

360° UDEM

LA MÚSICA EN IMÁGENES
Las portadas de los discos
de vinilo más emblemáticos

EL MUNDO
BIOTEXTIL EN LA UDEM
Un portafolio (muy)
orgánico de alumnas de
Diseño de Moda



**25 AÑOS
DEL SIGLO XXI:**
*Un recuento de lo que
hemos vivido en este
primer cuarto de siglo
(2000-2024)*



UDEM

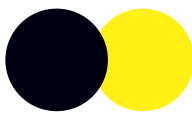
UDEM X ACAPELLA®



Disponible en

**TIENDA
UDEM**

udem.edu.mx/tiendaudem



STATEMENT

ESTA EDICIÓN DE 360° UDEM CELEBRA LOS PRIMEROS 25 AÑOS DEL SIGLO XXI.

Con júbilo, pero también con análisis y reflexión. Incluso, hasta con nostalgia.

Muchos de esta comunidad vivieron todo lo que aquí presentamos. Muchos otros solo ciertos acontecimientos. Pero todos tienen recuerdos de películas, canciones, libros, sucesos y la historia de la UDEM.

**TE INVITAMOS A HACER LO SIGUIENTE
EN ESTE MISMO ESPÍRITU DE INTROSPECCIÓN.**

1

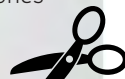
En el pedazo de hoja debajo del corte de tijera, describe en solo 25 palabras lo que esperas de los siguientes 25 años de tu vida (2025-2049).

2

Recorta la hoja, guárdala en algún lado y olvídale, para encontrarla en uno, dos, cinco, 10 o 25 años.

3

La idea es sorprenderte con tus sueños, con los objetivos cumplidos, con tus aspiraciones pasadas.



*Disfruta mucho esta edición No. 12 de 360° UDEM.
Nos divertimos mucho haciéndola para ti.*

UDEM



CARTA DEL RECTOR



ESTIMADAS TROYANAS Y TROYANOS:

No queda duda de que el siglo XXI nos ha mostrado, a lo largo de estos primeros 25 años, que vivimos en una era de cambios acelerados, transformadores y sumamente retadores. Hemos sido testigos de hechos históricos, como la expansión de la Inteligencia Artificial que ha redefinido nuestro día a día, el fallecimiento de una de las figuras más prominentes de la historia como lo fue la Reina Isabel II, los importantes avances en la exploración espacial, y la llegada del COVID-19 que puso a prueba nuestra resiliencia. Desde la evolución de la tecnología, la cultura y hasta la salud, cada momento nos ha empujado a crecer, evolucionar y aprender.

En estas páginas nos adentramos a explorar algunos de los momentos más representativos de este cuarto de siglo, que nos invitan a valorar los acontecimientos que nos han traído hasta aquí; todos ellos son un reflejo de quiénes somos y de lo lejos que hemos llegado como sociedad. En la UDEM cada avance y cada recuerdo nos impulsa hacia adelante, construyendo una comunidad que mira hacia el futuro con visión y propósito, reconociendo el pasado como fuente de inspiración.

Les invito a adentrarse en esta edición, y reflexionar sobre lo que ha significado estos 25 años en sus propias vidas: los momentos que nos han unido y a celebrar, juntos, el impacto que hemos tenido como generación y como institución. Reconozcan lo que ha inspirado su mejor versión así como las historias que han transformado, y lo más importante, recuerden que el futuro sigue lleno de posibilidades.

Mario Páez González

Rector

Universidad de Monterrey



PORTADA

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

Andrea Gorgonia Treviño Pérez

Redacción UDEM

 **thinktank**^{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, Perla Antonio Pérez, JJ Alonso
Castorena Barajas, Andrea Cazango Villarreal,
Gabriel Delgado Ruiz Velasco, José Alán
Escobar Ramírez, Abraham Espinosa Rueda,
Lina Guevara Bedoya, Isabella González, Illitzy
Galván Martínez, Renata González Higuera,
Wendy Viridiana Jiménez Acosta, Luz Marcela
Lara Guerra, Érick Lazo García, Renata Lobatón
Flores, Carolina Malagamba Montejo, Mayra
Meneses, Brenda Muñoz Muñoz, Diana Cecilia
Téllez Salazar, Andrea Treviño, Michelle Valenti,
Ivanna Victoria Nava, Andrea Salinas Abdo.

**VICERRECTORÍA DE
COMUNICACIÓN
Y MERCADOTECNIA**

**TEL. (81) 8215 1000 EXT. 1096
CORREO: VICME@UDEM.EDU.MX**

WWW.THINKTANKMEDIA.MX

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 2025. Número 12. Editor responsable: Alonso Aguilar. Circulación controlada de dos mil ejemplares. Impresa por Offsett Santiago. San Pedro Totoltepec, Manzana 4, Lote 2 y 3, Parque Industrial Exportec 1, 50200 Toluca de Lerdo, Méx. 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. 12

Primavera 2025



22 PORTADA // 25 años del siglo XXI, 25 momentos icónicos

30

25 CANCIONES:
LAS MÁS IMPOR-
TANTES DE LOS
ÚLTIMOS 25 AÑOS

32

25 PIEZAS DE PA-
LABRAS DEL SIGLO
XXI QUE NO TE
PUEDES PERDER

36

25 PELÍCULAS,
SERIES Y VIDEOS
MUSICALES
(2000-2024)

40

25 MOMENTOS
UDEM EN 25 AÑOS

44

JUGANDO CON LA
IA: ¿CÓMO SERÁ EL
MUNDO DENTRO
DE 25 AÑOS
(2000-2024)?

UDEM

6 CLASSNOTES:
innovación agrícola,
deep learning en
acción

8 HÉROES:
exoesqueleto
asistencial



10 EVENTOS
UDEM:
¡Entérate aquí!

12 UN DÍA EN
LA VIDA DE...
Carolina Mala-
gamba Montejo



BREAKS//

20/118 ENTRECORNILLAS

Frases poderosas que transformarán tu vida y te inspirarán. En esta edición: Oprah y Gandhi sobre el paso del tiempo.

11 /66

SMART PILLS

FRONT //

14

FILL IN THE BLANK

¡Comparte tus respuestas en @360udem!

16

NUMERALIA

El avance de la crisis climática

18

LISTICLE

¿En serio conoces a Frida?



BACK //

120

Manifiesto 360°

25 cosas por hacer antes de cumplir 25 años.



122 THE WORD

124 CARTEL

126 GRAFFITI



128

SAPIENS

¿Puede la IA tener cogniciones?

130

360° UDEM

ES DE TODOS

Los proyectos que concursaron para ser la portada.

136

KICKER

FEATURES //

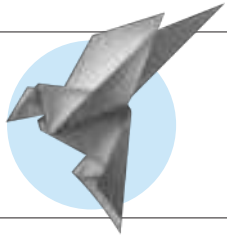


50 SU MAJESTAD EL VIDEO

Si no lo haces, no eres nadie.

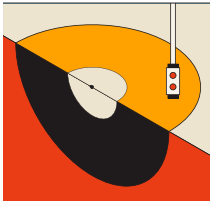
54 LA SEMILLA DEL ÉXITO

Visualizarlo es una idea poderosa.



56 DEMOCRACIA, PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y JUVENTUD

Un ensayo necesario para despertar nuestra conciencia política.



60 LA MÚSICA EN IMÁGENES

Las portadas de los discos de vinilo más emblemáticos.

68 EL SANTO INFLUENCER

La historia de Carlo Acutis.

72 LOS ATLETAS DEL MUNDO DE LA MODA

¿Los deportistas son fashion models?



76 SER RECIÉN EGRESADO

El mejor momento para tu desarrollo.

78 PROFESIÓN = IDENTIDAD

¿Eso es cierto?



80 LA UNIÓN DE LA MONTAÑA

Los mexicanos fueron rusos.

90 MI EXPERIENCIA EN EL H-E-B GRILL MASTER

Una aventura en la mejor competencia de LATAM.



96 MIGRACIÓN POR MOTIVOS AMBIENTALES

Entender el desplazamiento forzado por el clima.



102 'HACKEANDO' LA FELICIDAD

Un enfoque basado en la ciencia.

106 LA BÚSQUEDA DE LA PERFECCIÓN DE LA TÉCNICA

La nueva obsesión de la humanidad.

110 PORTAFOLIO 360°

El mundo biotextil en la UDEM.





Innovación agrícola: *deep learning* en acción

Como parte de su Proyecto de Evaluación Final, un grupo de graduados de la Universidad de Monterrey se adentró en el mundo del *deep learning* como apoyo para identificar cultivos en la zona citrícola de Montemorelos, Nuevo León.

Actualmente, las tecnologías se han convertido en una herramienta de mucha ayuda para todos los estudiantes y trabajadores, apoyándonos con diversas respuestas y caminos que tal vez, para nuestro ojo humano, sean difíciles de encontrar.

Y es que la inteligencia artificial (IA), más allá de venir a conquistar el mundo, ha logrado que todo sea más fácil. Así fue que la investigación liderada por Andrés Hernández, catedrático de la Universidad de Monterrey, en colaboración con la Agencia Espacial Mexicana y satélites *Thrusters Unlimited*, lograron desarrollar algoritmos *deep learning* a través de imágenes capturadas por la plataforma GeoSat-2, con el propósito de identificar cultivos de la zona citrícola de Montemorelos, Nuevo León.

Pero, ¿qué es el *deep learning*? Este método de aprendizaje profundo se refiere a las técnicas utilizadas en IA que ayudan a las computadoras a realizar tareas complejas mediante el procesamiento y análisis masivo de datos.

Este sistema permite que las máquinas realicen tareas que en el pasado se

consideraban trabajo exclusivo del ser humano, tales como reconocer patrones y objetos en imágenes, entender el lenguaje natural y realizar traducciones.

Álvaro Cámara Guerra, Éder González Cuéllar, Cloe Artyounian Vieyra y Adriana Treviño Escamilla, ya graduados de la UDEM, participaron en esta investigación como parte de su Proyecto de Evaluación Final (PEF).

Los estudiantes de la UDEM tienen la oportunidad de colaborar en sus investigaciones cuando desarrollan su PEF, porque mediante él aplican conocimientos de investigación, visión computacional, robótica y algoritmos de *machine learning* en el sector agrícola.

Dicho proyecto fue evaluado y aprobado por un comité científico y publicado durante la *International Conference on Computer and Automation Engineering 2024 (ICCAE)*, que se realizó en Melbourne, Australia, el pasado marzo.

Además, los resultados de estas investigaciones se comparten también mediante notas de divulgación, en colaboración con la Agencia Espacial Mexicana y *Thrusters Unlimited*, haciéndolos del conocimiento público en sus sitios web y redes sociales. Esto con el propósito de exponer la importancia del uso de esta tecnología en la agricultura y así motivar a los estudiantes que desean formarse en áreas de inteligencia artificial, censado remoto satelital y observación de la Tierra.

Hoy en día, el sector agrícola se enfrenta a problemas que van desde la escasez de fuerza laboral y altos costos de producción, hasta la falta de tecnología

para efficientar procesos de producción y evitar desperdicios excesivos.

Se espera que para 2050 la población mundial sea de 9.7 mil millones de habitantes, por lo que se considera importante sacar provecho de la tecnología para que ayude a mitigar los problemas que enfrentaremos los seres humanos y lograr una seguridad alimentaria.

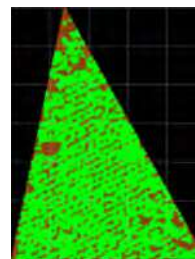
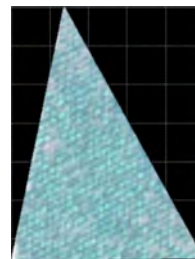
El profesor Andrés Hernández Gutiérrez, de la Escuela de Ingeniería y Tecnologías de la UDEM, se ha dedicado al análisis de algoritmos de *deep learning*, los cuales ha podido utilizar en tareas de catastro, registro de cultivos, detección de plagas, análisis de estrés hídrico, predicción de crecimiento, estimación de humedad, irrigación y manejo eficiente de recursos naturales.

Por último, sobre los Proyectos de Evaluación Final, Hernández recomendó a los alumnos y las alumnas que se acerquen a los profesores y las profesoras que trabajan en áreas de conocimientos de los que quieran aprender, para que focalicen ese aprendizaje en sus proyectos.

