ceniza endurecida y vertieron ahí yeso líquido. Este proceso permitió recrear con gran detalle las posturas y expresiones de las personas en el momento de su muerte,

ofreciendo una imagen conmovedora y realista de la tragedia que abatió a la ciudad, lo que la convierte en el destino perfecto para el turismo oscuro.

### **Poveglia, Italia**

Esta pequeña isla, situada en la laguna de Venecia, tiene una historia oscura y fascinante que la ha convertido en un lugar de gran interés para los amantes del tanatoturismo oscuro y los entusiastas de lo paranormal. Es conocida por su pasado como lugar de cuarentena para enfermos de peste, pues más de 160 mil personas fueron quemadas para evitar que la infección se propagase, una práctica muy común en la época. Más tarde, fue usada como sitio de un hospital psiquiátrico, por lo que Poveglia ha estado

envuelta en leyendas y cuentos de fantasmas que han capturado la imaginación de muchos.

El último grupo de inquilinos fueron las víctimas de un “médico loco” que usó a los pacientes para experimentos no convencionales. Se dice que en la isla siguen vagando los fantasmas de todos aquellos que enfrentaron su cruel destino durante los cientos de años de historia oscura.

### **Chernóbil, Ucrania**

Más allá de la guerra que ahora azota este país, Chernóbil, el sitio del peor desastre nuclear en la historia, es un lugar sombrío y lleno de historias que cautivan la imaginación y la conciencia colectiva. La explosión del reactor nuclear en 1986 dejó una cicatriz indeleble

en la región, obligando a miles de personas a evacuar y creando una zona de exclusión que todavía hoy permanece inhabitada en gran parte. La ciudad fantasma de Prípiat, una vez llena de vida, ahora yace abandonada y congelada en el tiempo, como un recordatorio concreto de las consecuencias devastadoras de la energía nuclear mal gestionada. El accidente provocó 31 muertes iniciales, pero el cáncer y otras enfermedades han afectado a miles de personas en Bielorrusia, Rusia y Ucrania.

Pese al saqueo que sufrió años atrás, Prípiat aún conserva edificios públicos intactos, con pertenencias que nadie se llevó, así como parques con juegos infantiles oxidados y otras instalaciones que provocan emociones muy fuertes.

### **Hiroshima, Japón**

El Museo Memorial de la Paz de Hiroshima es otro destino destacado en esta galería. Hiroshima fue la primera ciudad en ser atacada con una bomba atómica en agosto de 1945, y sus museos y monumentos conmemorativos —como el Parque Conmemorativo de la Paz y el Museo Memorial de la Paz— se erigieron en honor de todas las víctimas y como un recordatorio puntual de los efectos devastadores que provocan las armas nucleares.

En total, de 120,000 a 226,000 personas murieron en Hiroshima y Nagasaki como resultado del lanzamiento de la bomba atómica. Y son muchos los curiosos que pretenden acercarse a este eslabón de la historia.

### **Campo de concentración de Auschwitz, Polonia**

Se ha calculado que, durante el periodo de la Segunda Guerra Mundial, el gobierno nazi podría haber liquidado a más de un millón de personas en este campo de exterminio.

Actualmente, esta zona se erige como un monumento a quienes perdieron la vida en esa lamentable situación y es un símbolo de la barbarie a la que es capaz de llegar la humanidad.

Muchos turistas viajan para ver los vagones de ganado que sirvieron para transportar a las víctimas, los dormitorios en los que permanecían, las cámaras de gas donde fueron asesinados o las pilas de objetos personales, como juguetes y zapatos. ►►



Campo de concentración de Auschwitz, Polonia



Leap Castle, Irlanda



Valle de los Caídos, España

### Leap Castle, Irlanda

Este lugar es reconocido como uno de los castillos más embrujados del país europeo. Ha sido testigo de historias turbulentas que incluyen asesinatos, traiciones y leyendas de fantasmas.

Se cree que Leap Castle está habitado por varios espíritus, incluido el "hombre alto", un ente misterioso que, se dice, ha sido visto en varias ocasiones en las mazmorras de la fortaleza. Su capilla, conocida como la "capilla sangrienta", fue escenario de un fratricidio: un hombre interrumpió una misa y atravesó a su hermano sacerdote con una espada.

Durante una de las renovaciones del castillo, descubrieron una mazmorra secreta que contenía tres carros de restos humanos y púas

para empalar a los encarcelados. Lo curioso es que en el mismo lugar había un reloj de bolsillo del siglo 19, lo que demuestra que esta mazmorra tuvo un uso reciente.

### 9/11 National Memorial

Abierto todos los días y de entrada gratuita, el Monumento Nacional del 11 de septiembre de la ciudad de Nueva York, en Estados Unidos, se encuentra en el antiguo lugar que ocupaban las Torres Gemelas del World Trade Center, donde más de 2,600 personas murieron durante los ataques terroristas de 2001.

### Valle de los Caídos, España

Este conjunto monumental ubicado en San Lorenzo de El Escorial, Madrid, fue construido durante el régimen del dictador Francisco

Franco. Creado en homenaje a los caídos durante la Guerra Civil Española, incluye una basílica excavada en la roca y una impresionante cruz que se eleva sobre el paisaje circundante. Sin embargo, su edificación y el uso de mano de obra política presa durante la dictadura de Franco han generado controversia y críticas desde su inauguración en 1959.

Según el organismo público español Patrimonio Nacional, el Valle de los Caídos es el quinto de sus monumentos con mayor número de visitas.

### Gran Hotel Viena, Argentina

Este impresionante complejo hotelero se levantó en Miramar, a mediados de los años cuarenta, coincidiendo con el final de la Segunda Guerra Mundial y del éxodo de los nazis de Alemania a Sudamérica. Fue levantado por los Pahlke, una familia adinerada alemana que siempre ha batallado con la supuesta vinculación con el nazismo y que, al día de hoy, aún no se ha podido probar.

Apenas estuvo en funcionamiento un par de años, cuando inexplicablemente cerró sus puertas. Reabrió en 1962 con la idea de relanzarse el negocio, pero 15 años más tarde una inundación condenó el hotel al abandono.

Desde entonces, hay apariciones y ruidos inexplicables, muchos de ellos procedentes de la habitación 106 y del gran salón. ●



9/11 National Memorial



Gran Hotel Viena, Argentina



# Los libros que no te puedes perder por nada del mundo

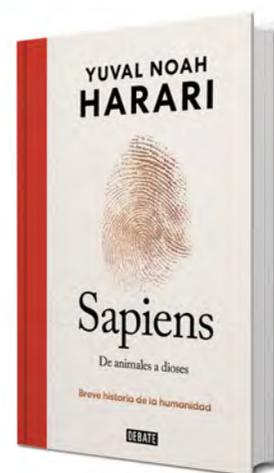
Te presentamos una lista actualizada (¡fuera *El hombre en busca de sentido!*) y con opciones contemporáneas (¡ya chole con *Las venas abiertas de América Latina!*) de libros (de todo tipo) que te cambiarán la forma de pensar y que realmente pueden influir en tu educación.

POR: Staff 360° UDEM

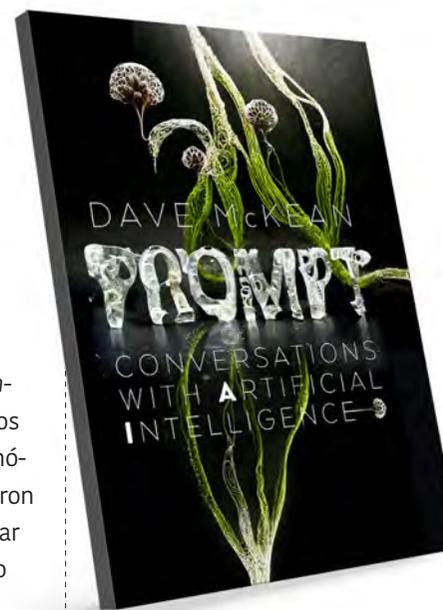


## SAPIENS: DE ANIMALES A DIOS Yuval Noah Harari

El libro de cajón para los *millennials* y la Gen Z. Explica cómo los *Homo sapiens* pasaron de ser nómadas a sedentarios y empezaron a trabajar más duro para mejorar su calidad de vida. Revela cómo el trigo se apoderó del mundo, cómo un improbable matrimonio entre un dios y un burócrata dio lugar a los primeros imperios, cómo la guerra, el hambre, las enfermedades y la desigualdad se convirtieron en parte esencial de la condición humana, y por qué solo nosotros somos responsables de ello. Hay fans de Harari que afirman que les da envidia ver a una persona leerlo “por primera vez”. Les creemos.



IMÁGENES: CORTESÍA



## PROMPT: CONVERSATIONS WITH ARTIFICIAL INTELLIGENCE Dave McKean

Mejor ponemos las palabras del autor, que es un increíble ilustrador: “Un par de días después de leer y digerir las implicaciones de la creación de imágenes con IA, decidí que podía retirarme o responder. Aquí está mi respuesta: un libro de 96 páginas de historias gráficas breves que exploran y conversan con la IA. Fue creado en 12 días e impreso y encuadernado en 20. Además, incluye un ensayo final y una historia corta sobre el tema extraño y culturalmente candente de la generación de imágenes con IA”. Un libro que también podemos ligar a nuestra revista: presentamos imágenes de alumnos/as que fueron generadas con IA. *Spooky.*

## HABLE COMO EN TED Carmine Gallo

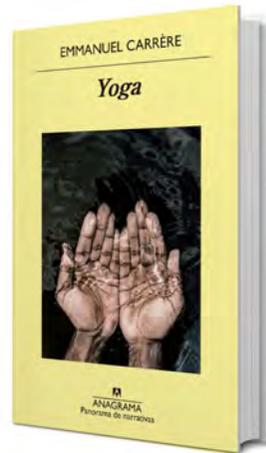
¿Quieres aprender a hablar en público? ¿Crees que en tus clases no le dan suficiente énfasis a esta habilidad importantísima para tu carrera? Este libro es para ti. Como sabes, la comunicación se convirtió en la verdadera clave para el éxito. Por ello, las conferencias TED, seguidas por millones de personas en el mundo, redefinieron las reglas para cautivar a cualquier auditorio. Con esto en mente, el autor realizó un análisis profundo de las más vistas y de las técnicas utilizadas. Leer este libro es como hacer trampa: Gallo te da todos los tips y traza el mejor método para impresionar a tus oyentes.





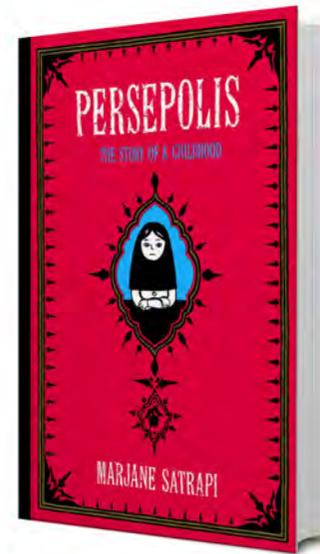
**MANIAC**  
Benjamín Labatut

En pocos años, Labatut se ha revelado como una de las voces narrativas más interesantes del mundo hispanohablante. Esta novela, sin piedad, es un inquietante tríptico sobre los sueños del siglo 20 y las pesadillas del 21. Una novela sobre las virtudes, el nazismo, la inteligencia artificial. Así de amplio y, sin embargo, es atinado como una aguja entre la uña y la carne del dedo.



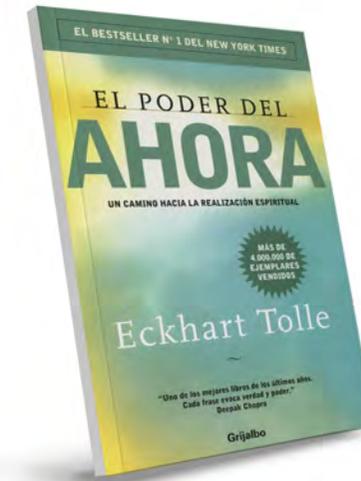
**YOGA**  
Emmanuel Carrère

Ni lo crean, esto no es un manual de yoga, mucho menos un libro de autoayuda. Es la narración en primera persona del autor sobre la depresión, las rupturas afectivas, las consecuencias del terrorismo, el drama de los refugiados. Es decir, una sopa de pensamientos y reflexiones de uno de los mejores escritores vivos de nuestro tiempo.



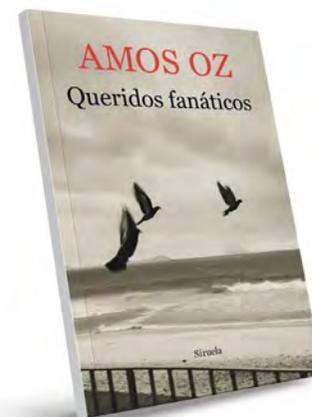
**PERSÉPOLIS**  
Marjane Satrapi

Antes de ver la película, hay que echarle un ojo a la novela gráfica. Está ilustrada en blanco y negro por la autora y es una gozada, además de que puede ser fundamental en la educación sobre la familia, el feminismo, los derechos, la guerra, las oportunidades y el sueño europeo.



**QUERIDOS FANÁTICOS**  
Amos Oz

De manera sencilla, se trata de tres ensayos sobre el fanatismo, sus raíces y desarrollo en cada uno de nosotros. Después de leerlo, nadie queda como antes. La prosa de Oz es tan poderosa que te pone a cuestionar sobre los propios pilares de nuestra vida, nuestra sociedad, educación y naciones.



**EL PODER DEL AHORA: UN CAMINO HACIA LA REALIZACIÓN ESPIRITUAL**  
Eckhart Tolle

Mucho más que simples principios o conceptos, este libro lleva a los lectores a un viaje espiritual inspirador para encontrar su yo verdadero y más profundo, y así alcanzar lo último en crecimiento personal y espiritualidad: el descubrimiento de la verdad y la luz.



**EL INFINITO EN UN JUNCO**  
Irene Vallejo

Lo más curioso de este libro —bestseller, adicción de varios, multipremiado— es que es un libro... sobre los libros. En menos de unos meses, esta obra de Vallejo, que se puede leer sosa y aburrida en la cuarta de forros (¿neta?, ¿un libro sobre la historia de los libros?, ¿los libros?), se convirtió en el favorito de muchísimos. Vallejo se colocó como una de las escritoras y narradoras más fascinantes de su generación y nosotros le agradecemos que, con esa hermosa manera de contarnos la historia de la lectura y el artefacto en sí, nos hizo viajar por todo el mundo... y todas las épocas. ¡Salve, Irene! ●



**NUESTRA PARTE DE NOCHE**  
Mariana Enríquez

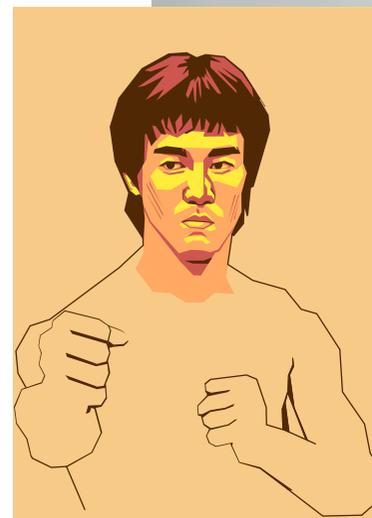
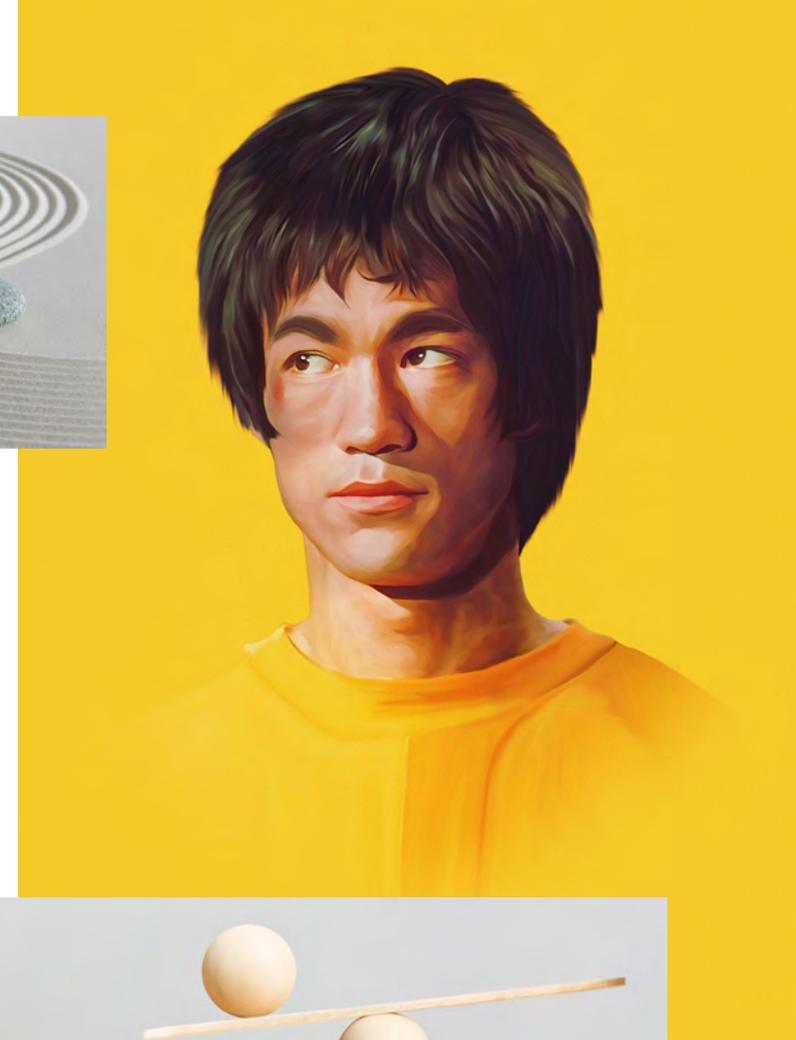
Sin tapujos: la mejor novela latinoamericana en los últimos 20 años. O bueno, tal vez no la mejor, pero sí le hace una férrea competencia a 2666 de Bolaño, al mismo libro de Labatut aquí enlistado... incluso a *El hombre que amaba a los perros*, de Leonardo Padura. Esta novela de la argentina Enríquez (y ella misma) tiene un número increíble de fanáticos a morir de su prosa, sus personajes y, sobre todo, de la oscuridad que vive en ella y en cada una de sus páginas. *Nuestra parte de noche* es una historia de terror, de dictaduras, de familia, de traiciones, de amor, de oscuridad. ¡Bah!, es la mejor novela latinoamericana en lo que va del siglo 21. Aquí defendemos esto.



**“Una de las mejores lecciones en la vida es cómo mantener la calma en situaciones estresantes. La calma es un súperpoder”**

Esta frase se le ha atribuido a Bruce Lee, pero su club de fans en internet (existen) afirman de manera colérica que Lee “nunca dijo eso”. Muchos, para llevarles la contraria, les tiran en cara que sí. Otros, en cambio, le atribuyen la frase a Jackie Chan, Jet Li o a Confucio (todos, por supuesto, chinos... a diferencia de Lee, que era gringuisimo).

Quien lo haya dicho no importa mucho, lo que importa es el mensaje en sí, porque sí: mantener la calma en las situaciones más estresantes y complicadas es un súperpoder. Pocos lo logran.

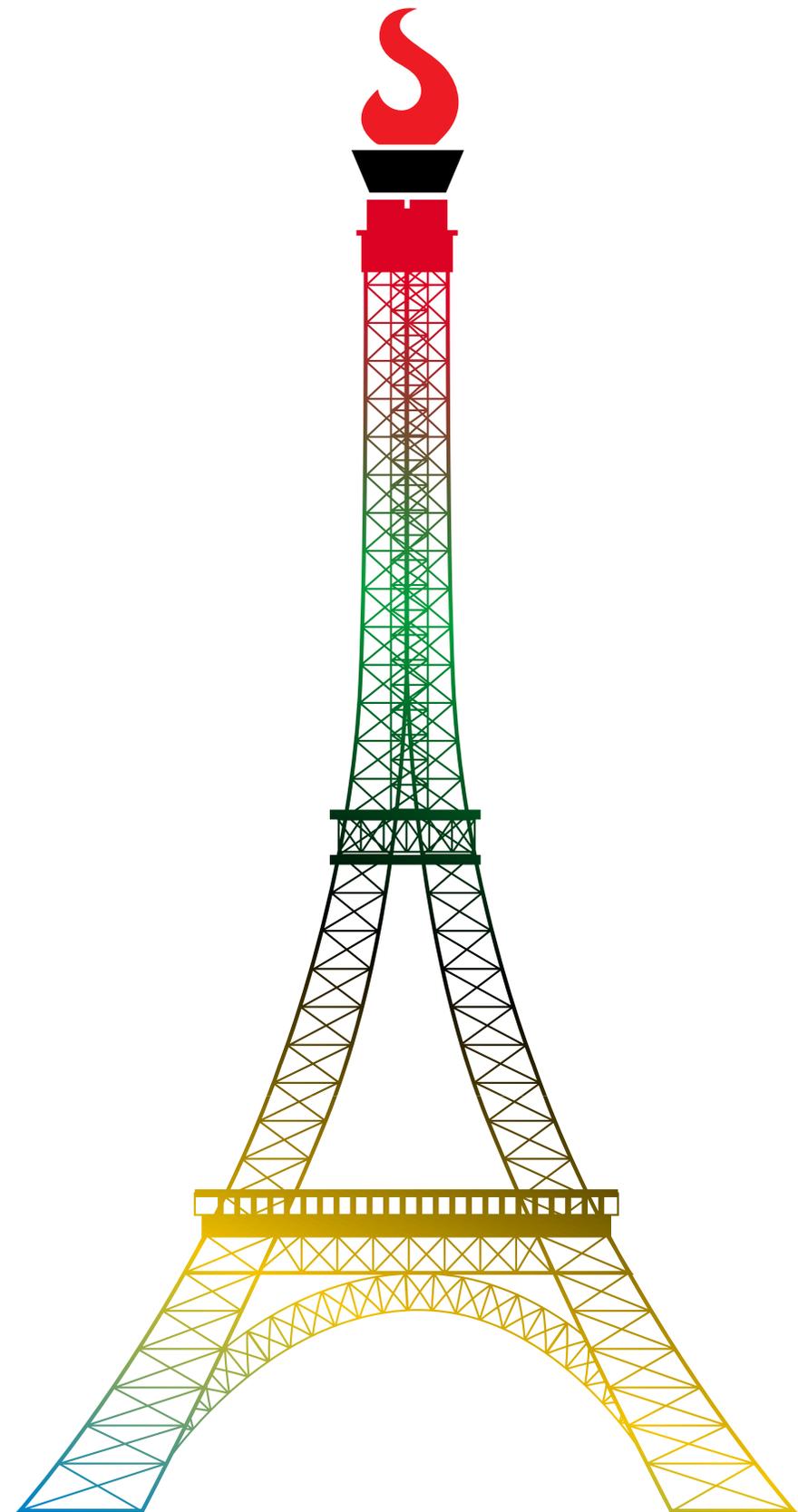


# PARÍS 2024: JUEGOS OH LA-LÁ- ÍMPICOS

POR: Staff 360° UDEM.

Las olimpiadas de París 2024 fueron el mejor escenario para dos cosas... bueno, tres: ver nuevas disciplinas y aquellas que hicieron un debut hace tres años en Tokio, mostrar tecnologías de punta para el análisis del desempeño de los atletas y apreciar la belleza de la capital francesa.

IMÁGENES:  
SHUTTERSTOCK





### A bailar: nuevos deportes

En París 2024 solo hubo una nueva disciplina: el *breakdance*, pero vaya que hizo ruido (literal). Fueron 16 participantes en las dos categorías (varonil y femenil) y se disputó en la Plaza de la Concordia. Este deporte hizo su debut en los Juegos Olímpicos de la Juventud de 2018, celebrados en Buenos Aires, Argentina, y fue tal el éxito que decidieron sumarlo a estos JJOO.

En esa misma sede estuvieron los atletas de *BMX Freestyle*, *skateboarding* y baloncesto 3x3.

La escalada deportiva, el surf y el *skateboarding* regresarán después de ser incluidos en la edición de Tokio 2020.

En la escalada deportiva, las competencias de bloques y dificultad fueron disputadas del 5 al 10 de agosto, mientras que las de velocidad tuvieron lugar del 5 al 8.

Dato curioso: el surf no se realizó en el continente europeo. El COI definió llevarlo a cabo en la comunidad

de Teahupo'o, Tahití, en la Polinesia Francesa. La competencia fue en *shortboard* para las dos ramas.

El *skateboarding* tuvo dos especialidades: el callejero y el parque.

### ¿Qué tecnologías vimos?

La inteligencia artificial (IA, o AI en inglés) es la tecnología que más presencia tuvo en los Juegos Olímpicos de París 2024. Estos son algunos ejemplos:

#### AI Replay

Esta tecnología inserta dos fotogramas adicionales generados por IA en cada fotograma en vivo, proporcionando una imagen más fluida que llena los espacios entre fotogramas. Gracias a ello vimos repeticiones con muchísimo más detalle (más del doble), algo que en algunos deportes puede no cambiar mucho, pero en aquellos de precisión o en los que el detalle de un movimiento o una llegada son fundamentales, fue muy bien recibido.



### GenAI

La IA generativa también ocupó un lugar destacado durante el torneo de golf Masters de Estados Unidos del año pasado y estuvo en París. Gracias a esta tecnología los espectadores pudieron ver cada tiro, en cada hoyo, de todos sus jugadores favoritos.

Hay más: la IA Watson, desarrollada por IBM, logró introducir predicciones de los jugadores hoyo por hoyo. Para ello se entrenó a un modelo con más de 120 mil tiros de golf de profesionales a lo largo de seis años.

El modelo cambia los pronósticos al momento, teniendo en cuenta el tiro más reciente y el desempeño del jugador. Esto podría permitir anticipar los resultados de carreras de natación o atletismo evaluando los resultados previos a la final, por ejemplo. Pero en París pasó de todo.

### Gimnasia

Otra innovación llegó desde la Federación Internacional de Gimnasia: creó un sistema de apoyo a los jueces (JSS) para 10 aparatos. La tecnología desarrollada utiliza sensores que permite a los jueces evaluar las complejidades de las actuaciones de las y los gimnastas mediante el análisis de imágenes de forma muy detallada.

Después de un periodo de prueba prolongado, se espera que esta tecnología aumente la equidad y la transparencia en la evaluación del desempeño.

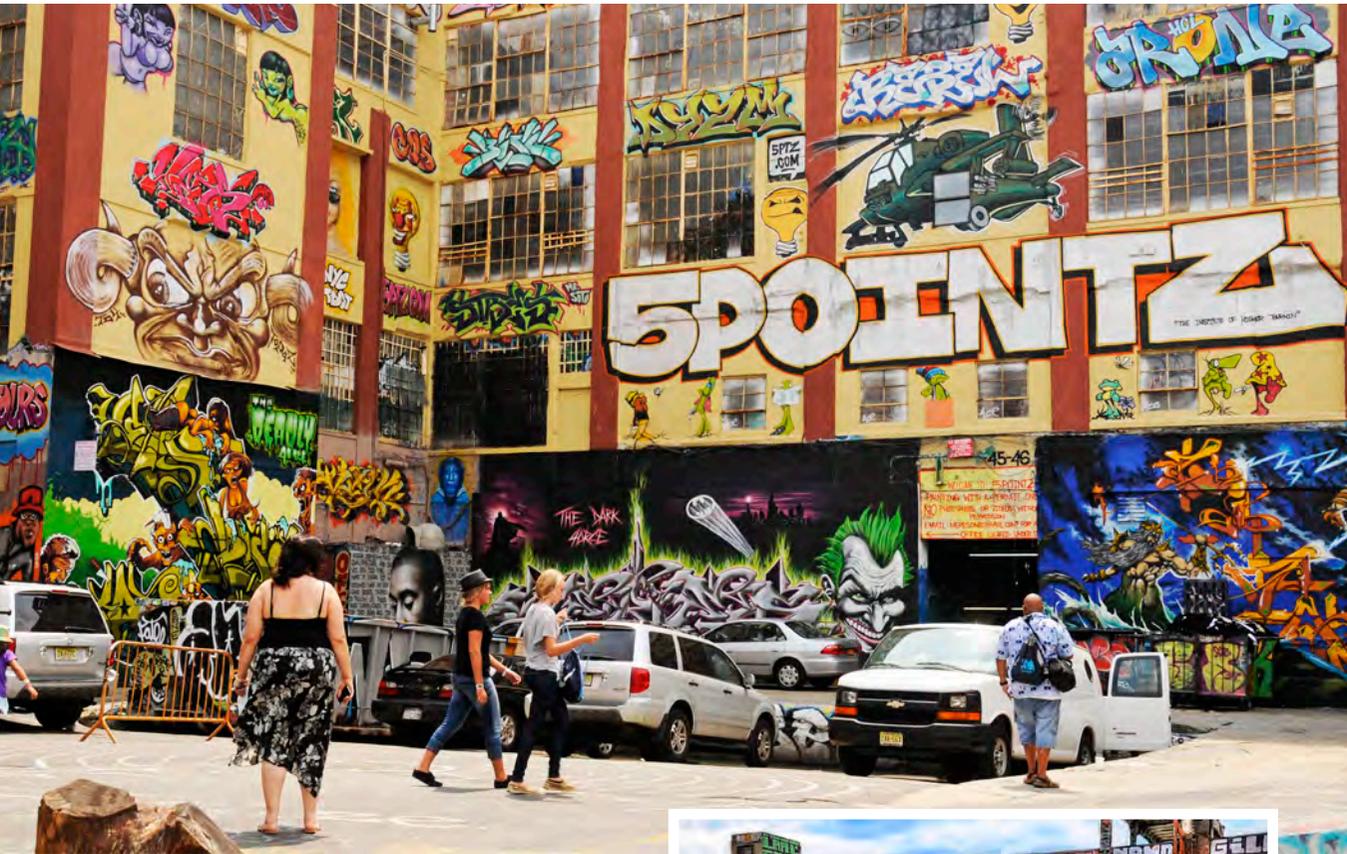
### La IA también llega al mar

El equipo de USA Surfing utiliza una IA de Microsoft para recopilar información sobre el rendimiento de los atletas, la mecánica de las tablas y los patrones de olas y agua. Este tipo de aplicaciones fue bien visto en la Polinesia Francesa. ●

# GRAFFITI

POR: Mayra Meneses

## EDIFICIOS + GRAFFITI EL ARTE EDIFICADO



Para el bien urbano, el graffiti continúa desafiando las convenciones y enriqueciendo el paisaje citadino con creatividad y mensajes.