“Los alumnos y las alumnas saben que han descubierto su mejor versión cuando, al final del semestre, logran cumplir los objetivos de su PEF, un proyecto que en la primera semana de clases los estudiantes creían que quizá no serían capaces de completar. Pero durante el desarrollo de estos trabajos, ellos mismos se conocen en la adversidad profesional y, al final, se dan cuenta de que, con un plan, disciplina, focalización y trabajo constante, los resultados eventualmente se obtienen”, mencionó. ●



Identificación de árboles de mandarina



Innovación que mueve: exoesqueleto asistencial



No hay satisfacción más grande que crear un impacto positivo en la sociedad por medio de los conocimientos y herramientas brindados por la carrera. Esta fue la experiencia de María Itzel Martínez Ibarra, graduada de Ingeniería Biomédica; así como Carlos Andrés Reyes Barbosa, David Adrián Villanueva Guzmán, Teresa Berenice Hernández Reyes y Eduardo Martínez Mendoza, estudiantes de la Escuela de Ingeniería y Tecnologías de la UDEM.

Movidos por el objetivo de brindar asistencia a personas que lo necesiten, como parte de su Proyecto de Evaluación final, desarrollaron un dispositivo en cadera y rodilla que ayudará a que las personas puedan caminar.

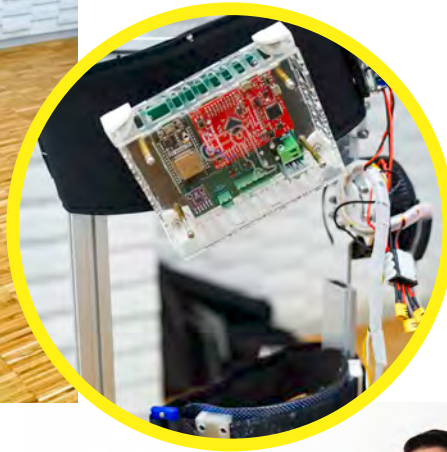
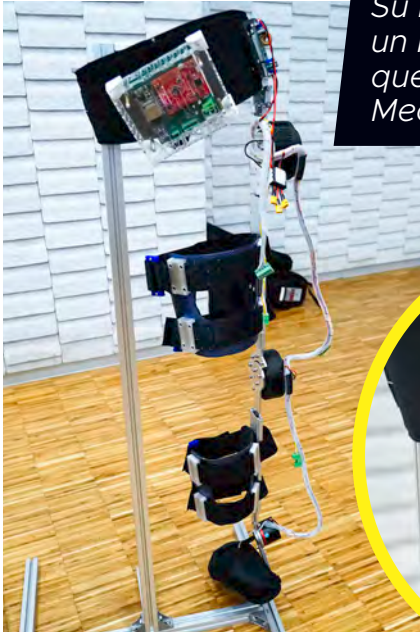
David Adrián señaló que el dispositivo

fue hecho prácticamente desde cero, mientras que el equipo de estudiantes realizó toda la parte mecánica. “Logramos desarrollar un prototipo funcional que asiste a la persona conforme va caminando y lo asisten en muy buena medida en la marcha”, expuso.

David Adrián indicó que originalmente la idea fue una propuesta de su asesor, quien tenía la intención de crear un dispositivo de esta índole, sin embargo ellos lo aterrizaron y encontraron aplicaciones más concretas.

De igual forma, Carlos Andrés destacó que al final, su más grande inspiración fue poder crear un impacto a través de las herramientas que ofrece la carrera de Ingeniería en Mecatrónica, así como el área de especialidad en la sociedad.

Su más grande inspiración fue poder crear un impacto a través de las herramientas que ofrece la carrera de Ingeniería en Mecatrónica.



David Adrián mencionó que la intención es que siga teniendo continuidad el trabajo del equipo estudiantil en este proyecto. “Abrimos una puerta de investigación en la UDEM para Mecatrónica, Robótica, Biomédica, en muchas áreas; entonces, se planea seguirlo desarrollando en el futuro para tener un producto final”.

Como consejo para las nuevas generaciones, Carlos Andrés los incentiva a “que sean apasionados y que sean realmente dedicados a usar las herramientas de la carrera para crear un impacto en la sociedad”.

No cabe duda que se trata de un proyecto innovador que demuestra que cuando la pasión, tecnología y dedicación se unen, las ideas transforman al mundo. ●



EVENTOS UDEM

PR25



OPEN HOUSE PR25

¿Te preparas para iniciar tus estudios profesionales? Conoce todo lo que la UDEM te ofrece para seguir inspirando tu mejor versión.

¿Cuándo? Marzo 2025



CAMINO A LA SOSTENIBILIDAD

Aprende sobre sostenibilidad y participa en conferencias, talleres y mesas de diálogo que te permitirán aportar positivamente a tu entorno.

¿Cuándo? Febrero 2025



GRADUACIONES, CEREMONIAS Y COMMENCEMENT PR25

En primavera 2025, graduaciones de Prepa UDEM, Profesional y Posgrado. Y nos reunimos todos a celebrar ¡con un memorable *Commencement!*

¿Cuándo? Junio 2025



GRADUACIÓN DE ESPECIALIDADES MÉDICAS

Entregaremos a la sociedad una nueva generación de especialistas UDEM en diferentes áreas de la salud. ¡Felicidades!

¿Cuándo? Febrero 2025



INFORME A LA COMUNIDAD

Conoce los logros que alcanzamos juntos como comunidad en 2024.

¿Cuándo? Marzo 2025



SIEMPRE UDEM

Si eres graduanda/o no puede faltar en tu experiencia de graduación vivir el Siempre UDEM.

¿Cuándo? Abril 2025

TIENES QUE CUIDARTE **A TI MISMO**



PARA PODER
CUIDAR
A LOS DEMÁS

Carolina Malagamba Montejo

// ESTUDIA EL 7.º SEMESTRE DE LICENCIATURA EN DISEÑO INDUSTRIAL. UDEM

Un lunes cualquiera en mi vida

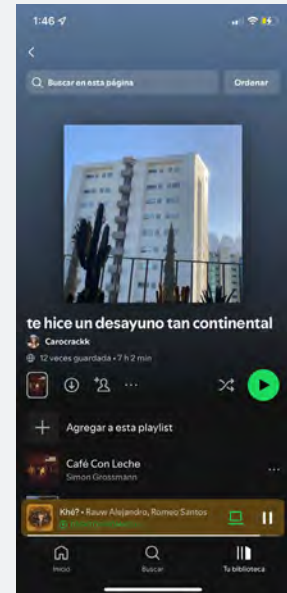


6:00 am ▲

Me despierto y me alisto para ir a mi clase en el CRGS.

7am-10am ▶

Clase de Diseño de Producto y su Comercialización. En el *break* de la clase voy por mi cafecito de Azúcar Morena: *latte* caliente con leche de almendra. ¡10 de 10!



Siempre estoy escuchando música con mis AirPods. Mis artistas del momento son: *Raww Alejandro*, *Nsqk*, *Tainy* y *Sen Senra*.



10am-1pm

Me voy al 5º piso a tomar mi clase de Texto Tipográfico. Es una optativa y, como me gusta mucho el diseño gráfico, decidí cursarla como reto. Usamos Indesign e Illustrator para los proyectos.



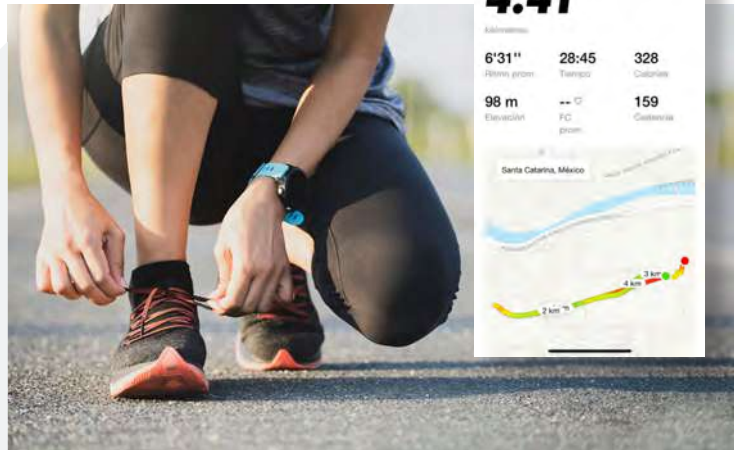
1pm

Alrededor de esta hora me pongo de acuerdo con amigos para ir a comer. Normalmente vamos a Davila's por el menú del día.

Regreso a mi cuarto en Residencias a descansar un rato, donde veo videos en YouTube y luego me dedico a la tarea.

6pm

Voy a correr a Cordillera.

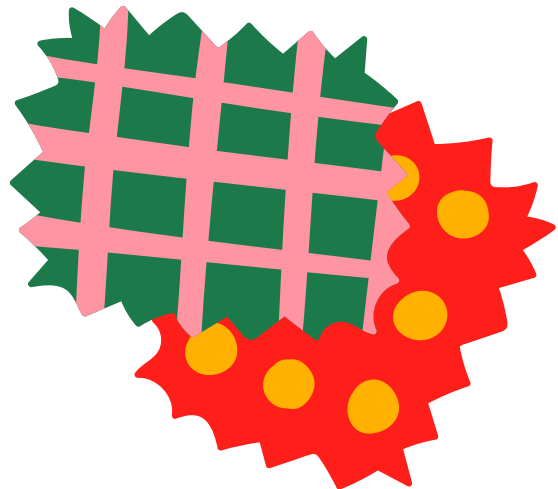
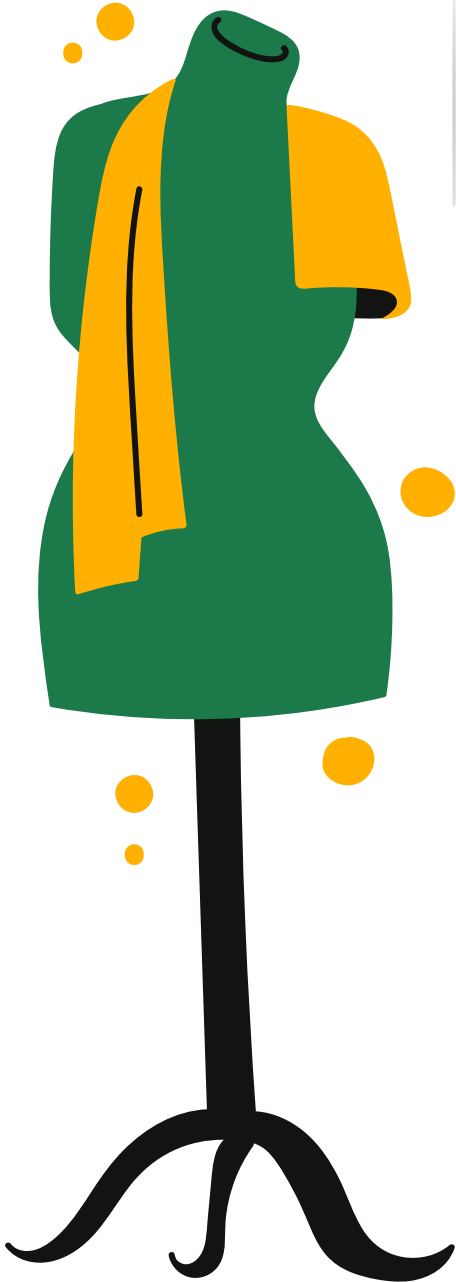


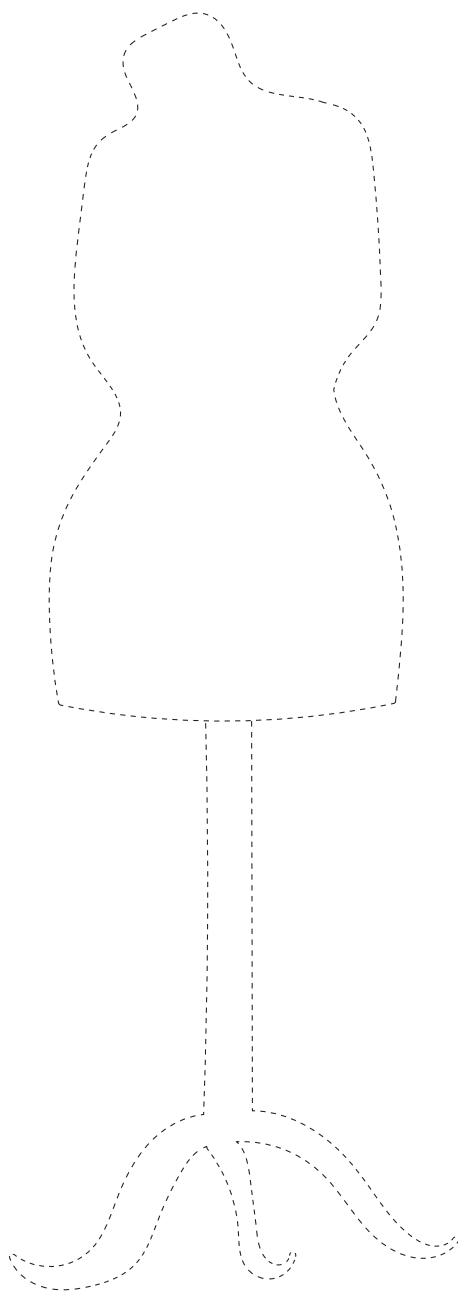
Vuelvo y termino pendientes. Me meto a bañar y me alisto para dormir.