Ocean Wide Plaza, Los Ángeles



Edificio Vitas, Miami

En el corazón de Queens, Nueva York, Five Pointz se elevaba como un monumento al arte callejero y la expresión urbana. Desde la década de los noventa, este complejo de almacenes fue conocido como “La Fábrica de Graffiti” y se convirtió en un lienzo para algunos de los artistas más destacados del movimiento del graffiti a nivel mundial. Entre ellos, el legendario colectivo Tats Cru, Lady Pink, Meres One, Daze y muchos otros que contribuyeron a dar color y vida a las paredes de Five Pointz.

Sin embargo, a pesar de su importancia cultural y su estatus como punto de referencia para el arte callejero, el complejo fue demolido en 2013, generando protestas y controversia. El propósito de la demolición fue hacer espacio para un desarrollo inmobiliario de lujo,

lo que provocó críticas por parte de la comunidad artística y de aquellos que valoraban la riqueza cultural que el lugar representaba.

### “Bombas” en Ocean Wide Plaza en Los Ángeles, California

En el lado opuesto de la costa, en Los Ángeles, el Ocean Wide Plaza se convirtió recientemente en el escenario de una intervención artística. Creadores locales y globales transformaron las paredes de estos rascacielos en un espectáculo visual que refleja la energía de la ciudad.

### El edificio Vitas en Art Basel

En el mundo del arte contemporáneo, la feria Art Basel es reconocida por reunir a grandes artistas, galevistas y entusiastas del arte de todo el mundo. En la edición de Miami

2023, el edificio Vitas, pronto a ser demolido, se convirtió en el lienzo de bombas y tags para darle relevancia a la participación del graffiti en esta semana del arte.

Nombres como 1UP —el colectivo más famoso de Europa—, MSK (Mad Society Kings) —pertenecientes a Los Ángeles—, OTR (On The Run) y FTP (Fuck The Police) destacaron en esta participación colectiva, consolidando el graffiti como una forma legítima de expresión artística.

En resumen, ya sea en las calles de Queens, en Los Ángeles o en un evento de renombre mundial como Art Basel, el graffiti sigue desafiando las convenciones y enriqueciendo el paisaje urbano con creatividad y mensaje, recordándonos la importancia de la libertad de expresión y la diversidad cultural en nuestras comunidades. ●

IMÁGENES: CORTESÍA

# DIRECTO AL ⚡ GRANO:

## mitos y realidades sobre el café

POR: Alejandra López.



**Café, el elixir de los madrugadores y trasnochadores.**

**A menudo confiamos en su magia para mantenernos despiertos durante largos periodos de tiempo.**

Pero en medio de tazas y granos aromáticos, mitos y conceptos erróneos sobre el café, adentrémonos en un viaje para separar la realidad de la ficción, asegurándonos de que nuestra querida bebida siga alimentando nuestros días.

La historia del café comienza en las tierras de Etiopía, donde, según la leyenda, un pastor de cabras llamado Kaldi descubrió sus propiedades estimulantes después de notar que sus cabras se volvían inusualmente energéticas al comer cerezas de café.

El café llegó por primera vez a México en el siglo XVIII a través de Veracruz, una región que pronto se convirtió en una de las principales productoras de café en el país. Posteriormente, se extendió a otras zonas, como Chiapas y Oaxaca – que hoy en día son conocidas por su delicioso café. Su producción es tan importante que en la actualidad México, es el onceavo productor a nivel mundial.

Sin embargo, a lo largo de su historia, han surgido varios mitos y realidades que rodean a esta querida bebida.

IMÁGENES: UNSPLASH

A continuación, exploraremos algunos de los mitos más comunes y las realidades que los respaldan, adentrándonos en la fascinante historia del café.



**MITO:**  
**EL CAFÉ OSCURO TIENE MÁS CAFEÍNA**

**REALIDAD:**  
*Contrario a la intuición, los tuestes más claros contienen un poco más de cafeína que el café más oscuro. El proceso de tostado descompone la cafeína, por lo que cuanto más tiempo se tueste, menos cafeína queda.*

**MITO:**  
**EL CAFÉ ES ADICTIVO**

**REALIDAD:**  
*Aunque el café contiene cafeína, una sustancia considerada estimulante, no es adictivo en comparación con las drogas. La mayoría de las personas pueden consumir café de forma moderada sin desarrollar una dependencia real.*

IS IT  
THAT  
SWEET  
?



**MITO:**  
**EL CAFÉ CAUSA**  
**INSOMNIO**

**REALIDAD:**

Si bien el café puede alterar el sueño, no causa insomnio por sí solo. Lo que importa es el contenido de cafeína. Evitar el café horas antes de acostarte puede ayudar a que disfrutes tu taza sin sacrificar horas de sueño.



**MITO:**  
**EL ESPRESSO TIENE MÁS CAFEÍNA**  
**QUE EL CAFÉ FILTRADO**

**REALIDAD:**

En términos de contenido de cafeína, el espresso es más fuerte que el café filtrado. Sin embargo, una porción típica de café filtrado contiene más cafeína que una sola porción de café espresso.



**MITO:**  
**LA CAFEÍNA AUMENTA**  
**LA CREATIVIDAD**

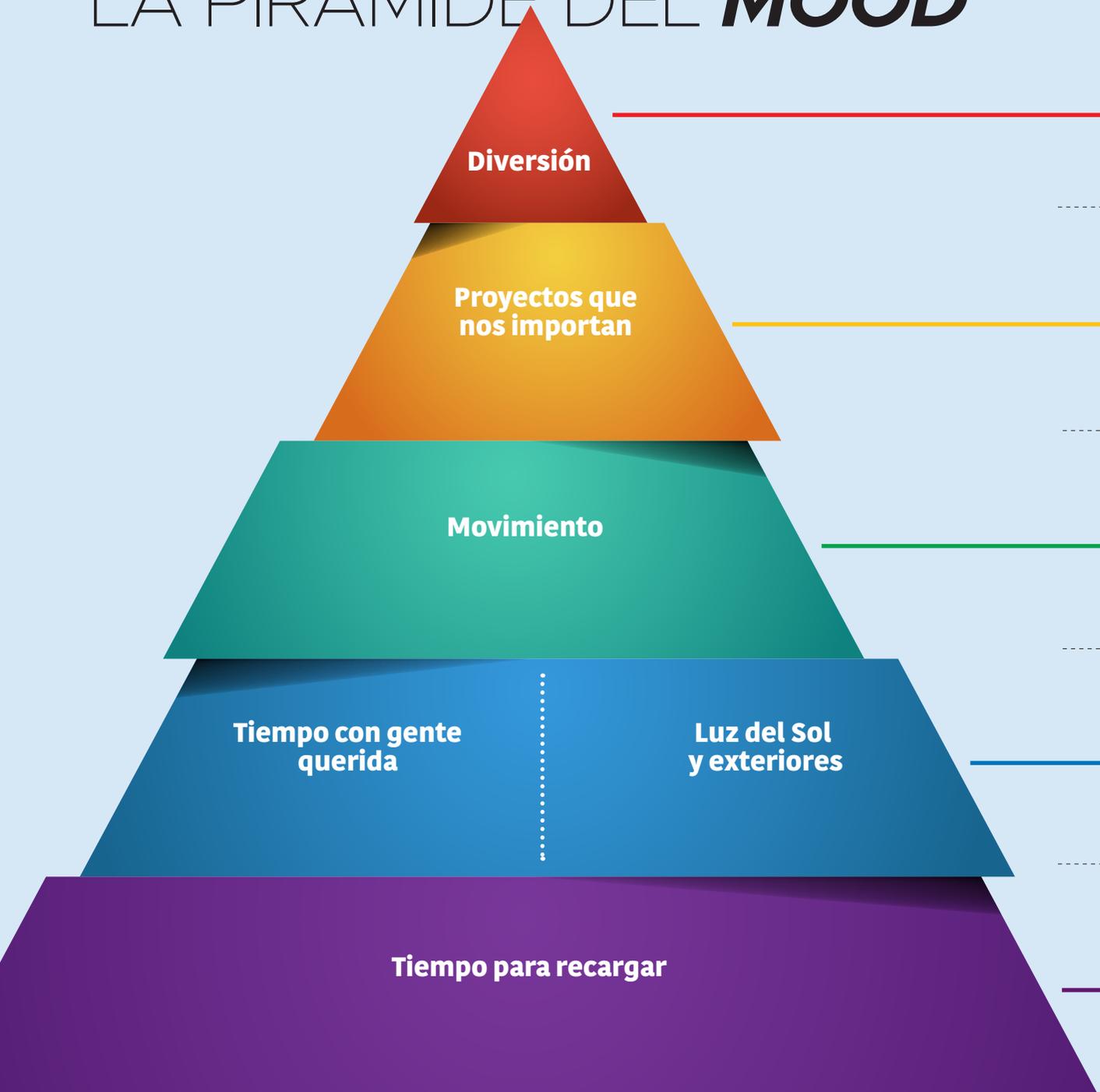
**REALIDAD:**

Si bien el café puede mejorar la concentración y la función cognitiva, no necesariamente te hace más creativo. Puede ayudarte a concentrarte en tareas y a mantenerte despierto durante sesiones de estudio nocturnas; pero la creatividad requiere inspiración, no sólo estimulación. Por lo tanto, no dependas únicamente de la cafeína para despertar tu imaginación.



Así que la próxima vez que tomes tu café favorito, recuerda que no sólo estás disfrutando de una bebida; estás participando en una tradición que ha perdurado a lo largo de los siglos. Ya sea que estés tomando un clásico café americano, un delicioso *caramel macchiato* con leche de almendras o [inserte su bebida favorita], saborea el rico conjunto de hechos que hacen del café algo más que una simple bebida—una fuente de intriga e inspiración. ●

# LA PIRÁMIDE DEL **MOOD**



**Al menos servir una vez al día**



**Servir un par de veces al día**



**Varias porciones al día**



**En grandes cantidades al día**



**Cuanto sea necesario al día**

# NFT... ¿Fueron algo?

Inicio, auge y ¿caída?  
de un concepto  
demasiado moderno

**POR:** Luis Pablo Ocañas Villarreal. Estudia el 9.º semestre de la Licenciatura en Creación de Negocios e Innovación Empresarial. UDEM.

En los últimos años, el término NFT se ha convertido en un fenómeno en el mundo digital, generando debates y controversias. Pero, ¿qué son realmente? ¿Por qué ganaron tanta popularidad y por qué sus precios se desplomaron? Y después de todo esto, ¿hay futuro en esta tecnología? Exploremos estas preguntas.

## ¿Qué son los NFT y cuándo llegaron?

Los NFT, o tokens no fungibles, son activos digitales únicos que no pueden dividirse en partes más pequeñas ni intercambiarse directamente por otros activos que, sumados, sean de igual valor. A diferencia del dinero, que puede fraccionarse en billetes y monedas, un NFT es indivisible y único, lo que permite verificar la autenticidad y propiedad de activos electrónicos.

Escuché sobre los NFT alrededor de 2021, cuando el criptoarte de los monos “Bored Ape” se volvió viral. Este proyecto generó opiniones divididas: algunos promovían la compra de este criptoarte, mientras que otros lo veían como una moda pasajera y predecían una burbuja. Esto redujo la percepción pública de la tecnología a simples imágenes de monos, generando desconfianza.

## La popularidad de los NFT y su relación con blockchain

La popularidad de los NFT se vio impulsada por la novedad de la tecnología y el deseo de generar dinero de manera rápida y sencilla, esto favorecido por la constante alza en los precios. Los NFT están respaldados por la tecnología *blockchain*, al igual que muchas criptomonedas, lo que les confiere unicidad y rastreabilidad.

En el ámbito del arte, los NFT han permitido autenticar obras digitales de manera efectiva. En

un contexto ideal actual, los NFT funcionarían de manera híbrida: al comprar una pintura, obtendrías tanto la obra física como su NFT correspondiente, garantizando la autenticidad digital. Aunque la intención es que los NFT existan solo en el ámbito digital, esta aplicación será más relevante cuando el uso de estos tokens se normalice en entornos como el metaverso.

Durante el auge de los NFT, la ley de la oferta y la demanda jugó un papel crucial. El *hype* en redes sociales y foros hizo que los precios de los NFT se dispararan, a pesar de no tener una utilidad práctica más allá de comprarlos y mantenerlos con la esperanza de que su valor fuera aumentando.

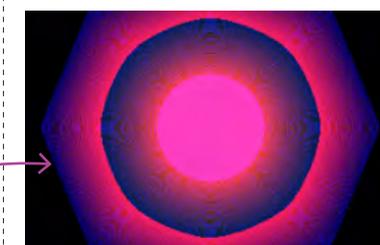
Un ejemplo claro es el primer NFT, “Quantum” creado por Jennifer y Kevin McCoy en 2014. Inicialmente vendido por cuatro dólares estadounidenses, fue subastado en 2021 por 1.5 millones de dólares y en marzo de 2023 vendido por 7 millones. Actualmente está a la venta en OpenSea, esperando otra oferta. En contraste, los precios de los NFT “Bored Ape” alcanzaron un pico de 150,000 dólares en promedio, pero hoy en día promedian los 10,000 dólares.

## ¿Por qué se desplomaron los precios?

La caída de los precios de los NFT se debió a que el mercado se dio cuenta de que estos activos no

tenían una aplicación práctica inmediata. La burbuja estalló cuando dejó de haber compradores dispuestos a pagar más por ellos. Así, se produjo el desplome.

Además, la sobrevaloración generalizada, impulsada por la promesa de su potencial futuro, contribuyó a esta caída. Aunque la tecnología puede ser importante en el futuro, su valor fue inflado por las expectativas de los inversores.