FILL IN THE BLANK

ESTE ES UN EJERCICIO DE
CREATIVIDAD Y RELAJACIÓN.

M | Describe o dibuja la ropa
que estás usando hoy.

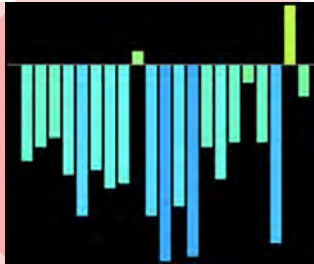




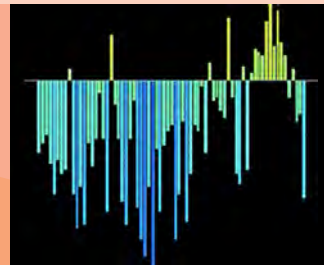
¿YA LO HICISTE?
COMPÁRTELO
EN IG Y
ETIQUÉTANOS
EN **@360UEM**

Veamos el avance de la crisis climática

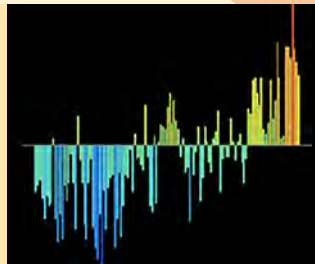
¿Cómo era la temperatura global en 1900?



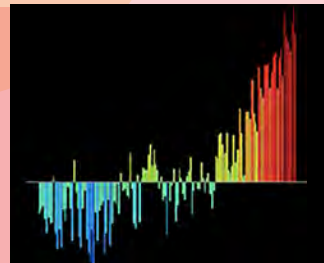
¿Y en 1950?



Parece que todo bien... ¿y 50 años después?



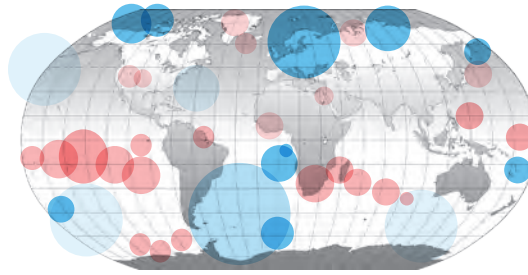
Se pone más roja la cosa... Pero nada que ver con 2021.



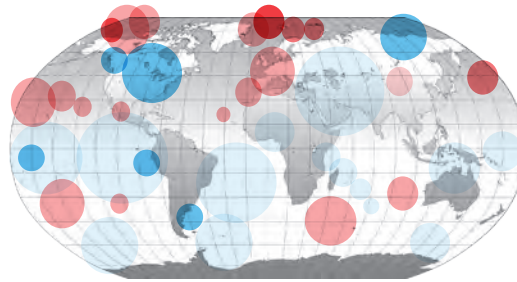
-4



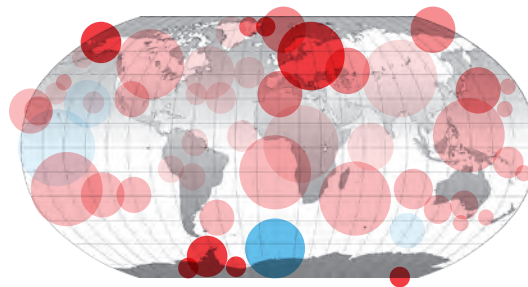
4



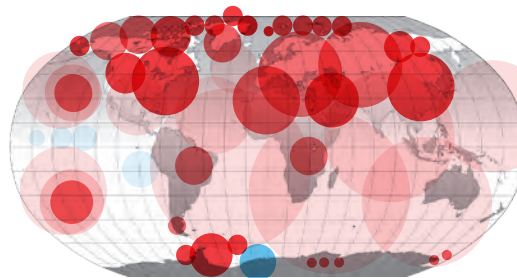
1900
-0.07 °C



1950
-0.34 °C



2000
+0.31 °C



2021
+0.93 °C

**Y todo indica que vamos (más) para arriba.
Es momento (otra vez, ya) de tomar acciones al respecto.**

¿Pero en serio conoces a Frida?

Frida Kahlo es una figura fascinante, y su legado abarca mucho más que solo sus pinturas. Te presentamos cómo conocerla mejor —y no únicamente por su obra.



LAS CANCIONES QUE LE DEDICARON

Su amiga Chavela Vargas le dedicó “La Llorona” y “Paloma Negra”. Disponibles en la mayoría de servicios de *streaming*.

PÓDCASTS PARA CONOCER MÁS NIÑAS REBELDES PÓDCAST:

La cantante Lila Downs narra la vida de Frida. Disponible en Spotify y YouTube.



LAS PINTURAS



“LAS DOS FRIDAS” (1939):

Esta obra muestra dos versiones de Kahlo en un retrato doble, reflejando su dualidad interna.



“LA COLUMNA ROTA” (1944):

Un autorretrato que simboliza el dolor físico y emocional de Frida, con una columna vertebral rota y un corsé de yeso.

“EL VENADO HERIDO” (1946):

En este autorretrato, Kahlo se muestra como un venado herido, una poderosa metáfora de su sufrimiento y fortaleza.

LAS PELÍCULAS Y DOCUMENTALES QUE SE HAN HECHO SOBRE ELLA

FRIDA (2002): la película protagonizada por Salma Hayek, motor del proyecto y que le valió una nominación al Óscar, explora la vida y carrera de Kahlo. Es una introducción visualmente rica a su mundo y su arte. Alfred Molina como Diego Rivera también es un deleite.

BECOMING FRIDA KAHLO (2023): el documental está estructurado como una miniserie de tres partes y muestra cómo vivió realmente la pintora mexicana, exponiendo el glamour hollywoodense y narrando con crudeza y empatía la historia de una mujer tan valiente como sufrida. Además, revela cómo la política y la unión de Kahlo con el comunismo la atravesaron, así como el impacto de su compleja relación con el muralista Diego Rivera, sus padecimientos físicos como impulsores de su obra y su esfuerzo por ser independiente y libre de influencia masculina.

¿DÓNDE IR?

LA CASA AZUL EN CIUDAD DE MÉXICO:

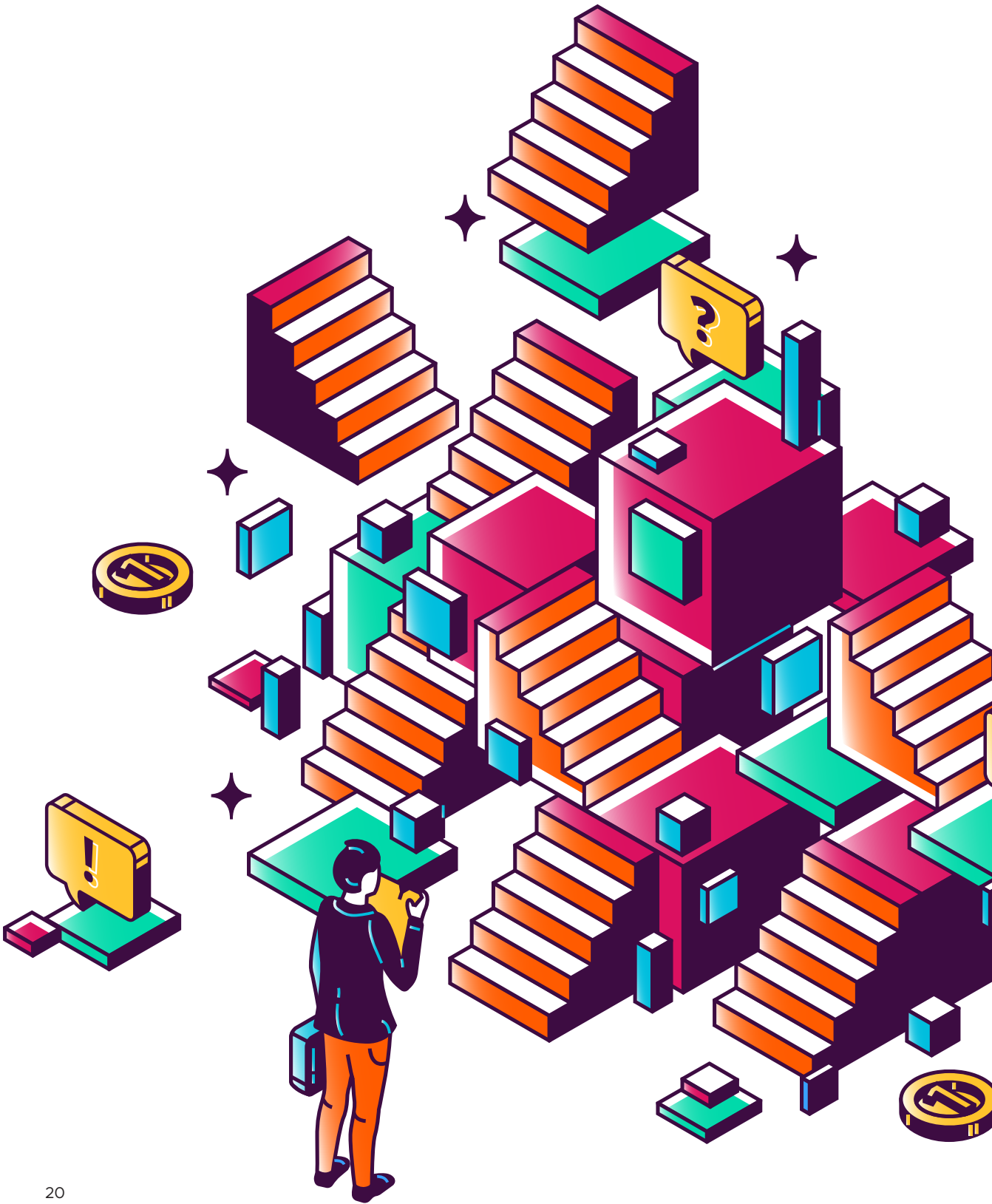
la casa donde vivió Frida, convertida en museo, ofrece una inmersión a su entorno personal y profesional. Es una visita obligada para cualquier admirador de su obra.

LIBROS SOBRE SU VIDA Y OBRA

EL DIARIO DE FRIDA KAHLO (2009). Este libro refleja los últimos 10 años de una vida turbulenta. A veces apasionado, otras tantas sorprendente e íntimo, custodiado bajo llave durante aproximadamente 40 años, este documento personal revela nuevos rasgos de la compleja personalidad de esta destacada artista mexicana.

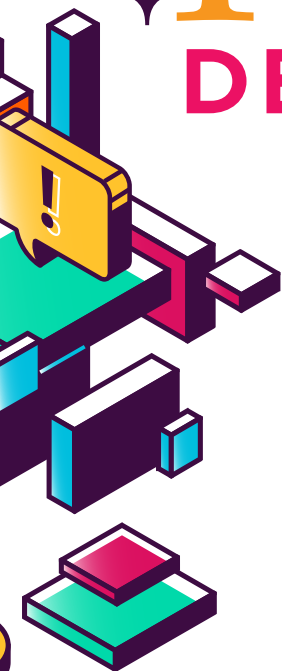
FRIDA: UNA BIOGRAFÍA DE FRIDA KAHLO (1992). POR HAYDEN HERRERA

Una biografía a profundidad de la artista, que detalla su inquietante y original estilo de pintura, su turbulento matrimonio con el muralista Diego Rivera, su asociación con el comunismo y su amor por la cultura y el folclore mexicanos.