## ¿Hay futuro en esta tecnología?

A pesar del desplome, tiene potencial. Imagino un escenario en el que los NFT se empleen en un metaverso popular, donde se pueda exhibir criptoarte en salas virtuales o usar ropa y accesorios únicos gracias a la autenticación de *blockchain*.

Los NFT pueden ser útiles como autenticadores de productos físicos, en el arte híbrido y para avatares digitales en el metaverso. Para que retomen relevancia, es esencial que encuentren un terreno sólido en un metaverso bien establecido, facilitando la interacción con estas piezas digitales. Solo así, cuando les veamos una aplicación práctica, podrán revalorizarse y tener un futuro más estable. ●

JUGANDO  
CON LA  
IA

# EL COCHE DEL FUTURO

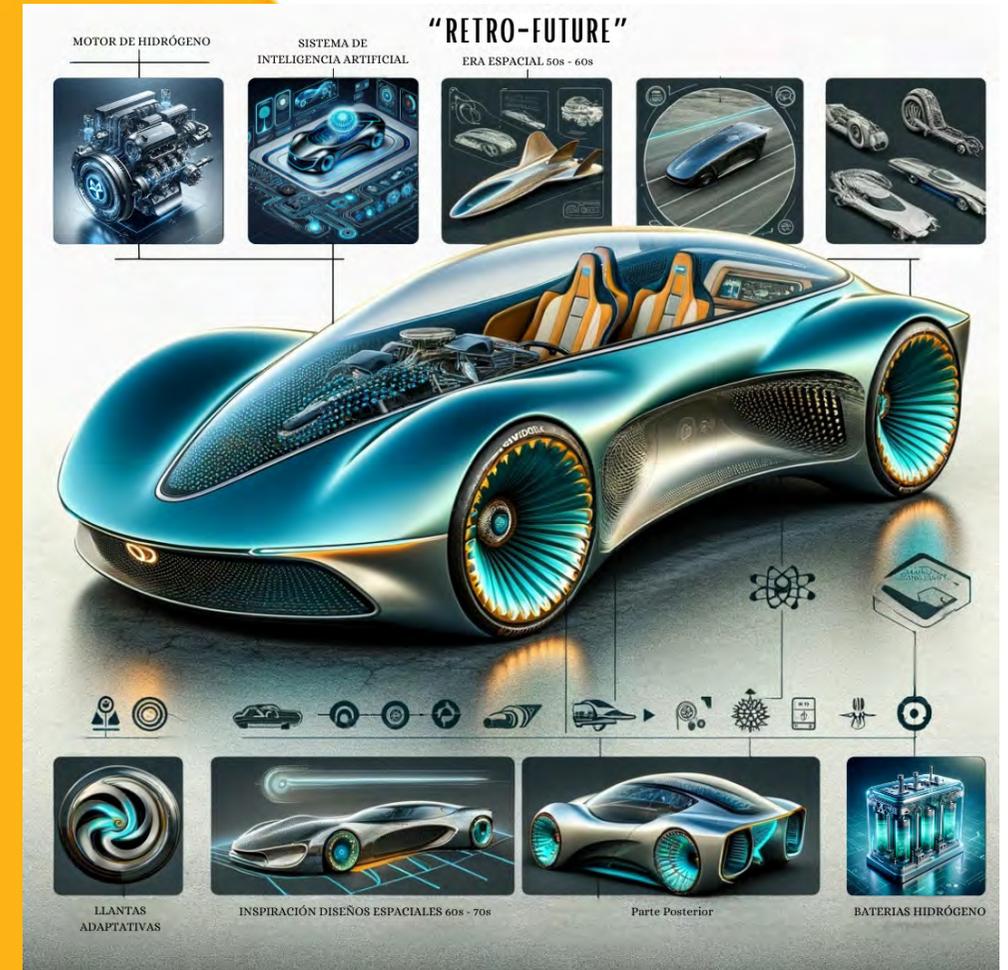
Le preguntamos a miembros de la comunidad UDEM cómo se imaginan el coche del futuro, el que estará en las calles en 2074. Se pusieron creativos con generadores de imágenes de inteligencia artificial y estos son los resultados. ¿Qué opinan?



FELIPE DE JESÚS SANTOS LOMELÍ.  
Estudia el 5.º semestre y es Presidente de la Sociedad de Alumnos de Ingeniería Mecánica Administrativa e Ingeniería Automotriz. UDEM.



REGINA ORPINEL DOMÍNGUEZ.  
ExaUDEM (24) de la licenciatura en  
Psicología del Trabajo y las Organi-  
zaciones. UDEM.



OCTAVIO URIBE ACEVEDO.  
Estudia el 9.º Semestre de  
Ingeniería Civil y Ambiental. UDEM.

## La importancia de conectar con tu Yo interior

# 5 formas diferentes de meditar

POR: Diana Estefanie González Pulido. Coordinadora del Centro de Bienestar. UDEM.

**Meditar no es solamente cerrar los ojos y vaciar la cabeza. La autora nos comparte nuevas maneras de hacerlo. ¡Inténtalas!**

En estos tiempos en los que la salud mental ha cobrado la relevancia pertinente, muchos nos hemos dado cuenta del valor de practicar la meditación para obtener beneficios de salud y psicológicos. A través de la meditación, ejercitamos

el músculo de la atención plena o un estado de *mindfulness*. Es decir, cuando meditas, logras desarrollar la habilidad de estar en el presente. ¿Qué quiere decir eso? Habitar el presente hace referencia a enfocar nuestra atención en lo que estamos experimentando justo ahora en nuestra mente, cuerpo y emociones, con curiosidad y aceptación.

A través de la meditación conoces y practicas actitudes que permiten que llegues a ese gran

objetivo que es la atención plena, actitudes que puedes usar en tu vida cotidiana.

### Actitud de aceptación

Muchas personas desisten de la meditación porque creen que implica no pensar o tener la mente en blanco, lo cual es un gran mito. Lo que sí es clave es aceptar nuestro estar en el momento que meditamos. La aceptación no es lo mismo que darse por vencido, hay muchas cosas similares en nuestra



vida cotidiana fuera de nuestro control que solamente hacen ruido en nuestra mente y no nos permiten enfocarnos en las maneras de llevar a cabo lo que sí nos es posible controlar.

### Actitud de no juicio

Al damos cuenta de lo que pensamos, sentimos y hacemos, es importante evitar juzgarlo —etiquetarlo negativa o positivamente—. Por el contrario, podemos llevarlo a convertirse en observaciones.

Es distinto decir “soy flojo” a decir “he tenido muy poca energía”.

### Actitud de autocompasión

Cuando somos más amables con nosotros mismos y disminuimos los juicios acerca de cómo somos, cómo sentimos o cómo hacemos las cosas, es más fácil lidiar con lo que nos pasa, le quitamos un peso a la exigencia que podemos cargar.

### Actitud de curiosidad

Ser curioso implica observar cada

pormenor de lo que ocurre. En la meditación, buscamos ser curiosos de cada detalle a través de nuestros sentidos, con una mente abierta, como si viniéramos de otro planeta y nunca hubiéramos visto aquello que está enfrente.

De esta misma manera en nuestra vida, observar con curiosidad y con el resto de las actitudes nos permite conocernos mucho mejor, encontrar en la experiencia más de lo que muchas veces creemos ser capaces. ►►

**¡Ahora, a practicar!**

Existen muchas formas de llegar al *mindfulness*. No es solo sentarse, cerrar los ojos y respirar. Aquí te compartimos cinco formas de meditar para que fortalezcas tu músculo de la atención plena:

Pero primero, algunas consideraciones generales:

- Tu respiración es el ancla que te lleva al momento presente y que está siempre disponible para ti en las meditaciones.
- Recuerda que no es solo no pensar, se trata de observar y fluir. Cuando notes un pensamiento, regresa a tu ancla, todas las veces que sea necesario.
- Encuentra un lugar cómodo.
- Sé muy paciente y amable contigo mismo.
- Realiza el ejercicio sin expectativas, sé curioso de todo aquello que vas a experimentar.
- Puedes cerrar o abrir los ojos, como prefieras.
- Sé persistente y comprometido con tu práctica para obtener mejores resultados.
- Recuerda que cada momento de meditación es distinto. Es como navegar en el mar: habrá viajes más tranquilos y fluidos, y habrá otros con tormenta y muy movidos. Ambos son igual de valiosos y una excelente oportunidad para seguir fortaleciendo tu músculo de la atención plena.

**Meditación en la caminata**

Es perfecta para las ocasiones en las que te encuentras cansado o somnoliento, o tal vez solo no quieres o no puedes estar en un punto fijo y quieto.

Encuentra un lugar donde te sea posible caminar, desplazarte con seguridad y tranquilidad.

Tu principal ancla al momento presente serán las sensaciones de tus pies al caminar, desde el contacto con el suelo hasta cómo se mueve cada parte de tu cuerpo para hacerlo posible. Una vez que estés listo, coloca tus pies firme y cómodamente sobre el suelo, tus brazos a los lados, relajados.

Comienza a caminar tan lentamente como puedas, procurando colocar primero el talón y al final la punta del pie, alternando y poniendo atención con mucha curiosidad a la sensación de contacto, a la temperatura, la humedad, las articulaciones de tus pies, tus piernas e, incluso, otras partes del cuerpo.

Si es seguro, cierra los ojos. Continúa así al menos por 10 minutos; varía el ritmo de tu andar.

**Respiración abdominal**

Esta meditación es excelente para hacerla justo antes de dormir, ya que lleva a tu organismo a un estado de neutralidad. Además, es muy sencilla.

Siéntate cómodamente, coloca los pies en el suelo, endereza la espalda y pon las manos suavemente sobre tu abdomen, una sobre la otra.

Comienza a respirar a tu ritmo. El truco está en respirar por la nariz y, con el aire que hincha tu abdomen, puedes imaginar que hay un globo dentro que se infla y se desinfla constantemente.

Cada vez que inhalas, tus manos suben y cada vez que exhalas tus manos bajan. Al inicio puede sentirse extraño, pero poco a poco te irás acostumbrando. Continúa así al menos entre cinco y 10 minutos.

**Meditación al comer**

Esta meditación es excelente para hacerte consciente de lo que consumes tu cuerpo.

Necesitas algún alimento de tu preferencia, idealmente algo que te permita hacer bocados pequeños o medianos. Procura estar a solas para que no te interrumpan o invita a tus acompañantes a meditar contigo. Dedica los primeros cinco a 10 minutos de tu comida para la meditación. Inicia observando con mucha curiosidad y atención tu alimento: su color, forma, textura, tamaño. Toma un pequeño bocado y colócalo en tu mano, obsérvalo un poco más, tal vez en tu mano encuentres cosas nuevas sobre él.

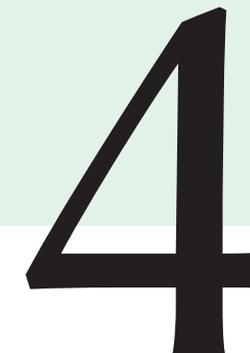
A partir de ahora, y hasta terminar el ejercicio, cierra los ojos. Explora tocando suavemente con las yemas de tus dedos y siéntelo. Ahora llévalo lentamente cerca de tu nariz y olfatéalo, estudia sus aromas. Finalmente llévalo a tu boca y déjalo sobre tu lengua sin masticar, notando qué pasa. Empieza a moverlo suavemente con tu lengua, date al menos un minuto para ello. Mastica muy lentamente, recuerda ser curioso de todo lo que pasa. Finalmente traga el bocado. Repite varias veces.

**Meditación del amor y la bondad**

Para aquellos a quienes se les dificulta solo seguir su respiración, esta meditación les ofrece un ancla extra: frases de afirmación de amor y bondad.

Toma tu postura para meditar, cierra los ojos y pon atención a tu respiración, así como es, sin cambiarla. Esta vez, acompaña cada inhalación y respiración con las siguientes frases:

- Puedo sentirme seguro
  - Puede ser feliz
  - Puedo estar sano
  - Puedo vivir tranquilo
- Hazlo por cinco a 10 minutos.

**Meditación etiquetando pensamientos**

Esta meditación nos ayuda a observar de cerca nuestros pensamientos y a identificar hacia dónde tienden a ir: a juzgarnos, a planear, a castigarnos, a reconocernos. Nos da pistas de qué hacer después con algún tema que logramos reconocer.

Toma tu postura para meditar y cierra los ojos. Cada vez que veas que un pensamiento llega a tu cabeza, intenta identificar qué tipo de pensamiento representa: un juicio sobre cómo eres, cómo hiciste algo o cómo te relacionas.

En ese caso, ponle un etiqueta "juzgando" cada vez que notes este tipo de pensamiento. Inténtalo con varias categorías y etiquétalos cada vez que llegan. Recuerda ser curioso, paciente y amable. Continúa así por 10 minutos.

Recuerda que estar en paz no significa estar en un lugar en silencio o que no haya cosas que hacer. Significa estar ahí y que tu ser pueda estar en calma. ●



HASTA QUE NO TE HAGAS CONSCIENTE DE LO QUE LLEVAS EN TU INCONSCIENTE, ESTE ÚLTIMO DIRIGIRÁ TU VIDA Y TÚ LE LLAMARÁS **DESTINO**.

QUIEN MIRA HACIA AFUERA, DUERME, Y QUIEN MIRA HACIA ADENTRO, **DESPIERTA**.

LO QUE NIEGAS TE SOMETE. LO QUE ACEPTAS TE **TRANSFORMA**.



**CARL GUSTAV JUNG**

# ¿Y QUÉ ONDA CON EL VAPING?

El uso de cigarrillos electrónicos (CE) se ha vuelto popular entre los jóvenes en nuestra sociedad. Estos aditamentos, también conocidos como vapeadores, *mods*, e-Hookahs, entre otros, han crecido exponencialmente en la última década. ¿Qué son? Dispositivos electrónicos que funcionan con baterías que calientan una solución líquida para crear un vapor que se inhala.

Dicha solución es una mezcla de propilenglicol, glicerina, aldehídos (acroleína) y saborizantes, disponibles con o sin nicotina y en ciertos casos con tetrahidrocannabinol.

El concepto de un cigarrillo electrónico se remonta a la década de 1960, cuando Herbert A. Gilbert patentó un dispositivo que producía vapor en lugar de humo, pero nunca se comercializó. Su aparición para uso comercial se atribuye a Hon Lik en 2003, quien diseñó un producto para dejar de fumar que pudiera imitar la apariencia, la sensación y la experiencia de fumar sin experimentar las toxicidades asociadas.



Parecían cigarrillos tradicionales, se conocían como *cigalikes* y utilizaban cartuchos desechables. Sin embargo, el corto periodo de duración de la batería y el bajo suministro de nicotina dio lugar a la aparición de los CE de segunda generación, conocidos como *eGo*, que permitían llenar y recargarlos con líquidos de diferentes intensidades de nicotina. Con el tiempo quedó claro que la producción de aerosoles era un factor importante,

dando así paso a los CE de tercera generación, comúnmente conocidos como modificables (*mods*), que permiten un mayor control sobre la potencia, la temperatura y la producción de vapor.

Finalmente, a partir del año 2020 salieron al mercado los CE de cuarta generación, portátiles, atractivos y menos agresivos a la garganta, con la capacidad de suministrar nicotina rápidamente y de manera similar a los cigarrillos convencionales.

## Otra vez la mercadotecnia y la publicidad

Una situación particular que ha influido en el consumo de CE en los menores de edad y adolescentes es el *marketing* —diseños atractivos, colores llamativos y la adición de saborizantes—, sin olvidar la presión social a la que son sometidos. Esto conlleva a que muchos de ellos empiecen con CE sin exposición previa a cigarrillos convencionales. Un estudio demostró que los estudiantes de preparatoria consumidores de CE, sin

“Si la historia de los cigarrillos electrónicos fuera un libro, estaríamos apenas en el primer capítulo”.

Stephen R. Baldassarri, médico (MD)  
por la Escuela de Medicina de Yale.

POR: Arnaldo Sarabia. Profesor de la Escuela de Medicina. UDEM.

exposición previa, tenían siete veces más probabilidades de consumir cigarrillos convencionales, constituyendo así la puerta de entrada a futuras adicciones.

Inicialmente fueron percibidos por algunas personas como una alternativa “más segura” a los cigarrillos tradicionales, bajo la premisa de que el aerosol del CE contiene menos sustancias tóxicas que las más de siete mil sustancias químicas contenidas en el humo del cigarrillo convencional.

Sin embargo, el aerosol de cigarrillo electrónico no es inofensivo: contiene sustancias como la nicotina que, además de ser adictiva, puede interferir en el desarrollo cerebral de adolescentes, afectando su desempeño académico y áreas del cerebro responsables del control de impulsos, la atención y el aprendizaje.

## Cigarrillos electrónicos vs cigarrillos convencionales

Ante la interrogante de si los CE son una alternativa razonable para ayudar a las personas a dejar de

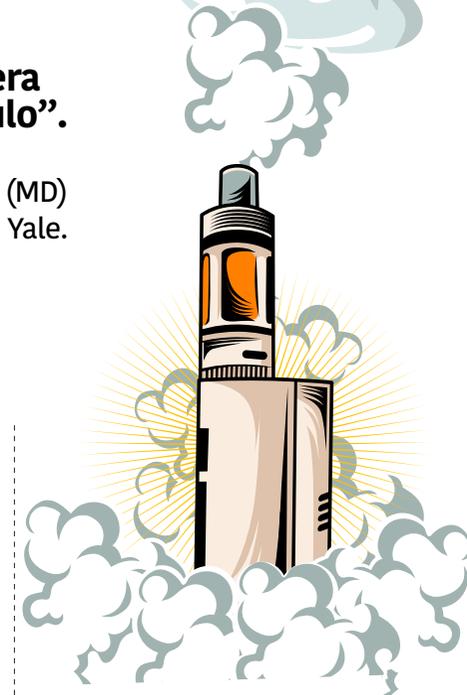
fumar, hay muchas controversias, partiendo del conocimiento de que la causa del tabaquismo es la adicción a la nicotina.

Algunos pacientes y médicos han decidido probar los CE como método para abandonar el hábito tabáquico (cigarrillo, tabaco o pipa). La literatura médica es controversial al respecto: hay un estudio que menciona que los fumadores de CE tenían casi el doble de probabilidades de lograr la



abstinencia de fumar en la semana 52, en comparación con el grupo de terapia de reemplazo con nicotina. Cabe mencionar que alrededor del 80 % de los sujetos del grupo de CE todavía usaba sus productos al término del estudio, lo que nos hace pensar nuevamente en que la adicción a analizar y/o a erradicar es la de la nicotina.

Mientras que los cigarrillos electrónicos pueden ofrecer una alternativa menos perjudicial para los fumadores adultos que buscan dejar el tabaco, su uso generalizado entre los jóvenes plantea serios riesgos para la salud pública, que van desde adicciones a otras sustancias hasta implicaciones en el desempeño académico por abstinencia a la nicotina, efectos pulmonares y cardiovasculares. ●



# EL PELIGRO NUEVO

Te presentamos una lista actualizada a 2024 de los animales en vías de extinción.

POR: Staff 360° UDEM

Según datos de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN), el organismo en el mundo con mayor potestad sobre el problema, aproximadamente 5,200 especies de animales están en peligro de extinción en la actualidad. Además, en un desglose por clase, se encuentran en este estado el 11 % de las aves, el 20 % de los reptiles, el 34 % de los peces y el 25 % de los anfibios y mamíferos.

Existen múltiples causas por las que una especie puede llegar a estar al borde de la extinción. Las razones pueden resultar tremendamente particulares para cada tipo de animal. Entre las mayores amenazas se cuentan: la destrucción y fragmentación de sus hábitats, la crisis climática, la caza y tráfico ilegal, y la introducción de especies exóticas.



## MANDRIL

Con una tropa de 1,300 ejemplares una vez registrada en los bosques de Gabón, se cree que los mandriles forman los grupos sociales más grandes de primates no humanos. Lamentablemente, no es solamente su apariencia la que resulta atractiva. La carne de mandril se considera un manjar en el oeste de África y es parte de un comercio en crecimiento, que a diario introduce toneladas de carne de animales silvestres de contrabando en el oeste de Europa.

## LÉMUR

Solo queda el 10 % de los bosques históricos de Madagascar, los cuales sustentan a los lémures. Con una gran pasión por el néctar, se cree que son los polinizadores más grandes del mundo. A diferencia de la mayoría de los primates, dan a luz a grandes camadas, por lo que prosperan en cautiverio, donde las tasas de supervivencia son altas, pero debido a que han sido criados a partir de un grupo genético muy pequeño, las reintroducciones posteriores entrañan muchas complicaciones.

IMÁGENES: SHUTTERSTOCK



**AJOLOTE**

Solo quedan en el sistema acuático de la Ciudad de México y este está amenazado y contaminado por fertilizantes, pesticidas, heces y basura.

**CHIMPANCÉ**

El hábitat del chimpancé común se ha mantenido relativamente intacto y, sin embargo, se han perdido alrededor de las tres cuartas partes de su población en el último siglo. Esto debido a que son ampliamente cazados por su carne, que se consume localmente y también se transporta de contrabando al extranjero.

**MONO NARIGUDO**

Se trata de una especie que prospera muy mal en cautiverio, por tanto, preservarlos significa salvar los bosques. Sin embargo, en Sabah, Malasia, donde ellos y los elefantes locales son reconocidos como un reclamo turístico, tan solo el 15 % de los monos vive dentro de las áreas protegidas. Los bosques desprotegidos se están convirtiendo en granjas de camarón y plantaciones de aceite de palma.

**OSO POLAR**

Estos mamíferos dependen del hielo marino para atrapar su presa... y este se derrite a medida que la crisis climática se agudiza. En los 13 inviernos siguientes al 2003, se produjeron las 13 extensiones de hielo más pequeñas registradas por los satélites. Las temporadas de caza son cada vez más cortas, y por cada semana de hielo que se pierde en los inviernos del Ártico, los osos polares pierden alrededor siete kilos de grasa.

**Entre las mayores amenazas se encuentran la destrucción y fragmentación de sus hábitats, la crisis climática, la caza y el tráfico ilegales, y la introducción de especies exóticas.**

**PANGOLÍN**

Se estima que más de un millón de pangolines se comercializaron ilegalmente entre 2007 y 2017, convirtiéndolos en los mamíferos más vendidos del mundo. ►►



### ANTÍLOPE SAIGA

A principios de la década de 1990, había más de un millón de antílopes saiga en la estepa euroasiática, pero solo el 2 % de esa población se conserva en la actualidad. En mayo de 2015, más de 200 mil ejemplares murieron en pocas semanas debido al estallido de una enfermedad mortal. Se teme que tales eventos se vuelvan cada vez más frecuentes bajo las presiones ecológicas impuestas por el cambio climático.

### ESTURIÓN BELGA

Es fácil ver que algo salió mal para una especie de lento crecimiento, cuyos huevos pueden alcanzar un precio de hasta 25 mil euros por kilo. Los proyectos de represas en los ríos Volga, Don, Térek y Sulak, entre otros, su captura ilegal para la comercialización de caviar, carne, piel y otras partes del cuerpo, siguen en auge. Con su población salvaje disminuyendo a pesar de reforzarse a través de la legislación protectora y los programas de cría en cautiverio, el esturión se hunde en la extinción.



### PICO ZAPATO

Estas aves tranquilas y solitarias viven y cazan en los pantanos del este de África. En los últimos años, el conflicto humano local ha multiplicado la propiedad de armas de fuego e intensificado la presión de la caza furtiva sobre la especie, pero es la pérdida de hábitat lo que, predominantemente, ha hecho vulnerables a estas peculiares aves de extraño pico.



## EL PELIGRO QUE YA NO ES

Gracias a esfuerzos de conservación llevados a cabo por muchas organizaciones, activistas, gobiernos y empresas, algunas especies están consiguiendo alejarse de esa fina línea que separa la vida de la desaparición. Estos son los cinco casos más llamativos:



### LINCE IBÉRICO

Si hace menos de 20 años tan solo quedaban 92 ejemplares, los planes de conservación de programas como Life+Iberlince han devuelto la esperanza al lince ibérico, que el año pasado ya contaba con 850 ejemplares en España y Portugal.



### PANDA GIGANTE

En 2016, esta especie salió de la lista de “en peligro de extinción” y entró en la de “vulnerable”, dando un respiro a su futuro.

### RINOCERONTE BLANCO DEL SUR

El segundo mamífero más grande que habita el planeta estuvo a punto de desaparecer por completo en el siglo 19 e, incluso, se creyó extinto durante varios años. Sin embargo, en 1895 se descubrió una pequeña población de rinoceronte blanco del sur –apenas 100 ejemplares– en Sudáfrica. Tras más de un siglo de protección y conservación, este animal oriundo de Sudáfrica, Kenia, Namibia y Zimbabue cuenta ya con unos 21 mil ejemplares que viven en áreas protegidas en el continente africano.



### ÁGUILA CALVA

La degradación de su hábitat, el envenenamiento por pesticidas y la caza indiscriminada provocaron que en los años sesenta su población disminuyese a 400 parejas. Por suerte, en 2007, con 11 mil parejas registradas, esta ave dejó de estar en vías de extinción.



### BALLENA JOROBADA

Entre finales del siglo 18 y mediados del 20 se llegaron a cazar unos 300 mil ejemplares. En 2015, al fin, dejó de ser una especie en peligro. Su recuperación ha sido tal que, en 2018, su población alcanzaba ya los 84 mil. ●

Fuentes: [https://www.nationalgeographic.com.es/mundo-animales/animales-peligro-extincion\\_12536#google\\_vignette](https://www.nationalgeographic.com.es/mundo-animales/animales-peligro-extincion_12536#google_vignette)  
<https://red2030.com/buenas-noticias-estas-especies-ya-no-están-en-peligro-de-extincion/>

# EL DÍA QUE QUEMÉ LA SOPA

¿Somos hijos del dadaísmo?

**POR:** Isaac Olvera. Profesor de la Licenciatura en Arte. UDEM.

Los meses que permanecí en Inglaterra, al concluir un posgrado en Fine Art en Goldsmiths College en el año 2012, los dediqué, en parte, a construir maquetas para la colección de arte *Murderme*, del artista británico Damien Hirst. Una constelación preciosa de obras de artistas de su generación y de relevantes momentos del siglo 20.

No me eran ajenas las sensaciones o el *shock* como fundamento del trabajo de la generación de Damien, ni tampoco lo eran el empleo de objetos preexistentes como recurso para materializar la obra de arte. Por ejemplo, mezclar una silla y medias para una obra de Sarah

Lucas, o un tiburón en formol para una de Damien. La emoción de visitar su estudio para elaborar las maquetas de la colección era genuina. Difícilmente cuestionaba que los objetos de la vida cotidiana pudieran ser significativos para presentarse como arte. Quizá porque compartía —y aún comparto— el deseo de la provocación dadaísta.

En 1917, el artista Marcel Duchamp envió un urinario firmado con el nombre R. Mutt, a una exposición de la Sociedad de Artistas Independientes en Nueva York. El objeto llevó por título “Fontaine” (fuente), y aunque fue rechazado de la



Marcel Duchamp, Arriba: “Roue de bicyclette”, 1913 Abajo: “Fontaine”, 1917.



exposición, posteriormente una fotografía que le hizo Alfred Stieglitz apareció publicada en una revista, como obra de arte. El gesto fue controversial y, con el paso del tiempo, esa obra, que no está arraigada en un objeto único, sino en su reproducción a partir de copias —pues se trata del universo del diseño industrial—, se ha vuelto una de las más influyentes que replantea el concepto de arte. La obra dio pie al desarrollo de una metodología y epistemología distintas.

Una revolución que el historiador y curador Adrian Notz compara con la decisión del papa Julio II de colocar una escultura de Apolo en el jardín de Belvedere en el Vaticano, en el año 1503, desligada de su contexto ritual. Y es que por varios siglos, la producción de las imágenes estuvo condicionada a una función religiosa y ritual, anteriormente mágica. ¿Cuál habría sido la sorpresa de la gente al ver una escultura bajo los propósitos de la estética y no de la religión? Así podríamos imaginar la sorpresa de un objeto de la vida cotidiana, anónimo y sin un límite en su reproducción, ocupando el lugar de una obra de arte en 1917.

Para llegar a la colección, tomaba el tren desde el barrio donde vivía con mis amigos al sur de Londres y transbordaba en la estación de metro Canada Water, con destino hacia Bond Street. Callejoneaba cruzando Dover Street, entre las casas victorianas, hasta llegar a la puerta de la colección, de madera



Damien Hirst, “The Physical Impossibility of Death in the Mind of Someone Living”, 1991.

*El gesto de Marcel Duchamp está contextualizado en la historia del dadaísmo. Un movimiento artístico enfocado en la provocación de los valores, de una sociedad de donde había nacido la guerra.*

pintada de negro con la manija dorada, enmarcada en un par de columnas blancas. Una placa metálica en el muro de ladrillo junto al timbre decía *Murderme*.

El gesto de Marcel Duchamp está contextualizado en la historia del dadaísmo. Un movimiento artístico enfocado en la provocación de los valores de una sociedad de donde había nacido la guerra. Ubicado en Spiegelgasse 1, en Zúrich, el Cabaret Voltaire fue la sede donde dio inicio —el 5 de febrero de 1916— a través de eventos de variedades o *soirées* absurdas, que irritaban al público. Imaginen por ejemplo a uno de sus fundadores, Hugo Ball, declamando poesía sin palabras.