”

CADA
MINUTO
QUE PASA ES UNA OPORTUNIDAD
PARA CAMBIAR EL
RUMBO
DE NUESTRA VIDA



OPRAH WINFREY



25

**AÑOS DEL
SIGLO XXI,**

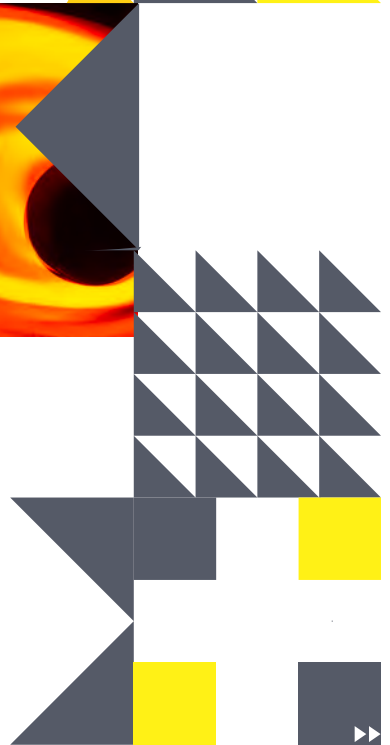
25

**MOMENTOS
ICÓNICOS**

**Sucesos que cambiaron
nuestras vidas.**

POR: Brenda Muñoz Muñoz y Alonso Aguilar.







1. VICENTE FOX DERROTA AL PRI (2000)

Vicente Fox, candidato del PAN, pone fin a 71 años de hegemonía del PRI en México al ganar las elecciones presidenciales, marcando un cambio significativo en la política del país.



2. EL ATAQUE A LAS TORRES GEMELAS (2001)

El atentado terrorista del 11 de septiembre en Estados Unidos modificó la política global, con consecuencias que todavía se sienten hoy, incluyendo las guerras en Afganistán e Irak.



3. ELECCIÓN DE BARACK OBAMA COMO PRESI- DENTE DE EE. UU. (2008)

Obama se convirtió en el primer presidente afroamericano de Estados Unidos, un hito en la historia política y social del país.



4. LA INVASIÓN DE IRAK (2003)

La invasión liderada por Estados Unidos cambió la geopolítica de Oriente Medio y provocó años de conflictos y debates sobre la intervención militar.



5.

EL OCÉANO ÍNDICO (2004)

El tsunami del 26 de diciembre de 2004, causado por un terremoto en el océano Índico, dejó más de 230,000 muertos y devastó varias naciones, generando una respuesta humanitaria global sin precedentes.

6. EL 11-M (2004) Y EL 7/7 (2005):

El 11 de marzo de 2004, un grupo de extremistas islámicos perpetró un atentado terrorista en Madrid, España, al hacer estallar explosivos en cuatro trenes de cercanías. El ataque dejó 191 muertos y más de 2,000 heridos. El 7 de julio de 2005, una serie de atentados suicidas en el Reino Unido sacudieron el sistema de transporte público de Londres. Los ataques mataron a 52 personas e hirieron a más de 700.



7. LOS HURACANES KATRINA Y WILMA (2005)

Katrina devastó Nueva Orleans y Wilma, Cancún, mostrando la vulnerabilidad ante el cambio climático y los fallos en la infraestructura y respuesta gubernamental.



8. LANZAMIENTO DEL IPHONE (2007)

La llegada del primer iPhone revolucionó la tecnología móvil y marcó el comienzo de la era de los *smartphones*, cambiando cómo nos comunicamos y vivimos.



9. CRISIS FINANCIERA GLOBAL (2008)

El colapso del mercado hipotecario de Estados Unidos llevó a una crisis financiera que afectó la economía mundial durante varios años.



10.

LA PRIMAVERA ÁRABE (2010-2012)

Las olas de protestas y revoluciones en el mundo árabe transformaron el paisaje político en países como Egipto, Libia y Siria.



11. EL AUGE DE NETFLIX Y LA ERA DEL STREAMING (2010s)

Netflix transformó la forma en que consumimos entretenimiento, marcando el declive de la televisión tradicional y el auge de la transmisión en línea.



12. EL MUNDIAL DE FUTBOL LLEGA A DOS NUEVOS CONTINENTES (SUDÁFRICA EN 2010 Y CATAR EN 2022)

El Mundial de Fútbol se celebra por primera vez en África en 2010 y en el mundo árabe en 2022, ampliando el alcance del torneo a nuevas audiencias globales.



13. EL DESCUBRIMIENTO DE LAS ONDAS GRAVITACIONALES (2015)

La confirmación de la existencia de las ondas gravitacionales, predichas por Einstein, fue uno de los mayores avances científicos del siglo XXI.



14. BOB DYLAN GANA EL NOBEL DE LITERATURA (2016)

El cantautor Bob Dylan es reconocido con el Nobel de Literatura por su contribución a la música y poesía, convirtiéndose en el primer músico en recibir este galardón.



15. EL BREXIT (2016)

La decisión del Reino Unido de abandonar la Unión Europea fue un evento de gran impacto económico y político en Europa y el mundo.



16 ...Y LOS JUEGOS OLÍMPICOS POR PRIMERA VEZ A AMÉRICA DEL SUR (RÍO 2016)

Los Juegos Olímpicos de 2016 se celebraron en Río de Janeiro, marcando la primera vez que este evento se lleva a cabo en América del Sur y destacando la diversidad cultural del continente.



17. LA CRISIS DE REFUGIADOS EN EUROPA (2016):

Europa continuó enfrentando una gran crisis de refugiados, especialmente debido a la guerra en Siria y otros conflictos en el Medio Oriente y África. Millones de personas llegaron a Europa buscando asilo, lo que generó tensiones políticas, sociales y económicas en varios países. La situación sigue siendo grave al día de hoy. ►►



18. #METOO (2017)

Este movimiento global contra el acoso y abuso sexual marcó un cambio en cómo la sociedad aborda la justicia social, la cultura laboral y el empoderamiento de las mujeres.

19. LA PRIMERA FOTO DE UN AGUJERO NEGRO (2019)

A más de 50 años luz de distancia, un equipo de 200 científicos logró capturar la primera imagen de un agujero negro, empleando un telescopio a escala planetaria. Los científicos tardaron dos años en montar esta instantánea.



20.

EL 50 ANIVERSARIO DE LA UDEM (2019)

Además de la celebración por los primeros 50 años de nuestra universidad, el aniversario fue el pretexto perfecto para lanzamientos institucionales, como el *Commencement* o esta revista.



21. LA PANDEMIA POR COVID (2020-2023)

La pandemia afectó a prácticamente todas las áreas de la vida, desde la salud hasta la economía, alterando la normalidad de forma global y acelerando la adopción de tecnologías para el teletrabajo.



22. LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y EL AUGE DE CHATGPT (2020s)

La aparición de modelos de IA avanzados, como ChatGPT, ha transformado múltiples industrias, desde la tecnología hasta la educación, y está remodelando la interacción humana con las máquinas.



23. LOS MEJORES DE LA HISTORIA DEL DEPORTE, EN TAN SOLO 25 AÑOS

En un breve periodo, figuras como Schumacher, las hermanas Williams, Lorena Ochoa, Nadal, Federer, CR7, Messi e Irina Isinbáyeva, entre otras y otros, han redefinido sus deportes, logrando hazañas extraordinarias y dejando un legado duradero.



24. TAYLOR SWIFT: FENÓMENO ULTRA-GLOBAL

Taylor Swift se consolida como una de las artistas más influyentes del mundo, rompiendo récords de ventas y recibiendo numerosos premios por su música y su conexión con los fans.



25. CAMBIO CLIMÁTICO: MÁS PRESENTE QUE NUNCA

El aumento de temperatura se ha convertido en un tema crítico y urgente, con eventos climáticos extremos que aumentan la conciencia global sobre la necesidad de actuar y mitigar sus efectos. ●



CANCIONES

MÁS IMPORTANTES DE LOS ÚLTIMOS 25 AÑOS



UNA LISTA CURADA POR: José Alán Escobar
Ramírez. Profesor de la Escuela de Negocios, UDEM.



1. Gangnam Style
» [PSY](#)



2. Harlem Shake
» [Baauer](#)



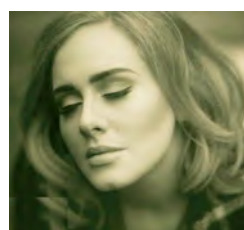
3. Yellow
» [Coldplay](#)



4. Shake It Off
» [Taylor Swift](#)



6. Umbrella
» [Rihanna](#)



7. Hello
» [Adele](#)



8. In The End
» [Linkin Park](#)



9. Bring Me To Life
» [Evanescence](#)



10. I Gotta Feeling
» [The Black Eyed Peas](#)



11. Rebelde
» [RBD](#)



12. What Makes You Beautiful
» **One Direction**



13. Single Ladies (Put a Ring on It)
» **Beyoncé**



14. Party Rock Anthem
» **LMFAO**
(feat. Lauren Bennett & GoonRock)



15.

WAKA WAKA
(This Time for Africa)
» **SHAKIRA**
(feat. Freshlyground)



16. Happy
» **Pharrell Williams**



17. Despacito
» **Luis Fonsi**



18. Sorry
» **Justin Bieber**



19. Perfect
» **Ed Sheeran**



20. Titi Me Preguntó
» **Bad Bunny**



21. Gasolina
» **Daddy Yankee**



22. Locked Out of Heaven
» **Bruno Mars**



23. Vivir Mi Vida
» **Marc Anthony**



24. Get Lucky
» **Daft Punk**
(feat. Pharrell Williams)



25. FLOWERS
» **MILEY CYRUS**

25



PIEZAS DE **PALABRAS**

DEL SIGLO XXI QUE NO TE PUEDES PERDER

LISTA CURADA POR: Wendy Viridiana Jiménez Acosta.
Estudia el 6.º Semestre de la Licenciatura en Letras. UDEM.

Esta lista tiene un título rebuscado porque no es una lista solamente de libros: incluye también artículos de revistas o periódicos, novela gráfica, compilación de cuentos, manga, cómic y piezas de 2000-2024 que generaron ruido, cambios, admiración y hasta fascinación.

1.

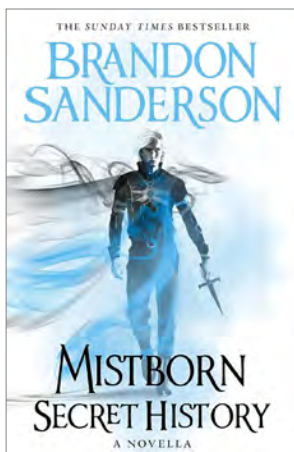


LA NOVELA
GRÁFICA
PERSÉPOLIS
» **MARJANE
SATRAPI** (2000)

2. La saga de **Percy Jackson
y los dioses del Olimpo**
» **Rick Riordan** (2005)



3. La investigación
periodística del tráfico
sexual infantil y el turismo
Los demonios del Edén
» **Lydia Cacho** (2005)



4. La saga *Mistborn*
 » **Brandon Sanderson** (2006)

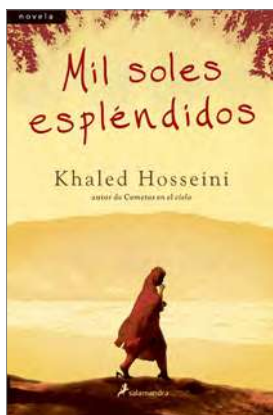
5.



LA SAGA CAZADORES DE SOMBRAS
 » **CASSANDRA CLARE** (2007)



6. *La vegetariana*
 » **Han Kang** (2007)



7. *Mil soles espléndidos*
 » **Khaled Hosseini** (2007)



8. La colección de cuentos
Pájaros en la boca
 » **Samantha Schwebelin** (2008)



9. La saga *Los Juegos del Hambre*
 » **Suzanne Collins** (2008)



10. *El fin de la muerte*
 » **Liu Cixin** (2010)



11. *50 sombras de Grey*
» [E.L. James](#) (2011)



12. *La saga Las crónicas lunares* » [Marissa Meyer](#) (2012)

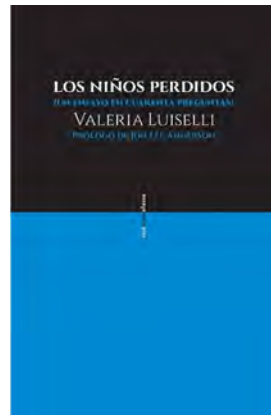
13.