Pasados algunos meses de acontecimientos dadaístas en Suiza, el movimiento se extendió a varias ciudades de Europa y América, bajo un sesgo no solo artístico, sino también político. La obra “Fontaine” es parte de esa historia y dio pie al concepto *ready made*, bajo el cual Marcel Duchamp hizo varias obras más con objetos de la vida cotidiana, por ejemplo, con una rueda de bicicleta y un escurridor de botellas de vino, entre otros.

Tocaba el timbre de la puerta. Al atravesarla capturaba mi atención una obra de Jeff Koons sobre la barra de la recepción. Una escultura de sólido metal que representa a un etéreo globo brillante con forma de Piolín. Extraordinaria. Una vez no aguanté y la toqué, solo así mi intelecto gozó el oxímoron entre la presencia rígida y densa del material con la percepción de ligereza que me hacía sentir la forma.

Uno de los aportes relevantes del *ready made* y su influencia en las

prácticas artísticas a lo largo del siglo 20 y el presente, ha sido el de transformar la función práctica de los objetos en metáforas. Parecido a haber removido la dimensión ritual de la escultura de Apolo para apreciarla desde su estética. De manera más amplia, esta revolución se gestaba a la par de otras que cita Adrian Notz en su libro *Dada Handbook*:

“El filósofo Friedrich Nietzsche declara y lamenta la muerte de Dios, el artista Vassily Kandinsky reflexiona sobre lo espiritual en el arte, Sigmund Freud y Carl Gustav Jung crean el psicoanálisis, Albert Einstein descubre la teoría de la relatividad y Lenin, no lejos del Cabaret Voltaire, trabaja en el concepto de la Revolución Rusa”. (2015:27)

Recuerdo haber hecho la maqueta de una de las obras para repisas de Haim Steinbach, donde coloca repetidos objetos de la vida popular sobre coloridos entrepapeños triangulares. Un “nuevo geometrismo” que, en palabras del artista, busca la “no-jerarquía” y que interpretaba situado en la historia de mi vida en un país fundado en la desigualdad. ¿Qué hay detrás de la pregunta de si presentar objetos de la vida diaria en un museo los convierte en obras de arte? El enmascaramiento de un rechazo y temor a las multitudes, de donde vendría la validación de una pintura al óleo como arte y de un objeto de la vida cotidiana como farsa,



Jeff Koons, “Tulips” y “Balloon Dog”, realizadas entre 1995 y 2004.



Jeff Koons, “Tweety Bird Balloon”,

*¿Qué hay detrás de la pregunta de si presentar objetos de la vida diaria en un museo los convierte en obras de arte?*

podría encontrar reconciliación bajo los argumentos de Richard Sennett para valorar la técnica y el hacer bien las cosas (sugiero leer su libro *El artesano*). Las obras para repisas de Steinbach están elaboradas con pericia.

Caminando entre los pasillos hacia la cocina por un té *earl grey*, encontré Hobbyhorse, de Sherrie Levine, una obra de 1996 donde una bicicleta de aluminio nos interpela para pensar su relación con el mundo animal. Además de considerar la técnica y las revoluciones en distintos ámbitos de la sociedad, quizás el valor del mundo cotidiano como significativo en lo artístico esté asociado a las reflexiones sobre la ideología, detonadas por la cristalización de los regímenes totalitarios del siglo 20.

Y es que los objetos con los que vivimos, así como el arte, no están exentos de leerse como ideológicos, y podrían ser intercambiables. Por ejemplo, las obras de Levine como artista mujer son citas

a obras de arte hechas por hombres. Una de sus icónicas obras es la reproducción en bronce de “Fontaine”, cuyo nuevo nombre es “Fountain (Buddha)”. Mientras que artistas también estadounidenses, como Paul McCarthy o Mike Kelley, han empleado cátsup y muñecos de peluche, respectivamente, aludiendo al consumo de la mano de políticas intervencionistas y a la individualidad patológica del liberalismo de Estados Unidos.

La historia del arte ha sido la suma de metodologías, y cada cierto tiempo acontecen cambios al concepto de arte desde sus estrategias. Eso buscamos en una escuela: definirlo nuevamente. Sería inaudito considerar que el arte solo existe bajo el parámetro de genialidad manual que se promovía en el siglo 19. Quienes lo practicamos, además de la genialidad, tenemos un pie tanto en lo poético como en lo empresarial. Recurrimos a la tecnología, al trabajo en equipo, a la recuperación de elementos cotidianos, a procesos industriales sin estar atados a los tiempos que demanda la producción eficiente de objetos de consumo. Escultores como Charles Ray, por ejemplo, producen lentamente a pesar de emplear técnicas automatizadas como el CNC.

Un día me ofrecí a cocinar una sopa de tortilla, que más elaborada en el extranjero le llaman sopa Azteca. Tenía que preparar caldo de pollo, sofreír y moler jitomate, cebolla y ajo, tostar chile guajillo,

*La historia del arte ha sido la suma de metodologías, y cada cierto tiempo acontecen cambios al concepto de arte desde sus estrategias.*



Sherrie Levine, Arriba: “Hobbyhorse” Abajo: “Fountain (Buddha)”, 1996.



freír las tiras de tortilla, cortar cubos de aguacate y queso. Algo pasó que no me di cuenta cuando el Chile se pasó de tueste y se quemó. La cocina llena de un humo picante albergaba la mesa donde comeríamos unas 12 personas. Y ese picor se volvió un elefante blanco. La diplomacia de mis comensales hizo que nadie protestara y comimos la sopa, entre tocecitas.

Los conceptos que empleamos para hablar comúnmente de arte, por ejemplo, “peso, volumen y balance” en el caso de la tridimensionalidad, o “fondo y forma” en el caso de lo bidimensional, nos ayudan a formular los argumentos que acompañan nuestras sensaciones cuando discutimos obras de nuestro presente, donde los elementos de la vida cotidiana no son extraños.

Este 2024, les invito a una exposición de la artista mexicana Débora Delmar en el museo Jumex. Recuerdo que cuando ella y yo volvimos a México después de concluidos los posgrados, ella en Nueva York, una de las primeras obras que expuso fue una sandía con *brassière*. Su habilidad con el humor entró eventualmente en diálogo con la crítica hacia el capitalismo, y así desarrolló un proyecto llamado Débora Delmar Corp., que le permitió crear instalaciones con elementos apropiados del mundo del consumo de la clase media.

Así como somos hijos de la Mancha, diría Carlos Fuentes, también lo somos del dadaísmo. ●

# El futuro del streaming en México

**POR** Teresa Berenice Treviño Benavides. Profesora de la Escuela de Negocios. UDEM.

**¿Hacia dónde van las plataformas en nuestro país? ¿Qué nos están ofreciendo y cómo se diferencian entre ellas?**



Sin duda, el *streaming* es hoy un pilar fundamental en el entretenimiento en el mundo. Los consumidores y sus preferencias en cuestión de entretenimiento han evolucionado aceleradamente, sobre todo a partir del año 2020.

Durante este periodo, se presentó un aumento significativo en el uso y consumo de plataformas de *streaming* en México: un 77 % del gasto mensual de los usuarios por suscripciones a estos servicios. De hecho, un reporte presentado por Statista muestra que el servicio de entretenimiento pagado más popular en el país son las plataformas de *streaming*, seguidas por servicios de audio y plataformas de videojuegos.

Asimismo, las redes sociales juegan un papel muy importante en el mundo del entretenimiento.

Nuevas plataformas se han consolidado en el mercado a partir del 2020 —como TikTok— y otras ya existentes han evolucionado, de tal manera que no únicamente se han convertido en una herramienta de comunicación, sino también de entretenimiento y búsqueda de información. En este contexto tan dinámico, podemos observar tendencias que dan luz hacia el futuro del *streaming* en México.

## Entender el streaming en México

Primero, debemos conocer un poco sobre los usuarios que consumen contenido digital a través de estas plataformas. Particularmente, la generación *millennial* representa un 33 % de los usuarios, seguida de la Generación

X (26 %), los *Baby Boomers* (22 %) y la Generación Z (18 %). Desde el punto de vista de las compañías de *streaming*, conocer a los consumidores y sus preferencias de entretenimiento puede representar una ventaja competitiva. Al ser así, y a pesar de que existen diversas plataformas de *streaming* en el país, cada una puede ofrecer un diferente posicionamiento y competir no solo por precio, sino también por contenido, facilidad de uso, aplicaciones y otros formatos.

## Netflix: pega primero, pega dos veces... pero innova

Algo que siempre ha distinguido a Netflix es su gran capacidad de conocer a cada usuario y ofrecerle, con ayuda de sus avanzados algoritmos,



recomendaciones que aseguran que descubrirá contenido relevante para sus gustos y preferencias. Se sabe que la plataforma ha invertido considerablemente en esta tecnología de personalización, con el objetivo de incrementar los tiempos que los usuarios pasan en la plataforma y, en consecuencia, obtener una mejor experiencia y satisfacción. Por ejemplo, Netflix sabe a qué hora del día se conecta un consumidor, cuánto tiempo pasa en la plataforma, qué vio antes y qué después, así como también desde qué dispositivo.

La apuesta de Netflix para este 2024 es seguir ofreciendo la mayor cantidad de información posible —más que cualquiera de sus competidores—, con el fin de que sus usuarios tomen decisiones más fáciles de acuerdo con sus intereses. Por ejemplo, las listas semanales de “Los 10 más populares” y su informe semestral sobre la visualización de contenidos.

## ¿Cómo están las otras?

Otra plataforma que ha ganado popularidad en el país es Disney+, al lograr captar una audiencia que disfruta del contenido exclusivo y nostálgico de Marvel, Star Wars, Pixar y Disney Animation.

Para esta plataforma, una de las estrategias que ha sido clave es el

prime  
video

lanzamiento de contenidos simultáneamente en cines y en su plataforma de *streaming*. Aunque es una decisión compleja y polémica, Disney+ ha sabido reconocer que las condiciones del mercado y las preferencias de los consumidores han cambiado, y aunque la vida ha regresado a la normalidad después de pandemia, la flexibilidad de elegir entre ver los estrenos en la casa o en el cine ha sido un acierto para la plataforma.

Prime Video de Amazon, por su parte, tiene como mira captar mayor número de usuarios en México y comerse el mercado que tiene

Netflix. Según distintas entrevistas con empresarios de Prime Video, entre sus fortalezas están la de ofrecer mayor oferta de contenidos, como deportes en vivo, películas y contenido original, estrenos mundiales, noticias y *reality shows*.

Prime le ha apostado a la creación de contenido original por artistas locales. Adicionalmente, en 2024 la plataforma ha comenzado a mostrar publicidad a los usuarios en diferentes momentos mientras disfruten su contenido, ofreciendo la posibilidad de evitar dicha publicidad al pagar 50 pesos adicionales a su suscripción mensual.

## TikTok: el nuevo devorador de la atención

El futuro del *streaming* en México y el mundo es, sin duda, cambiante y sumamente competitivo. Además, no podemos olvidar que las redes sociales están transformando la manera en que consumimos contenido. Particularmente

TikTok ha emergido como un competidor importante y que, aunque no se considera una plataforma de *streaming* en el sentido convencional, sus funcionalidades únicas, su formato de video corto

y su algoritmo que no “suelta” al usuario, están capturando una gran parte del tiempo disponible para entretenimiento, sobre todo en consumidores más jóvenes.

Al final de cuentas, las plataformas de *streaming* están compitiendo por el tiempo disponible y por la atención de sus usuarios, por lo que cualquier medio puede incorporarse a este mundo.

Para empresas, emprendedores y mercadólogos en México, entender estas dinámicas es crucial. El mercado del *streaming* no solo representa una oportunidad para el entretenimiento, sino también para la publicidad, la creación de contenido y la tecnología. Adaptarse a estas tendencias y anticipar los cambios será esencial para aprovechar las oportunidades que el futuro del *streaming* en México tiene para ofrecer. ●

TikTok

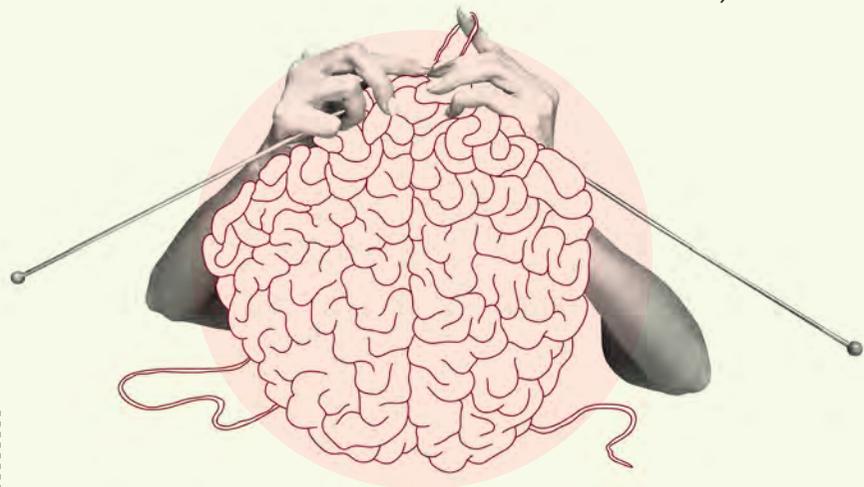
Disney+

# 10 APRENDIZAJES

(POR NUESTROS PRIMEROS 10 NÚMEROS)

## 1. Permítete el incómodo lujo de cambiar de opinión

“No sé” es infinitamente más gratificante que tener razón, incluso si eso significa cambiar de opinión sobre un tema, una ideología o, ante todo, sobre uno mismo.



## 2. No hagas nada solo por prestigio, estatus, dinero o aprobación

El prestigio es como un imán poderoso que deforma incluso tus creencias sobre lo que disfrutas. Te hace trabajar no en lo que te gusta, sino en lo que te gustaría que te gustara.



## 3. Construye zonas de silencio en tu vida

Meditar. Hacer caminatas. Andar en bicicleta sin llegar a ninguna parte en particular. Hay un propósito creativo en soñar despierto, incluso en el aburrimiento. Las mejores ideas nos llegan cuando dejamos de intentar activamente convencer a la musa para que se manifieste y dejamos que los fragmentos de la experiencia floten alrededor de nuestra mente inconsciente para hacer clic en nuevas combinaciones.



## 4. Sé generoso

Comprender y ser comprendido son algunos de los mayores regalos que nos da la vida, y cada interacción es una buena oportunidad para intercambiarlos.

## 5. Cuando la gente intente decirte quién eres, no le creas

Eres el único custodio de tu propia integridad, y las suposiciones hechas por aquellos que no entienden quién eres y qué representas, revelan mucho más sobre ellos y absolutamente nada sobre ti.

Cuando las personas te dicen quiénes son, Maya Angelou nos da un consejo: créeles.