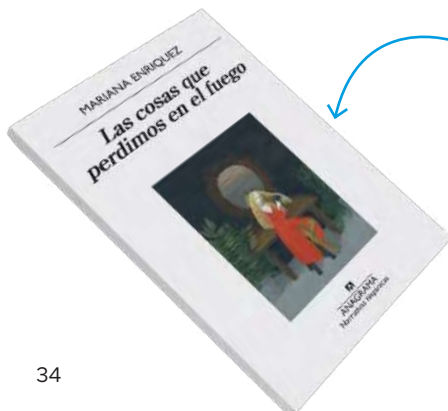
El artículo “THE ME ME ME GENERATION”, de la revista *TIME*
» [JOEL STEIN](#) (2013)



14. El artículo “The Bomber: Jahar’s World”, de la revista *Rolling Stone*
» [Janet Reitman](#) (2013)



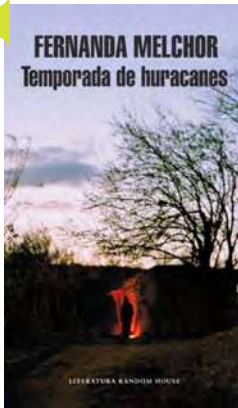
15. *Los niños perdidos* (un ensayo en 40 preguntas)
» [Valeria Luiselli](#) (2016)



16. *Las cosas que perdimos en el fuego*
» [Mariana Enríquez](#) (2016)



17. El webtoon *Sweet Home*
» [Kim Carnby](#) (2017)



18. *Temporada de huracanes*
» **Fernanda Melchor** (2017)



19. El manga *Houseki no Kuni*
(*Land of the Lustrous*)
» **Haruko Ichikawa** (2017)



20. La novela china *danmei*
Heaven Official's Blessing
» **Mo Xiang Tong Xiu** (2017)



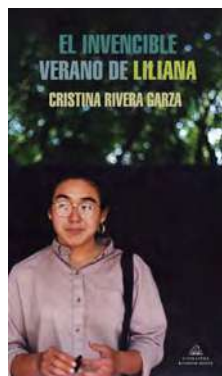
21. El primer artículo en *The New York Times* del movimiento #MeToo, "Harvey Weinstein Paid Off Sexual Harassment Accusers for Decades" » **Jodi Kantor y Megan Twohey** (2017)



22. La saga *Heartstopper*
» **Alice Oseman** (2019)



23. *El tiempo es la madre*
» **Ocean Vuong** (2019)



24. *El invencible verano de Liliana*
» **Cristina Rivera Garza** (2021)



25. El cómic *Las mujeres troianas*
» **Anne Carson** (2022) ●



PELÍCULAS, SERIES Y VÍDEOS MUSICALES

(2000-2024)



UNA LISTA CURADA POR: Gerardo Miguel Ruiz.

Esta no es una mención de “las mejores” películas, series y videos musicales de 2000 a 2024, pero sí es una que presenta íconos audiovisuales de la época y que ayuda a entender el primer cuarto de siglo XXI.

PELÍCULAS



1. Gladiador
(2000, Ridley Scott)



2. Amores perros
(2000, Alejandro González Iñárritu)



3. Mulholland Drive: sueños, misterios y secretos
(2001, David Lynch)



4.

TRILOGÍA DE
EL SEÑOR DE
LOS ANILLOS

(2001, 2002, 2003, Peter Jackson)



5. El pianista
(2002, Roman Polanski)



6. Hable con ella
(2002, Pedro Almodóvar)



8. Niños del hombre
(2006, Alfonso Cuarón)



11. Batman: el caballero de la noche
(2008, Christopher Nolan)



14. Parásitos
(2019, Bong Joon-ho)



7.
**ETERNO
RESPLANDOR
DE UNA MENTE
SIN RECUERDOS**
(2004, Michel Gondry)



9. Sin lugar para los débiles
(2007, Ethan y Joel Coen)



10. Petróleo sangriento
(2007, Paul Thomas Anderson)



12. Searching for Sugar Man
(2012, Malik Bendjelloul)



13. El lobo de Wall Street
(2013, Martin Scorsese)



15.
OPPENHEIMER
(2023, Christopher Nolan)

SERIES



16. La Familia P. Luche

(2002-2012, Eugenio Derbez y Elías Solorio)



18. Rebelde

(2004-2006, Pedro Damián)



20. Breaking Bad

(2008-2013, Vince Gilligan)

21.

MAD MEN

(2007-2015, Matthew Weiner)



17.

LOST: PERDIDOS

(2004-2010, J. J. Abrams y Damon Lindelof)



19. The Office (versión EUA)

(2005-2014, Ricky Gervais, Stephen Merchant, Greg Daniels, BJ Novak)





22.

JUEGO DE TRONOS
(2011-2019,
David Benioff y D. B. Weiss)

VIDEOS MUSICALES



23. One More Time
(2000, Daft Punk)



24. Weapon of Choice
2001, Fatboy Slim)



25. This is America
(2018, Childish Gambino)



Y EL PILÓN: Edgar se cae
(2006, Edgar Martínez en YouTube) ●



MOMENTOS UDEM

EN 25 AÑOS (2000-2024)

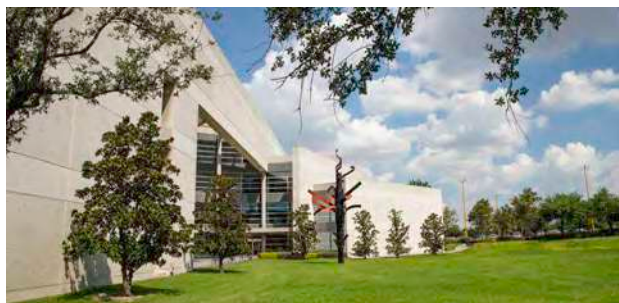
Un recuento de lo que nuestra Universidad ha vivido en los últimos 25 años.

POR: Staff 360° UDEM



1. Acreditación de la Southern Association of Colleges and Schools Commission on Colleges (SACSCOC).

En 2001 la UDEM recibió una de las acreditaciones más prestigiosas que tiene, ya que destaca su compromiso con la calidad educativa y la mejora continua de sus programas académicos.



2. Inauguración de Rectoría.

El edificio de Rectoría, creado por el arquitecto Bernardo Hinojosa, en el mismo año de su inauguración (2004) obtuvo el Premio Nacional Obras Cemex en las categorías de Diseño Institucional y de Construcción Institucional.



3. Abrimos Residencias UDEM.

En 2006 inauguramos un espacio que impulsa el desarrollo académico y la formación de nuestros estudiantes de distintos estados de la república, así como de otros países.

4.



INAUGURACIÓN DEL CENTRO ROBERTO GARZA SADA DE ARTE, ARQUITECTURA Y DISEÑO.

En 2013 abrimos las puertas de este inmueble diseñado por Tadao Ando, un espacio de ideas y expresiones que reúne y desarrolla el mejor talento creativo.



5. Changemaker Campus.

Por su compromiso con iniciativas sociales innovadoras, en 2013 la UDEM fue distinguida como Changemaker Campus por parte de Ashoka U, el programa enfocado en la educación superior de la organización internacional Ashoka.



6. 50 aniversario.

En 2019 celebramos en grande nuestra primera mitad de siglo poniendo al estudiante en el centro de nuestro quehacer educativo.

7. Damos a conocer nuestra Visión.

En el marco del 50 aniversario de la institución, dimos a conocer nuestra visión hacia el futuro que define lo que queremos ser y lograr en los próximos años.

8. APERTURA DEL EDIFICIO ESTOA.

En 2019 inauguramos este inmueble diseñado por Tatiana Bilbao y construido bajo los lineamientos LEED (Liderazgo en Energía y Diseño Ambiental, por sus siglas en inglés). Es un espacio con el que se busca enriquecer la vida estudiantil.



9. Lanzamiento de la Cátedra Jorge L. Garza.

En 2020 lanzamos este evento compuesto por talleres, paneles y conferencias, a través del cual promovemos el emprendimiento de los jóvenes.



10. Instauración del Commencement UDEM.

En 2019 para celebrar el comienzo de una nueva etapa en la vida de nuestros egresados, y con motivo del 50 aniversario de la Universidad, dimos inicio a esta tradición.

11. Global Community Professor UDEM.

En 2023 instauramos este programa que invita a especialistas a compartir sus conocimientos. Javier Verdura, Director Global de Diseño en Tesla, y Carlos López, Diseñador de Moda de Oscar de la Renta, son de los más destacados.

12. Consolidación del Modelo de Bienestar UDEM.

En 2024 se consolidó este modelo que permite acceso a oportunidades para promover la salud integral y desarrollo profesional de la comunidad UDEM.



13. Primera piedra del Christus Muguerza Hospital UDEM.

En 2023 la primera piedra marcó el inicio de la construcción de este centro médico, que brindará atención médica de excelencia y alta especialidad a la zona metropolitana de Monterrey.



14. En 2023 migramos a un Modelo Educativo por Competencias.

Es un modelo personalizado que capacita al estudiante para enfrentar los desafíos del mundo actual, adaptándose a las demandas cambiantes, la evolución de la cultura académica y el continuo desarrollo del profesorado.



15. En 2023 celebramos el décimo aniversario del Centro Roberto Garza Sada.

La construcción de este edificio marcó un parteaguas en la arquitectura de América Latina por ser el primer edificio diseñado por Tadao Ando en la región.

16.



SE CREA EL CENTRO DE LAS ARTES UDEM.

En 2023 llega este Centro para coordinar, generar y promover las exposiciones que se presentarán en los diversos espacios dentro del campus, así como fortalecer y expandir la conexión con diferentes instituciones artísticas y culturales.



17. Llevamos a cabo Diálogos UDEM x México y Diálogos UDEM x Nuevo León Elecciones 2024.

Espacios para escuchar las propuestas de las y los candidatos a puestos de elección popular, y así ejercer conciencia sobre el derecho al voto. Contamos con la presencia de personalidades como Xóchitl Gálvez y Jorge Álvarez Máynez, entonces candidatos a la presidencia de México. De igual forma, contamos con la presencia de candidatos a la alcaldía de Monterrey, San Pedro y Santa Catarina.

18. Next Generation Faculty UDEM.

En 2024 presentamos este modelo que está alineado a nuestro Modelo Educativo y centrado en el estudiante y en su aprendizaje. Next Generation Faculty UDEM busca desarrollar a los docentes en cinco dimensiones: como persona, como facilitador, como parte de la comunidad UDEM, como embajador de tecnología y como visionario de futuros.

Foto: Gabriela Guajardo



19. Inauguración de Allotment III.

Se enriquece nuestro acervo cultural con esta obra escultórica desarrollada por el británico Anthony Gormley, actualmente ubicada en el Solar.

20.

SE INSTALA EL SUNRISE YELLOW AND AZURE TOWER EN EL SOLAR.

Obra de vidrio soplado creada especialmente para la UDEM por el artista contemporáneo Dale Chihuly. En 2024 fue instalada en el centro de la fuente escalonada en los jardines de El Solar del campus.



© 2024 Chihuly Studio. All rights reserved

21. Premio Liderazgo Educativo.

En 2024 Educando, organización internacional sin fines de lucro, reconoció el compromiso de la UDEM con el servicio y el humanismo al otorgarle el Premio de Liderazgo Educativo, con motivo del impacto positivo que tiene en la vida de sus estudiantes y en la sociedad en general.

22. Abrimos una ventana al espacio.

Para promover la educación y la divulgación científica, en 2024 abrimos las puertas del Observatorio UDEM. Cuenta con un telescopio Meade de 16” LX200 de montura altazimutal electrónica que permite hacer localización y seguimiento de los objetos a observar.



23. Eclipse parcial de sol.

En 2024, fuimos testigos de un eclipse solar parcial con una visibilidad del 95 %. Gracias al Observatorio Astronómico UDEM, pudimos observarlo de manera segura a través de telescopios y visores certificados. El evento fue transmitido en vivo, alcanzando cerca de 200,000 visualizaciones en YouTube.

24. Oradores huésped del Commencement UDEM:

Karla Souza y “Dr. Q”. Estas destacadas personalidades de renombre internacional formaron parte de las dos ediciones del *Commencement* UDEM 2024, donde compartieron palabras inspiradoras con nuestros egresados, marcando así el inicio de su vida profesional.

25. Egresa la primera generación del Doctorado en Educación.

En 2024, marcamos un antes y un después en nuestra historia académica con la graduación de la primera generación de este doctorado, conformada por tres destacados profesionales. Este logro refleja nuestro compromiso con la excelencia y la formación de líderes en su campo.

**JUGANDO
CON LA
*IA***

¿CÓMO SERÁ EL MUNDO DENTRO DE 25 AÑOS?

**Le pedimos a dos alumnos que crearan imágenes
con IA de cómo se imagen el año 2050.
¡Nos encantaron sus ideas porque se contraponen!**



UNA SALUD MÁS “ROBÓTICA”

PERLA ANTONIO PÉREZ.
ESTUDIA EL 10.º SEMESTRE DE LA
INGENIERÍA BIOMÉDICA. UDEM.

En el 2050, el mundo médico estará irreconocible comparado con la actualidad, gracias a la unión de la ingeniería biomédica y la robótica avanzada. Imagina un hospital donde robots humanoides colaboran con médicos en procedimientos quirúrgicos, mientras hologramas proyectan gemelos digitales que reflejan el estado de salud de cada paciente. Las prótesis tecnológicas no solo restauran funciones, sino que ofrecen habilidades sobrehumanas, permitiendo a las personas caminar o realizar tareas que antes eran imposibles.

En un rincón del hospital, una moderna bioimpresora crea un órgano a partir de células madre,

eliminando la necesidad de donantes. Al mismo tiempo, nanobots circulan en el torrente sanguíneo, reparando tejidos dañados y combatiendo enfermedades a nivel celular. Pantallas interactivas muestran estos procesos con precisión microscópica, mientras pacientes supervisan su salud en tiempo real con dispositivos subcutáneos.

Todo esto se desarrolla en un ambiente futurista y minimalista, donde la tecnología no solo mejora la salud, sino que redefine la experiencia médica.

Este futuro no es ciencia ficción, sino un reflejo de cómo la innovación transformará nuestras vidas en las próximas décadas.

En un rincón del hospital, una bioimpresora crea un órgano a partir de células madre, eliminando la necesidad de donantes.





UN MUNDO MÁS HUMANO

**ABRAHAM ESPINOSA RUEDA.
ESTUDIA EL 8.º SEMESTRE DE LA LICENCIATURA
EN DISEÑO GRÁFICO. UDEM.**

Cuando pensamos en el futuro, solemos imaginarlo bajo la sombra de máquinas frías y gigantes, donde el ser humano es un engranaje más en un sistema que nunca se detiene. Las películas y los libros nos han acostumbrado a temer lo distópico, a ver el porvenir como un lugar gris y mecánico. Pero yo quiero soñar diferente.

¿Qué pasaría si el futuro no estuviera dominado por el ruido de las máquinas, sino por el susurro de los árboles y el canto de las aves? ¿Si en lugar de autopistas saturadas, tuviéramos senderos tranquilos bordeados por jardines, donde las mariposas revolotearan entre flores y niños jugaran al aire libre?

Imagina un futuro donde haya tiempo: tiempo para leer, tiempo para conocer a tus vecinos, tiempo para simplemente ser. Un lugar donde las máquinas no nos esclavizaran, sino que trabajaran en silencio, limpiando el

aire, restaurando los océanos y permitiendo que viviéramos con dignidad y plenitud. Un mundo en el que no competiéramos por recursos escasos, porque ya aprendimos a compartir y cuidar.

En mi sueño del 2050, caminamos entre huertos comunitarios, con frutas que cuelgan al alcance de todos. Las plazas están vivas con el bullicio de asambleas, debates y juegos. Los trenes de alta velocidad nos conectan, no por un costo exorbitante, sino como un derecho colectivo.

Este no es un sueño imposible; es una semilla que podemos plantar juntos. Habrá quien diga que es idealista. A ellos les digo: lo verdaderamente idealista es creer que el mundo puede seguir como está sin quebrarse. Este futuro no llegará solo. Pero si caminamos juntos, si nos organizamos y actuamos, seremos capaces de construirlo.

Y tú, ¿te atreves a soñar lo mismo o algo muy parecido? ●

Imagina un futuro donde hay tiempo: tiempo para leer, tiempo para conocer a tus vecinos, tiempo para simplemente ser.

INSPIRACIÓN para construir tu propio futuro



Centro Roberto Garza Sada,
creado por Tadao Ando, ganador del Premio Pritzker Architecture.
Teorema Lunar, escultura de Manuel Felguérez. Ubicada en UDEM.

UDEM



CTURA Y DISEÑO

udem.edu.mx

📷 @UDEM ✖ @GenteUDEM
f /universidaddemonterrey

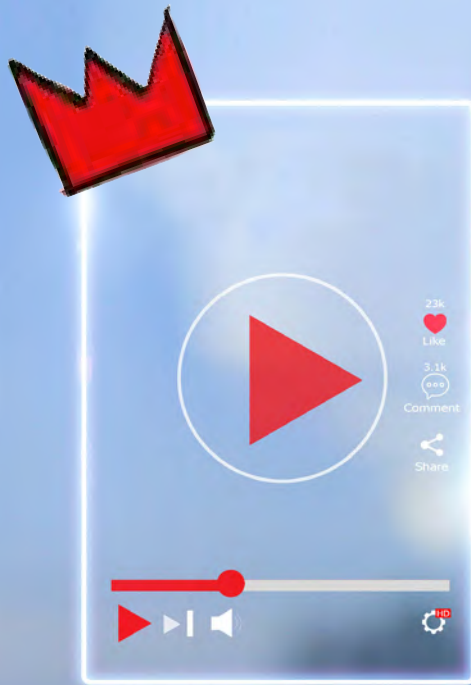


Conoce más

Su majestad el video: si no lo haces, no eres nadie.

Los jóvenes, las marcas y prácticamente todo el mundo con un celular (desde creadores de contenido hasta consumidores) han hecho de este formato el presente y el futuro de cualquier tipo de comunicación. Si no lo adoptas, ¿estás en el pasado?

POR: Alonso Aguilar



Quieres compartir un punto de vista sobre algo. Si lo escribes, tendrá cierto alcance —según lo que digas—. Ahora, si haces un video para explicarlo, se puede hacer viral. Es la estrategia de Samuel García en sus *stories*.

Tienes un producto que te interesa vender. Por supuesto, puedes tomar fotografías increíbles y tal vez se vuelva viral. Pero si haces un video en el que enseñas todos sus beneficios, funciones o maravillas, “el cielo es el límite”. Esto es el día a día de la *influencer* Andy Benavides.

Tienes un pódcast. Es un hecho que si no tienes videoclips de tus episodios (con subtítulos, muy importante), tendrás menos presencia. O si lo grabas todo y lo subes a YouTube, como lo hace *La Cotorrisa*, puedes llegar hasta Perú (como ellos).

Creo que queda claro: en la era digital actual, el formato de video ha emergido como uno de los elementos más cruciales para la promoción de personas, productos, servicios, marcas e, incluso, pódcasts, si no el que más. A medida que la tecnología avanza y el consumo de contenido evoluciona, la presencia en video se ha vuelto no solo recomendable, sino esencial.

En otras palabras: si no estás utilizando video para promocionar, tu visibilidad y conexión con el público pueden verse

comprometidas. Más concretamente: si no haces video, no eres nadie en el mundo digital.

Una conexión más fuerte

La forma en que consumimos contenido ha cambiado drásticamente en la última década. Según estadísticas recientes, el video representa más del 80 % de todo el tráfico en línea. Es sencillo darse cuenta de ello: en plataformas ya-no-tan-cool, como X (antes Twitter) y Facebook, siete u ocho de cada 10 posts son video (de todo tipo de contenido); y qué decir de Instagram, que prioriza los *reels* y las *stories* (suelen ser videos) a las fotos con filtros coquetos... el formato que los llevó al estrellato. YouTube es una obviedad y TikTok mejoró lo que Vine sembró. Es decir, los usuarios pasan más tiempo viendo



En la era digital actual, el formato de video ha emergido como uno de los elementos más cruciales para la promoción de personas, productos, servicios, marcas e, incluso, pódcasts, si no el que más.

videos que interactuando con otro tipo de contenido, lo que indica una muy clara preferencia hacia este formato.

Uno de los principales beneficios del video es su capacidad para crear una conexión emocional más fuerte. Ver a una persona hablar, gesticular y expresarse permite que el público sienta una cercanía que el texto escrito a menudo no puede proporcionar. Esta autenticidad es especialmente importante para *influencers* y marcas que buscan construir una relación de confianza con su audiencia.

YouTube cambió nuestras vidas... y sigue haciéndolo

Los motores de búsqueda valoran el contenido de video, y tenerlos en tu sitio web o redes puede mejorar significativamente tu posicionamiento en las búsquedas. Las páginas que incluyen videos suelen tener una tasa de clics más alta, y el tiempo que los usuarios pasan en ellas también se incrementa, lo que envía señales positivas a los motores de búsqueda.

Además, plataformas como YouTube son el segundo motor de búsqueda más grande del mundo. Tener contenido en video no solo aumenta tus posibilidades de ser encontrado, sino que también puede dirigir tráfico hacia sus otras plataformas y productos. ►►



Muy seguramente, eres de los o las que aprendió algo con un tutorial de YouTube (¿cómo hacer el nudo de la corbata?, ¿cómo cocinar una *porchetta* italiana?). Y es que el formato de video ofrece una versatilidad única. Desde guías, reseñas, entrevistas, hasta vlogs, el video puede adaptarse a diferentes estilos y necesidades. Esto permite a las marcas y personas experimentar con diferentes formatos para ver cuál resuena más con su audiencia.

Los pódcasts, por ejemplo, han ganado popularidad, pero el complemento de video puede amplificar su alcance. Muchos



Las redes sociales han adoptado el video como su formato preferido y lo hacen notar en sus algoritmos.

oyentes prefieren consumir contenido en video, ya que pueden ver a los anfitriones y sus invitados, lo que añade una capa extra de interacción y *engagement*. *La Cotorrisa*, de nuevo, o *Roberto Martínez*, *Hermanos de Leche*, entre otros, son ejemplos de este uso del video en pódcast.

Las redes sociales han adoptado el video como su formato preferido y lo hacen notar en sus algoritmos. Instagram, Facebook, X y TikTok priorizan el contenido en video en sus plataformas, lo que significa que las publicaciones en este formato tienen más probabilidades de ser vistas y compartidas. Las historias y los *reels*, por ejemplo, permiten a los creadores de contenido capturar la atención de su audiencia en breves pero impactantes fragmentos de video.

Hasta en la sopa

El video es una herramienta poderosa en el proceso de toma de

decisiones de compra. Según estudios, los consumidores son más propensos a comprar un producto después de verlo en un video. Esto se debe a que el video puede proporcionar demostraciones, testimonios y reseñas que ayudan a construir la confianza necesaria para realizar una compra.

Esto se ve, hoy en día, en todas las edades. Mi papá, con más de 60 años, quería comprar una máquina prémium de café para alegrar más sus mañanas. Vio videos de demostraciones, reseñas y hasta recetas de varias marcas y productos para su toma de decisión. Se compró la que más le convenció... después de 90 videos de YouTube.

La visualización de productos en acción permite a los consumidores entender mejor su funcionalidad y ventajas. Por lo tanto, las marcas que no están utilizando videos para mostrar sus productos están perdiendo oportunidades valiosas de conversión.



“Los veo en mi Live”

El video también fomenta la interacción y la participación. Los Lives (las transmisiones en vivo), por ejemplo, permiten a las marcas y personas conectarse con su audiencia en tiempo real, lo que crea una experiencia más dinámica y envolvente. La posibilidad de hacer preguntas y recibir respuestas instantáneas fortalece la comunidad y promueve un sentido de pertenencia.

Además, los videos pueden generar comentarios, reacciones y *shares*, lo que aumenta aún más la visibilidad y el alcance del contenido. Este tipo de interacción es difícil de lograr con publicaciones de texto o imágenes estáticas. Ejemplos hay millones, pero me gusta pensar en la final del Mundial de 2018 en Rusia o 2022 en Catar: gracias a los Lives de los jugadores, vimos, vivimos, sentimos y nos emocionamos a mil en el vestidor de los campeones del

Si no estás usando el video como parte de tu estrategia de la promoción de tus ideas, te estás perdiendo una de las oportunidades más valiosas para destacar en un mercado saturado.

mundo (Francia y Argentina, respectivamente).

Por otro lado, las narraciones producidas (es decir, videos que fueron pensados y que tienen una estructura, un guion) son una de las formas más antiguas y efectivas de comunicación, y el video es una plataforma ideal para contar historias. A través de imágenes, sonido y movimiento, puedes crear una narrativa cautivadora que capte la atención de la audiencia desde el principio hasta el final.

Si a esto le sumamos la disponibilidad de tecnología de

grabación y edición cada vez más al alcance de los dedos, crear contenido en video ya no es exclusivo de grandes empresas con grandes presupuestos. Mucha gente y pequeñas marcas pueden producir videos de alta calidad utilizando solamente un teléfono inteligente y herramientas de edición gratuitas o de bajo costo. Es más, todos lo hacen. La diferencia es la calidad del producto final.