## 8. Busca lo que magnifique tu espíritu

¿Quiénes son las personas, las ideas y los libros que magnifican tu espíritu? Encuéntralos, consévalos y visítalos con frecuencia. Utilízalos no solo como remedio una vez que el malestar espiritual ya haya infectado tu vitalidad, sino como una vacuna administrada mientras estás sano para proteger tu luminosidad.



## 6. Estar presente es un arte mucho más complejo y gratificante que la productividad

Annie Dillard escribió: “Como pasamos nuestros días es, por supuesto, como pasamos nuestras vidas”.

## 7. Considera que algo que valga la pena llevará mucho tiempo

El mito del éxito de la noche a la mañana es solo eso, un mito, además de un recordatorio de que nuestra definición actual de éxito necesita una seria revisión.

## 9. No tengas miedo de ser un/a idealista

La oferta crea su propia demanda. Solo suministrándola consistentemente podemos esperar aumentar la demanda de lo sustantivo sobre lo superficial, en nuestras vidas individuales y en lo colectivo.



## 10. No te resistas al cinismo, lucha activamente contra él

Lucha contra el cinismo en ti mismo, porque esta increíble bestia yace dormida en cada uno de nosotros. Contrarréstala en los que amas y con quienes te relacionas, modelando su opuesto. El cinismo a menudo se disfraza de facultades y disposiciones nobles, pero es categóricamente inferior.

Estos 10 aprendizajes fueron inspiración de María Popova, del sitio [The Marginalian](#) (eterno Brain Pickings).

FOTOGRAFÍAS POR: Fernando Gerardo Zapata González

TEXTO POR: Brenda Muñoz Muñoz

# HERMOSOS RINCONES “OCULTOS” DEL CAMPUS UDEM



© 2024 CHIHULY STUDIO. ALL RIGHTS RESERVED

Sin lugar a dudas tenemos un lugar muy bello. Repleto de naturaleza, obras de arte con gran significado y edificios distintivos que guardan grandes historias.

En honor a ello, aquí hacemos un recuento solo para ti de algunos espacios ocultos, poco conocidos, que conforman la UDEM.



FOTO: GABRIELA GUAJARDO



FOTO: GABRIELA GUAJARDO

## ALLOTMENT III

Esta magnífica instalación fue creada por el reconocido artista británico Antony Gormley. Tiene la particularidad de que, para desarrollarla, invitaron a 300 habitantes de la localidad a colaborar con la toma de medidas de sus cuerpos, que posteriormente utilizaron para construir las formas rectangulares que son parte de esta obra. Se ubica en El Solar.



FOTO: GABRIELA GUAJARDO



## LA GRUTA

Un espacio que invita a la reflexión, al encuentro con uno mismo y con Nuestro Señor. La Gruta está rodeada por una cañada que alberga un riachuelo, el cual desemboca en un gran espejo de agua. El lugar se caracteriza por la sensación de resguardo y tranquilidad que transmite a la comunidad. La encuentras en el río de El Solar.



## OBSERVATORIO UDEM

Una ventana al cosmos más cerca de lo que crees. Este lugar tan especial fue diseñado para convertirse en un referente como centro de divulgación e investigación en el estado. Se caracteriza por estar equipado con un telescopio Meade de 16" LX200 que permite observar y dar seguimiento desde la Luna hasta galaxias y cúmulos. Lo encuentras al sur del campus antes de llegar a Prepa UDEM San Pedro.



## SUNRISE YELLOW AND AZURE TOWER

Una obra creada especialmente para nuestra Universidad. El autor es el artista contemporáneo Dale Chihuly, conocido a nivel mundial como el maestro moderno de la escultura en vidrio soplado. Destaca por sus colores, así como por los efectos llamativos que causan la interacción de la luz, el color y la forma. Encuentras esta escultura de gran formato en el centro de la Fuente Escalonada.



COPYRIGHT: ©2024 CHIHULY STUDIO.  
ALL RIGHTS RESERVED



COPYRIGHT: ©2024 CHIHULY STUDIO.  
ALL RIGHTS RESERVED



COPYRIGHT: ©2024 CHIHULY STUDIO. ALL RIGHTS RESERVED



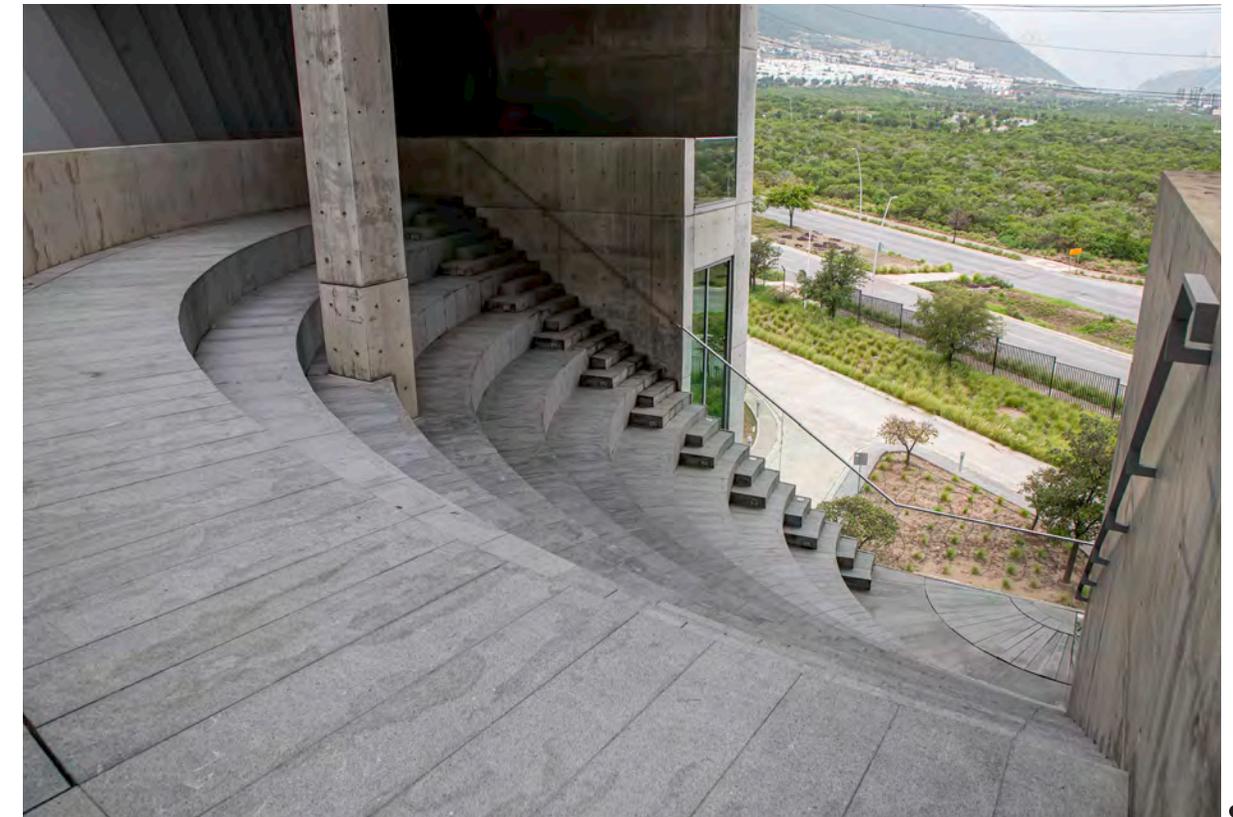
## ÁGORAS DEL CENTRO ROBERTO GARZA SADA

También conocido como “La Puerta de la Creación”, nuestro característico edificio Centro Roberto Garza Sada de Arte, Arquitectura y Diseño guarda en su interior unas zonas denominadas como ágoras. Este término proviene del griego *ἀγορά* que significa “asamblea”; en la Antigua Grecia se hacía uso de este término para nombrar a las plazas de las ciudades-estado (polis) donde era muy común que se congregaran los ciudadanos. Se dispuso de un lugar como este en el CRGS con esta misma intención; para reunir a los estudiantes de arte y crear un ambiente de diálogo y discusión en donde pudieran intercambiar opiniones.



## BIBLIOTECA DE ESTOA

Sí, tiene libros, pero también se distingue por sus múltiples espacios para sentarse a estudiar o realizar proyectos escolares de manera colaborativa o individual. Además, las vistas de sus ventanas son hermosas, ya que se puede ver el cielo y buena parte del campus desde ahí. Bajo esas condiciones difícilmente te quedarás sin inspiración. Puedes encontrar este espacio en el edificio Estoa, nivel 2.





1

## INSPIRAR A NUESTROS JÓVENES A TRAVÉS DE LOS ODS

Para la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), el papel que desempeñan las instituciones de educación superior en la promoción de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) es más importante que nunca, ya que su responsabilidad radica en generar sociedades sostenibles a través de un cambio en la forma de actuar y pensar. Por ello es imperante la necesidad de promover nuevas competencias, actitudes y conductas entre la comunidad universitaria.

La UNESCO reconoce que todos podemos ser agentes de cambio, ya que contamos con conocimientos, habilidades, valores y actitudes que nos permiten la toma de decisiones consciente y actuar responsablemente en lo social, económico y medio ambiental. Es así como la enseñanza tiene que evolucionar y debe estar orientada a la acción, colaboración y orientación de los problemas desde una perspectiva interdisciplinaria para el bien común.

En ese sentido, para la Universidad de Monterrey (UEM), el ser humano ha sido y es el centro y fin del quehacer educativo. En su misión se compromete a la construcción de una sociedad sostenible, que trascienda en el servicio a los demás y alcance su plenitud. En su modelo educativo por competencias pretende que el estudiante tenga apertura hacia sí mismo y hacia los demás, buscando trascender, teniendo como filosofía que todo individuo tiene un

llamado hacia el humanismo y que como persona alcancemos la plenitud hacia el servicio a los demás.

El Modelo Educativo de la UDEM tiene como premisas que el estudiante desarrolle no solo conocimientos y habilidades para la vida, sino que brinde respuestas a las necesidades de la sociedad a través de la innovación, de manera colaborativa y buscando adaptarse a un entorno cambiante. Lo anterior a través de experiencias transformadoras que permitan que encuentre su misión de vida. Por ello, como docentes, nuestro quehacer se debe centrar en que el aprendizaje sea significativo y que invite a la reflexión sobre su misión de vida, quehacer profesional y su impacto en la sociedad.

Uno de los ejercicios que hemos realizado en clase es sobre la importancia de su carrera en el logro de los ODS. Para ello, diseñé una propuesta que se compartió en clase.

Al terminar dicha actividad, apliqué una encuesta a 163 estudiantes (67 % mujeres y 33 % hombres) de las distintas Escuelas y Facultades de nuestra Universidad, ya que mis cursos permiten dicha diversidad, y los porcentajes quedaron de la siguiente manera: respondieron 27 % de los alumnos de la Escuela de Negocios, 21 % de la Escuela de Enfermería, 13.5 % de la Escuela de Ingeniería y Tecnologías, 10.4 % de la Escuela de Arquitectura, 8.6 % de la Escuela de Arte y Diseño, 5.5 % de la Facultad de Educación y Humanidades,



5 % de la Escuela de Psicología, 4 % de la Escuela de Ciencias Aliadas de la Salud, 4 % de la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales, 3 % de la Escuela de Odontología y 2.5 % de la Escuela de Medicina. Cabe señalar que se tiene el dato por carrera, teniendo mayor porcentaje la Lic. en Enfermería (20.9 %), Lic. en Arquitectura (9.8 %) y Lic. en Mercadotecnia Internacional (7.4 %).

Dentro de los resultados más significativos es que el 98 % dijo que consideraba que, efectivamente, su carrera contribuye al logro de por lo menos un ODS. Algunos de los ODS que obtuvieron un mayor porcentaje fueron: Salud y Bienestar (27 %), Trabajo decente y crecimiento económico (13 %), Industria, innovación e infraestructura (13 %), Ciudades y comunidades sostenibles (10 %), Educación de calidad (8 %); con el 5% respectivamente: Producción y consumo responsable, Alianza para lograr los objetivos y Fin de la pobreza; con el 4 % Igualdad de género, Cero hambre, Paz, Justicia e instituciones sólidas, y finalmente con menos del 3 %: Acción por el clima, Reducción por el clima, Energía asequible y no contaminante y Agua limpia y saneamiento.

Al cuestionarles sobre cuáles consideran que son los valores que aplican durante su ejercicio profesional en la búsqueda por contribuir a los ODS, el 49.7 % mencionó todos los valores que promueve el Modelo Educativo de la UDEM (búsqueda de la Verdad,

dignidad humana, integridad, justicia, libertad, respeto y trascendencia), el 17.8 % dijo que el principal valor era la dignidad humana, seguido de la integridad (9.2 %). Asimismo, el 93 % comentó que el reflexionar sobre los ODS y su relación con su carrera les ha permitido desarrollar propuestas innovadoras que responden a los problemas sociales.

El 83.4 % comentó que este ejercicio donde desarrolló proyectos incorporando los ODS, le permitió entender su misión de vida. Por último, al preguntarles sobre la reflexión final del ejercicio, el 24.5 % dijo que ha sentido el deseo de generar cambios en la sociedad, el 18.4% sintió una responsabilidad por brindar soluciones a esos problemas, el 17.2 %, se sintió inspirado para ser un mejor profesional, el 16 % consideró que tomó más conciencia de apoyar a quien más lo necesita, seguido por el 14.7 % que sintió empatía.

A veces como profesores, pensamos que nuestros contenidos y actividades no tienen impacto, por ello creo importante hacer un alto en el camino y reflexionar con los estudiantes para invitarlos a apasionarse por su carrera, inspirarlos para que sus propuestas sean la solución de los problemas que nos aquejan como sociedad e impulsarlos a trascender. ●

**POR** Dra. Karina Elizabeth Sánchez Moreno

Miembro del Sistema Nacional de Investigadores. Es doctora en Ciencias Sociales con Orientación en Desarrollo Sustentable (UANL), tiene una maestría en Desarrollo Organizacional (UEM), así como en Ciencias con orientación en Trabajo Social (UANL); es licenciada en Trabajo social por la UANL. Sus líneas de investigación son los estudios de género, indigenismo, desarrollo sostenible y responsabilidad social.

# HÉROES

UDEM



## UDEM al rescate, ¡con más de 166 mil litros de agua!

*El programa de Reconstrucción del Tejido Social de la UDEM permite un contacto oportuno y cercano con la ciudadanía nuevoleonense.*

Las lluvias torrenciales llegaron a Nuevo León con la tormenta “Alberto”, que dejó a su paso catastróficos daños en infraestructura, bienes y recursos en diversas colonias del estado. Una de las afectaciones más graves fue la falta de agua, en específico en las colonias del municipio de Santa Catarina.

Con la intención de responder a esta urgencia, la Universidad de Monterrey puso manos a la obra y se sumó al reparto de agua en este municipio.