Lo que viene

A medida que el mundo avanza hacia una mayor digitalización, la tendencia hacia el contenido de video solo se fortalecerá. Con tecnologías como la realidad virtual y la aumentada, el video se volverá aún más inmersivo y atractivo. Prepararse para este futuro implica adoptar el video como una parte fundamental de la estrategia de promoción.

Si no estás usando el video como parte de tu estrategia de la promoción de tus ideas, te estás perdiendo una de las oportunidades más valiosas para destacar en un mercado saturado. En un entorno donde “no hacer video” puede significar “no ser nadie”, es esencial adoptar este formato y explorar sus posibilidades para conectar con tu audiencia y lograr el éxito deseado.

Y, como punto final, hacer video es muy divertido. ●

LA SEMILLA DEL ÉXITO

POR: Andrea Treviño.

Visualizar el éxito puede llegar a nosotros como una idea poderosa que irrumpe de golpe en nuestra realidad. Pensar en ver nuestros sueños materializados, cumplir nuestras metas más profundas y encontrarnos frente a un vasto mundo de posibilidades puede incluso hacer que nuestra imaginación eche a volar.

En ese camino, único para cada uno de nosotros, llegar a ver la cumbre final puede parecer lejano, pero nunca imposible de alcanzar. Todo comienza con una pregunta, esa chispa que aviva nuestros más grandes deseos.

Pregúntate: ¿qué es lo que realmente quiero en la vida?

Para visualizar tu éxito, es fundamental definirlo. Crea una imagen de cómo se ve para ti, cómo se sentiría alcanzarlo y permítete sostener esa visión con claridad.

Es igualmente importante tener bien claro lo que deseas lograr. Una vez que tengas una idea concreta de lo que buscas, podrás dar los primeros pasos hacia tu meta. Si imaginamos este proceso como un sendero que recorremos en una montaña, es vital fijar plazos y objetivos.



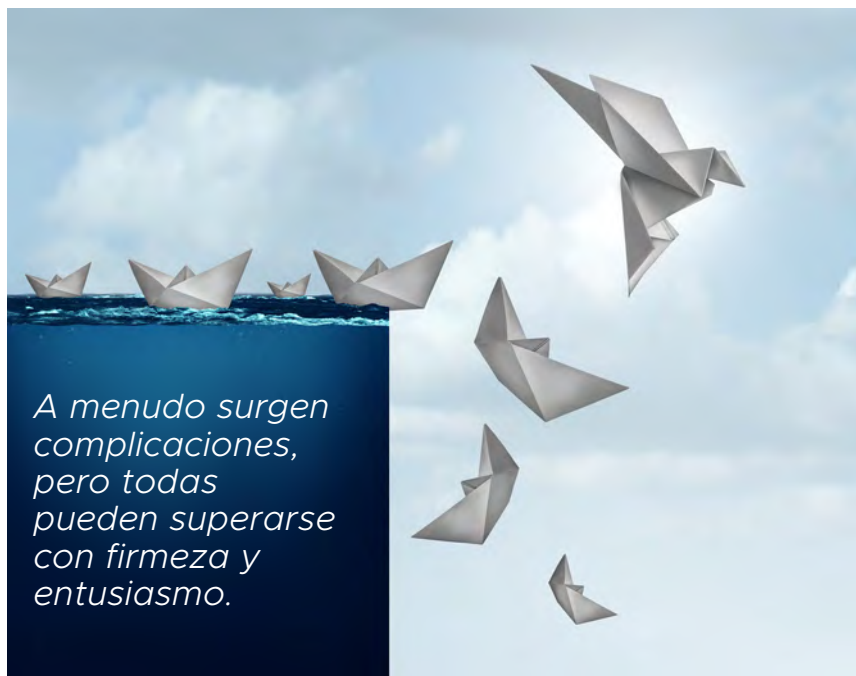
Es igualmente importante tener bien claro lo que deseas lograr.

Pregúntate:

¿esto que quiero podría lograrse en dos o tres meses? ¿Qué tal en un año? ¿Y cómo me visualizo dentro de 10? Los objetivos sirven como puntos de referencia a lo largo del camino, paradas donde descansar, tomar fuerzas y seguir avanzando con más impulso.

La motivación es, muchas veces, el motor que hace que las cosas sucedan. Establecer un plan de acción te brindará la seguridad de recorrer el camino hacia lo que más anhelas con confianza y plenitud, impulsado por tu propósito.

El camino hacia el éxito puede presentar desafíos. A menudo surgen complicaciones, pero todas pueden superarse con firmeza y entusiasmo. Si en algún momento dudas de tus capacidades, recuerda que ya posees todo lo necesario para lograrlo. Lo que imaginamos y deseamos con el corazón siempre nos llama, porque por naturaleza estamos hechos para alcanzarlo. Frente a distracciones o momentos de desánimo, ten presente por qué comenzaste. La visualización es una herramienta poderosa, pero solo se convierte en realidad cuando se acompaña de acciones.



A menudo surgen complicaciones, pero todas pueden superarse con firmeza y entusiasmo.

Pregúntate:

¿qué harás para alcanzar tus metas? Las técnicas son infinitas: desde crear una imagen clara, repetirte afirmaciones, dedicar tiempo a visualizar tu objetivo y trabajar en ello como si ya lo hubieras logrado.

Ve tu éxito, siéntelo y trabaja para hacerlo realidad. Al reflexionar sobre este camino, me viene a la mente una frase que Vincent van Gogh escribió a su hermano. Hablando de sus pinturas y del reconocimiento que soñaba alcanzar algún día, escribió: “Si valgo algo en el futuro, ya lo valgo ahora. Porque el trigo es trigo, aunque al principio algunos lo confundían con hierba”. En el sendero que elijas recorrer, en la pradera donde

sembrarás tus metas, recuerda siempre que, aunque pueda costar tiempo o esfuerzo materializar tus deseos, estos llegarán en su mejor momento.

Y lo más importante: ya tienes en ti las herramientas necesarias para cosechar los frutos de tu trabajo. Al llegar a la cumbre de este camino, no solo contemples la meta alcanzada, sino también la felicidad de haber sido auténtico durante todo el recorrido.

Tu valor no depende de cómo otros te vean, ni mucho menos del éxito o las metas de quienes te rodean, sino de cómo te percibes a ti mismo. El camino que recorres es único, y solamente tú puedes trazarlo.

Visualiza, trabaja y cree en tu éxito, porque la semilla para lograrlo ya está en ti. ●

DEMOCRACIA, participación ciudadana y juventud

POR: Diana Cecilia Téllez Salazar. Estudia el 8.º Semestre de la Licenciatura en Ciencia Política y Gobernanza. UDEM.

Un ensayo necesario para despertar nuestra conciencia política

La Generación Z mexicana está experimentando un momento decisivo, importante y fundamental en la historia de su vida política, y me preocupa que muchas y muchos todavía no se dan cuenta. Según el Instituto Nacional Electoral (INE), para la elección del 2024, se tenía un total de 98 millones de personas dentro de la lista nominal, es decir, que tenían su INE vigente para participar. De esas 98 millones de personas, 14 millones tienen entre 19 y 24 años de edad y podrían estar participando en su primera elección

presidencial, la primera de sus vidas. Pero, ¿qué se entiende por participar? ¿Solamente votar cada tres años? Hay muchas respuestas a estas preguntas, siempre bajo el supuesto de que, como ciudadanas y ciudadanos jóvenes y responsables, buscamos ser parte del futuro de nuestro país. Sin embargo, antes de que discutamos de participación, primero se tiene que hablar de privilegio.

Este 2024 se registraron las elecciones más grandes de la historia de nuestro país, donde, según el INE, se reunieron un total de 60 millones 115 mil 184 votos. Un estudio del periódico *El País* identificó que el rubro de 18 a 29 años votó de la siguiente manera: 57 % por Claudia Sheinbaum, 22 % por Xóchitl Gálvez y 21 % por Jorge Álvarez Máynez. Algo que me

llamó la atención previo y posterior a la elección fueron las discusiones y conversaciones que se desarrollaban dentro del círculo social de compañeras y compañeros de la universidad. Muchas personas comentaban que no comprendían el apoyo a Claudia Sheinbaum.

Siendo crítica con mi entorno y prejuicios, considero que estas discusiones, bien intencionadas e interesadas, se desarrollaron dentro de los prejuicios del privilegio en el que nos encontramos. Y aunque incómodo, para hablar de política, participación y democracia, se tiene que hablar de privilegio. La dra. Sandra Gallegos, maestra de opinión pública, medios y democracia, nos repitió la misma consigna durante todo el curso: “Se encuentran dentro de una burbuja, son estudiantes

de una universidad privada, en Nuevo León, en el municipio más rico de América Latina; su vista es limitada”. Es verdad, y no tiene nada de malo aceptarlo. Lo que sí es cuestionable es no querer reconocerlo y actuar siendo conscientemente ignorantes del universo diverso del que somos parte.

Con esto, no me refiero a que después de reconocer nuestros privilegios económicos, políticos y sociales, todas y todos tengamos que ser activistas. A lo que me refiero es que debemos de ser responsables de cómo hacemos uso de nuestro privilegio dentro de la participación ciudadana que ejercemos. Para participar dentro de una democracia, no basta con solo votar cada que haya una elección, compartir una plantilla en historias de Instagram o votar



Este 2024 se registraron las elecciones más grandes de la historia de nuestro país, donde, según el INE, se reunieron un total de 60 millones 115 mil 184 votos.



Siempre deben cuestionarse las luchas con las que uno se alinea.

por lo que votarán los familiares. Participar también es informarse, cuestionar a los gobernantes, los sistemas y nuestras costumbres políticas; argumentar, escuchar posturas que muy probablemente desconocemos, comprender y empatizar con estas. Esto no significa que tengas que cambiar de postura, sino comprender que no todo es blanco y negro. Entender tus propias posturas y alimentar tus propios argumentos, comprender de dónde viene la visión de la otra persona y de dónde vienen sus argumentos.

Ahora, al reconocer nuestra posición económica, política y social, ¿todos deberíamos ser activistas? Honestamente... no.

Ser una persona participativa, no necesariamente es ser activista, y esto es muy importante, ya que no todas ni todos pueden ser activistas. Lo que sí es muy natural es que entre más queramos participar e informarnos, podremos encontrar personalidades activistas que representen nuestros intereses, y eso es genial. Sin embargo, con las redes sociales, al seguir a estas personalidades podemos caer en un fanatismo, un fanatismo que desvirtúa la lucha que uno sigue. Es por eso que, independientemente de la personalidad, lucha o consigna que se use, siempre deben cuestionarse las luchas con las que uno se alinea.

¿Que es incómodo estar cuestionando siempre? Sí, es cierto, pero de eso se trata la democracia. Un baile de preguntas, respuestas, investigaciones y cambios. Ninguna sociedad política se ha caracterizado por estar siempre estática; todas han pasado por cambios que buscan la mejora constante de las personas. ¿Y quiénes se ven más beneficiadas dentro de estas conversaciones? Las personas que se involucran en los cuestionamientos y presiones políticas, ya sea del estrato económico más pudiente o del más limitado. Si nos autoexcluimos, quedamos fuera del baile democrático que busca el cambio, la representación y el bien

Lo peor que podemos hacer como ciudadanas y ciudadanos viviendo en una democracia es no cuestionar ni instigar al diálogo y la discusión.

de todas las personas. ¿Por qué? Porque no se escuchan las peticiones que no se hacen. Leer, escuchar, informarte, preguntar, equivocarte y corregir, son parte del fortalecimiento de una sociedad democrática.

Lo peor que podemos hacer como ciudadanas y ciudadanos viviendo en una democracia es no cuestionar ni instigar al diálogo y la discusión. Lo preocupante es que selectivamente hemos decidido a qué político cuestionar y a cuál no. Las redes sociales han sido una gran herramienta que nos han ayudado mucho en mejorar la comunicación política, pero se han

vuelto un arma de doble filo. Últimamente hemos sido testigos de la transformación del servidor público a una especie de *rockstar*, donde se le admira antes de que se le cuestione.

Este populismo ha borrado las líneas de lo personal y lo profesional, ocasionando que presidentes, gobernadores, alcaldes, legisladores y magistrados se vuelvan *influencers*. ¿Estas estrategias de comunicación están mal? A mi parecer, son estrategias que se tienen que analizar a través de matices. No está mal que el servidor público se comunicó rápidamente con la ciudadanía, lo que no está bien es que se endulce tanto su imagen llegando al punto de endiosarlo. Este endiosamiento causa un letargo que nos inhibe del cuestionamiento y la participación informada y crítica. No podemos permitir que eso siga sucediendo si queremos ser parte de la conversación, si queremos ser atendidos y escuchados; debemos ver más allá de nuestras pantallas portátiles.