Leticia López Villarreal, directora del Centro de Solidaridad y Filantropía, asegura que el programa de Reconstrucción del Tejido Social de la UDEM, que tiene

más de cuatro años de implementarse en Santa Catarina, les permitió tener contacto oportuno y cercano con algunos de los vecinos de las zonas afectadas.

El Centro para la Solidaridad y la Filantropía, en coordinación con el área de Mantenimiento de la UDEM, definieron una estrategia para repartir agua con pipas en puntos como las Preparatorias Politécnicas de Santa Catarina, la Clínica de Atención Dental Avanzada de la UDEM ubicada en el mismo municipio, así como algunas zonas aledañas. Diversos colaboradores de la Universidad también se sumaron a la causa.

Entre las colonias beneficiadas se encuentran Hacienda de Santa Catarina, Luis Echeverría y Real del Valle. En total se repartieron 15 pipas, 15 contenedores de agua de más de mil litros y, además, voluntarios entregaron agua embotellada en la puerta de las casas de 94 familias con adultos mayores o personas enfermas con poca movilidad. Asimismo, se activaron las dos cisternas de las Preparatorias

Politécnicas de Santa Catarina para beneficiar a las colonias aledañas; esto sumó un total de 166 mil 242 litros.

“Nosotros tenemos tres principios fundacionales que son: el humanismo, la apertura y el servicio. Este último nos invita a recordar que el ser humano solo alcanza su plenitud en el servicio a los demás. Por eso la UDEM busca ser parte de la solución ante las problemáticas que se presentan en la comunidad y que a veces requieren de una intervención inmediata”, explica la directora del Centro de Solidaridad y Filantropía.

De igual forma, la Universidad se sumó a otra campaña con HEB en la Comunidad y el Banco de Alimentos de Cáritas de Monterrey, para brindar alimento a las comunidades del sur de Nuevo León.

Nuestra institución busca trascender positivamente en el entorno a través de sus acciones, mediante el involucramiento de sus estudiantes, docentes, colaboradores y toda la comunidad universitaria. ●



IMÁGENES: CORTESÍA



## Exploran emociones al ritmo de la música

*Lucía Castillo y Alexia Ávila utilizan los ritmos del vallenato, a través de arte-terapia, para apoyar a que niños y niñas conecten con sus emociones y puedan despertar su creatividad.*

Es bien sabido que la música hace magia, desde unir a personas hasta cosas tan increíbles como “curar el alma”, pues en los ritmos, letras y sonidos se puede encontrar

comprensión y un sentimiento inexplicable de pertenencia.

Y es que, en todos los géneros a los que se puede estar expuesto, es posible encontrar hasta recuerdos, y las alumnas Lucía y Alexia, de la UDEM, están convencidas de que niños y niñas pueden gestionar sus emociones al ritmo de un buen vallenato.

Para Alexia, este género musical es una aportación cultural que viene de un proceso

de migración, luego de crear una sinergia entre sus orígenes africanos y su paso por Colombia, la Ciudad de México y la frontera: “Estamos hablando de una mezcla cultural enorme”.

Con su proyecto, Onda Regia, Lucía Castillo Jaime, de la licenciatura en Ciencias de la Información y Comunicación, se unió a Alexia Ávila González, estudiante de la licenciatura en Relaciones Internacionales, para emprender un camino junto a los ritmos colombianos.

Bajo este nombre, las alumnas pretenden apoyar a niños y niñas de 10 a 12 años que estén expuestos a situaciones vulnerables, para que conecten con sus procesos creativos y puedan gestionar sus emociones.

Onda Regia comenzó en un centro comunitario en San Nicolás de los Garza, con un total de 12 infantes; sin embargo, poco a poco el proyecto comienza a expandirse hasta el municipio de Santa Catarina, específicamente en la escuela primaria Martín Arámbula Villarreal, donde más de 80 niños y niñas han resultado beneficiados.

Lucía relató que el proyecto utiliza esta música como un medio para contactarse con niñas y niños a través de la arteterapia y así contribuir a la gestión de emociones y la creación de espacios de paz.

Damos clases de cumbia y vallenato; vemos qué escuchan las niñas y los niños, y les damos una introducción musical; por eso, pedimos instrumentos de cualquier tipo para que conozcan otros diferentes al del vallenato”, explicó.

De acuerdo con Alexia, más allá de las clases, en las que se les enseña la historia y el aporte cultural de este género musical, la convivencia y la relación con la comunidad es lo que suma a Onda Regia.

“La música es algo que une a las familias y a las amistades: rompe fronteras; la identidad, la cultura y la familia están sintetizadas en este género que se va reproduciendo generación tras generación”, expuso.

Las clases son impartidas por las dos jóvenes y son apoyadas por estudiantes de servicio social de la UDEM, que ellas mismas capacitan.

Esta iniciativa se trabaja como parte de Formar para Transformar, un programa de acompañamiento a estudiantes con vocación de servicio a través de procesos sociales a largo plazo. Lucía y Alexia son parte de la decimoprimer y décima generación, respectivamente. ●

*“La música es algo que une a las familias y a las amistades: rompe fronteras; la identidad, la cultura y la familia están sintetizadas en este género que se va reproduciendo generación tras generación”.*



Lucía Castillo y Alexia Ávila

POR: Staff 360° UDEM

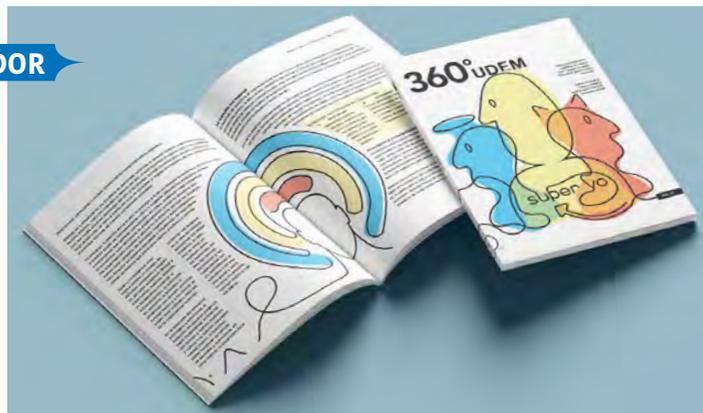
IMÁGENES: CORTESÍA

# 360° UDEM

## es una revista de todos, para todos y con todos

En el concurso para portada, contraportada y diseño de artículo principal de esta 11.º edición de 360° UDEM participaron 46 estudiantes de 4.º semestre de la materia Diseño de publicaciones, impartida por la maestra Arantxa Rivera Caballero. Felicidades a las ganadoras y, por supuesto, a los concursantes: su esfuerzo se refleja en la calidad de su trabajo.

### DISEÑO GANADOR



Regina Esquivel y Samantha Gaona



Ary Parady



Fátima Mendez y Katia Farías



Margarita Garza y Bárbara Llano



Alejandro Escobedo



Ana Valeria Pérez

Sofía Escobar y Alexa Treviño





■ Gabriel Garcia y Victoria Berumen



■ Camila Torres y Blanca Galaviz



■ Natalia Lozano y Rebeca Carcur



■ Melisa Vargas y Ana Lucía Herrera

■ Danna Garza y María Durán



■ María Fernanda Carbajal y Angela Verdugo



■ Eugenia Touché Ana Lucia Recio y Mariana Rubio



■ Vivian Garza y Isela Wu



■ Sonia Grimaldo y Gabriela Molina



■ María B. Valles y Sofía Galindo



■ María Renée Rodríguez y María Paula Vega



■ Daniela Martínez y Paloma Aguilar



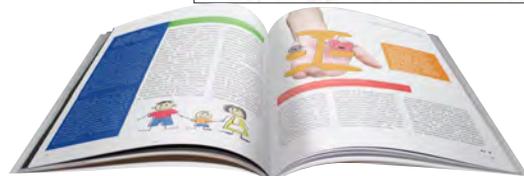
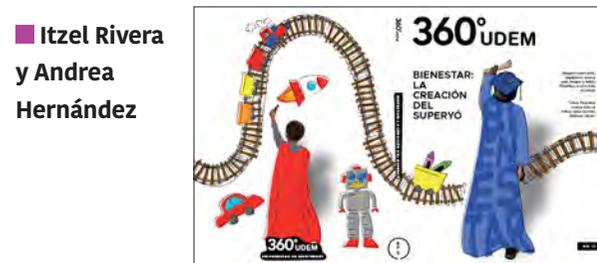
■ María José Sepulveda y Sofía Jiménez



■ Mariana Luna y Cristina Delgado



■ Anna Ferrer y Patricia Ibarra



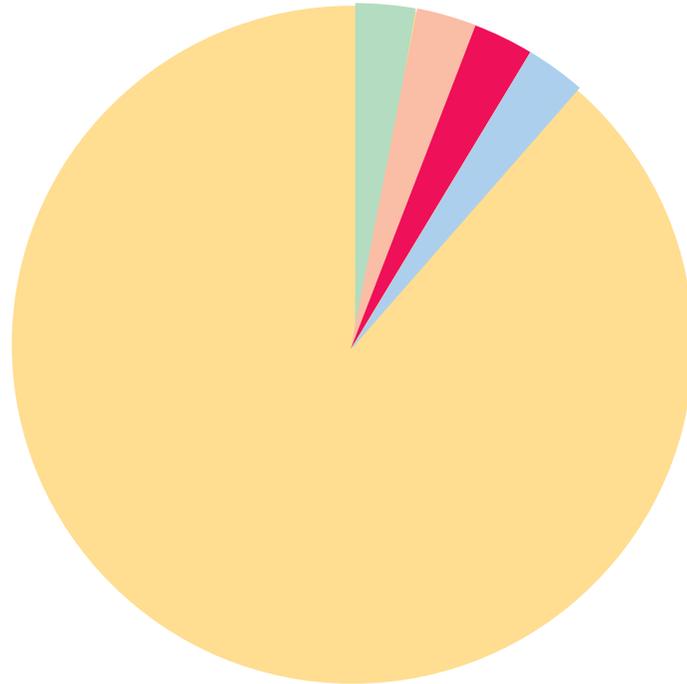
■ Itzel Rivera y Andrea Hernández



■ María José Gaona y Mariana Jauregui



LO QUE MÁS NOS GUSTA  
DE UN DÍA EN UN SPA



- **VERDE:** el olor a hierbas y mentol.
- **ROSA:** el masaje con aceites aromáticos.
- **ROJO:** el jacuzzi a una temperatura deliciosa.
- **AZUL:** ponerse un exfoliante en la cara y unas rodajas de pepino en los ojos.
- **AMARILLO:** que no tenemos el celular a la mano.

En serio: parte del bienestar es el contacto con el mundo real.  
Deja el celular de lado y enfócate en lo importante.

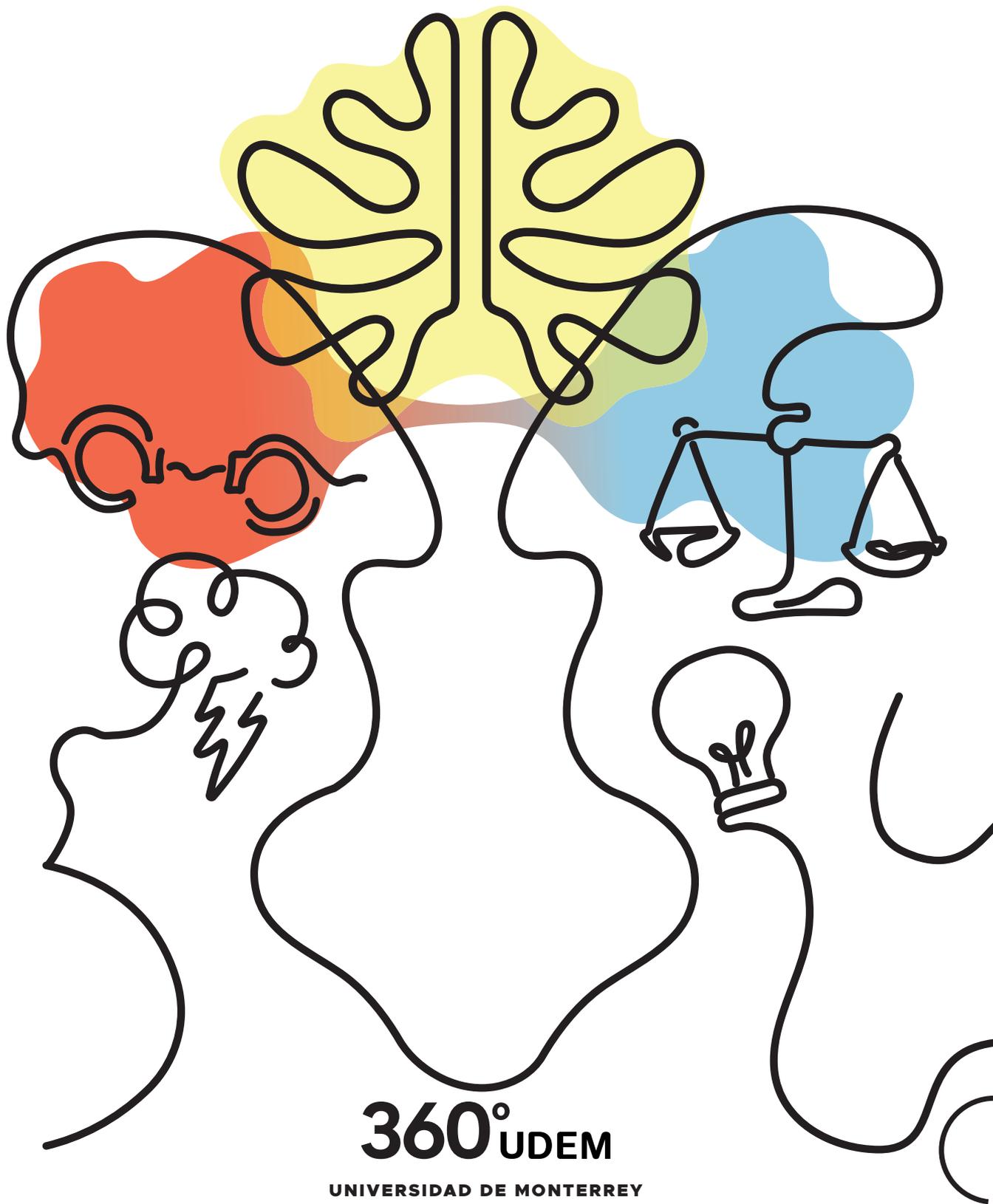
UDEM

¡PRESUME TU ESPÍRITU TROYANO  
CON EL MEJOR LOOK!

# TIENDA UDEM

CAMPUS UDEM  
ESTOA / PISO 2

VISITA  
TIENDA UDEM  
EN LÍNEA:  
[udem.edu.mx/tiendaudem](https://udem.edu.mx/tiendaudem)



**360° UDEM**

UNIVERSIDAD DE MONTERREY