Muchas y muchos quisieran poder participar y, desafortunadamente, sus condiciones materiales no se los permiten, pero tú y yo, ¿qué excusa tenemos para no hacerlo? ¿Qué excusa tenemos para ignorar? ¿Qué excusa tenemos para no cuestionar y participar? Ninguna. ●



La música en imágenes



**LAS PORTADAS DE LOS DISCOS DE
VINILO MÁS EMBLEMÁTICOS**

POR: Luz Marcela Lara Guerra. Ejecutiva de Marca. UDEM.

Los discos de vinilo han tenido una larga historia en el mundo y, a pesar de la evolución de la tecnología musical, han mantenido su popularidad en ciertos círculos y entre los amantes de la música. Sus portadas han sido de gran significado debido a su narrativa visual, estilo de época, identidad y marca. A continuación presentamos las ocho más importantes.



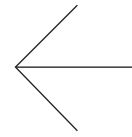
THE BEATLES

Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band

(1967)

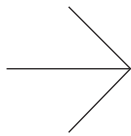
Un icónico álbum de rock que redefinió la música popular debido a su enfoque conceptual. La portada es una de las más conocidas de la historia de la música. Fue diseñada por el artista británico Peter Blake y su entonces esposa, Jann Haworth.





PINK FLOYD
The Dark Side
of the Moon
(1973)

Un álbum conceptual que se convirtió en un clásico del rock progresivo. La portada presenta un prisma de cristal refractando la luz en una pirámide blanca. Fue creada por el grupo de diseño británico Hipgnosis.



MICHAEL JACKSON
Thriller
(1982)

Uno de los álbumes más vendidos de la historia y un hito en el pop y el R&B. La imagen del disco presenta a Michael Jackson en una pose característica en sus “tiempos de oro”, por lo que ha permanecido como una portada icónica en todos estos años.





NIRVANA
Nevermind
(1991)

El álbum que popularizó el grunge y definió una generación. Esta portada se convirtió en algo controversial de la época y, debido a esto, es de las más reconocibles.

DAVID BOWIE
The Rise and Fall of Ziggy Stardust and the Spiders from Mars
(1972)

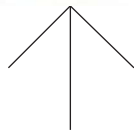
Un álbum conceptual que impulsó el glam rock. La portada captura la estética distintiva del personaje Ziggy Stardust y es parte esencial de la narrativa visual que rodea este disco.



THE ROLLING STONES
Exile on Main St.
(1972)

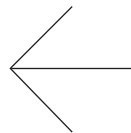
Un álbum de rock & roll con influencias blues y soul. La portada es conocida por su aspecto caótico y evocador de la decadencia y la disipación, lo que, en parte, refleja el ambiente en el que se grabó el disco en el sur de Francia.





PRINCE
Purple Rain Prince and the revolution
(1984)

Un clásico del pop y el funk. La portada representa el momento en el que Prince alcanzó la cima de su carrera y se estableció como una figura musical influyente y revolucionaria. Ha sido ampliamente imitada y parodiada a lo largo de los años.



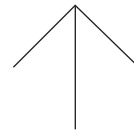
RADIOHEAD
OK Computer
(1997)

Un álbum de rock alternativo que marcó el cambio de siglo. Lo que más gusta de la portada es que ha sido interpretada de diversas maneras a lo largo de los años. Algunos la ven como una representación de la desconexión y el aislamiento en la era de la tecnología, y otros como la alienación en la sociedad. La imagen en sí está abierta a la interpretación.

Personalmente, me encanta ver cómo artistas modernos continúan lanzando su música en discos de vinilo. Un ejemplo destacado es Taylor Swift.



Taylor Swift consiguió un hito impresionante al establecer un nuevo récord con las ventas de su álbum en formato de vinilo *Evermore*, en 2021. Este logro es particularmente significativo, ya que es la semana de ventas más grande para un álbum en vinilo desde 1991. A pesar de que el disco se lanzó inicialmente en formato digital, los fanáticos esperaron ansiosamente la edición en vinilo. Se vendieron más de 40 mil copias en los primeros días, lo que destaca la demanda continua de este formato clásico y apreciado por los amantes de la música. ●



PARA ESTABLECER MEJORES **OBJETIVOS Y METAS**

DIVIDE ESTO



ENTRE ESTO



Debo hacer

Quiero hacer

Los demás quieren que haga

Y PRIORIZA ESTAS DOS

El santo *influencer*



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

¿Alguna vez has escuchado hablar de un joven llamado el *influencer* de Dios? En un mundo lleno de tantas diferencias y opiniones, encontrar historias que inspiren, como la de Carlo Acutis, puede ser muy significativo.

Te quiero contar sobre Carlo Acutis, un joven italiano que vivió de una manera auténtica y conectada con su fe, pero de una forma que resulta moderna y muy real. A lo mejor piensas que las personas con una profunda espiritualidad están alejadas de la vida cotidiana o viven en una realidad muy distinta. Pero Carlo fue diferente, y me gustaría que que conocieras su historia de manera sencilla, como si estuviéramos conversando.

Carlo Acutis nació el 3 de mayo de 1991 en Londres, pero al poco tiempo su familia se mudó a Italia, donde creció. Su mamá, Antonia, al principio no era tan cercana a Dios, pero gracias a Carlo, su único hijo, su fe se fue fortaleciendo. Su papá, Andrea, trabajaba en el área de informática y, al verlo, fue que Carlo desarrolló una curiosidad especial por la tecnología. Pero lo que hace a Carlo interesante no es solo su lado espiritual, sino cómo logró relacionar su gran fe con su pasión por el mundo digital, haciendo que ambos aspectos influyeran de manera impactante en su vida.

Carlo amaba el fútbol y también los videojuegos. Era un joven muy sociable y tenía mucha facilidad para hacer amigos. Siempre mostró sensibilidad y un interés especial por las personas necesitadas. Ayudaba a

los más pobres y dedicó mucho de su tiempo a hacer actividades caritativas.

Infancia espiritual

Desde pequeño, a Carlo le llamó mucho la atención la Eucaristía. Cuando hizo su primera comunión a los siete años, decidió que iría a misa todos los días. Esto nunca lo hizo por obligación, sino porque realmente lo disfrutaba. Además, rezaba el Rosario y sentía que la Virgen María era su gran amiga, alguien en quien podía confiar siempre.

Carlo no se quedaba con su fe para él solo. Al contrario, siempre animaba a sus amigos y familia a acercarse más a Dios. Para él, la fe no era una carga o algo aburrido; al contrario, era algo que le daba mucha alegría y energía para vivir cada día. Amaba tanto la Eucaristía que comenzó su trabajo de investigación acerca de ella desde los 11 años, y dedicó muchas horas para crear una página web donde muestra una exposición con los milagros eucarísticos más importantes (<http://www.miracolieuucaristici.org/>). Dentro de este sitio que él creó, les decía a los visitantes: “Cuanto más frecuentemente recibamos la Eucaristía, más podremos parecer nos a Jesús, de modo que en esta tierra

tendremos un anticipo del cielo”. Otra de sus frases más conocidas también es: “La Eucaristía es mi autopista hacia el cielo”.

Su objetivo al realizar este sitio web era que todos pudieran conocer y sentir la cercanía de Dios. En definitiva, con todo esto que iba realizando Carlo, se había convertido en un *influencer* de la fe. Tenía un lema que repetía: “Todos nacen como originales, pero muchos mueren como fotocopias”.



Siempre mostró sensibilidad y un interés especial por las personas necesitadas. Ayudaba a los más pobres y dedicó mucho de su tiempo a hacer actividades caritativas.





La Iglesia de Santa Maria Maggiore también conocida como Santuario de la Espollación es una iglesia en Asís que fue construida en los siglos 11-12. Ahora hay una tumba de Carlo Acutis en esta iglesia.



Qué increíble forma de inspirarnos a través de esta invitación a no dejarnos llevar por las modas o lo que hacen los demás, sino a que seamos auténticos y únicos, y que cada uno de nosotros descubramos y ejerzamos nuestro propósito de vida. Todos nacemos con características, talentos y

formas de ver las cosas que nos hacen únicos, como una “pieza original”, pero a lo largo de los años “sentimos cierta presión” por encajar en algún lugar o ser como los demás.

Un giro inesperado

En 2006, Carlo fue diagnosticado con leucemia. Para él y su

familia fue una prueba muy fuerte. Pero él, con apenas 15 años, tomó una actitud increíblemente positiva y decidió hacer algo especial con su dolor: ofrecerlo a los demás. Esta experiencia le ayudó a reflexionar más sobre su vida y a fortalecer su fe. Carlo falleció el 12 de octubre de 2006, pero dejó un testimonio



Carlo, con apenas 15 años, tomó una actitud increíblemente positiva y decidió hacer algo especial con su dolor: ofrecerlo a los demás. Esta experiencia le ayudó a reflexionar más sobre su vida y a fortalecer su fe.



de vida moderna, como la vivimos hoy. Si aún estuviera aquí, tendría 33 años.

Actualidad

Diez años después de su partida, en 2016, inició su proceso de beatificación (un reconocimiento de la iglesia católica a una vida de virtud y para alguien que está en el cielo). Finalmente, en 2020, el papa Francisco lo beatificó, destacando cómo Carlo fue capaz de unir su pasión por la tecnología y su amor por la Eucaristía, inspirando a miles de jóvenes en la actualidad.

La canonización de Carlo Acutis podría llevarse a cabo en abril de este año, como lo informó el Papa Francisco a finales de 2024. Sería el primer santo *millennial* de la iglesia católica.

Sin lugar a dudas, Carlo nos dejó un mensaje que sigue vivo: en un mundo lleno de cambios y tecnología, nos recuerda que aún podemos ser fieles a nosotros mismos y a nuestros valores. ¡Carlo es la prueba de que la santidad también tiene un lugar en el mundo digital!

La vida y el testimonio de Carlo han dejado un legado que

inspira a muchísimas personas, especialmente a aquellos jóvenes que están en busca de su propósito de vida.

Carlo nos recuerda que ser la mejor versión de uno mismo no significa solo enfocarse en los propios logros, sino en tener un camino de crecimiento personal que inspire, ayude a otros a desarrollarse y deje una huella que trascienda.

Si buscas un ejemplo de vida que combine la juventud, la fe y la creatividad, Carlo Acutis es sin duda uno que todos debemos tener en cuenta. ●

LOS ATLETAS Y EL MUNDO ~~DEL DEPORTE~~ DE LA MODA

POR: Isabella González. Estudia el 6.º Semestre de la Licenciatura en Diseño de Moda. UDEM.

Un deportista es un *role model*... ¿pero también un ícono de moda? Analizamos su evolución como fenómenos culturales y *fashion settlers*.





David Beckham y Posh Spice

La figura pública del deportista no es nada nuevo. A lo largo de la historia han existido un sinfín de personas que destacan en múltiples disciplinas, causando que los fanáticos del deporte construyan una relación con estos jugadores y demuestren su admiración hacia ellos.

No es extraño observar a ciertas compañías aprovechar esta afición para colaborar con atletas y vender sus productos. Esta oportunidad de venta ha generado una intersección entre marcas de moda y el mundo del deporte.

A pesar de esto, no todo deportista que participa en una campaña publicitaria o aparece en la portada de una revista se vuelve un ícono de la moda. Y aquí nace la pregunta: ¿qué transforma a un atleta de élite en un *fashion icon* dentro y fuera de la cancha?

Futbol y ropa: perfecta combinación

El primer ejemplo que se nos viene a la mente es el futbolista inglés David Beckham. Algo muy característico de su crecimiento en el mundo de la moda es que su participación en el mismo no se limitaba a los medios de comunicación. Beckham no tenía miedo de aparecer en la cancha con uñas pintadas, cabello largo y banditas en él, algo no muy común en sus colegas dentro del deporte. Al conocer a su futura esposa Victoria, conocida como Posh Spice, la pareja comenzó a experimentar con *looks* irreverentes que estaban fuera de lo que encasillaba a un hombre común de la época.

A pesar de las críticas, Beckham se convirtió en un ídolo para hombres y mujeres, no solo por su mérito dentro de la cancha, si no por su valor de destacar del promedio a través de la indumentaria. Marcas como

H&M, Armani y Adidas han colaborado en distintas ocasiones con el exjugador estrella del Manchester United.

Aún dentro del mundo del fútbol, tenemos a Héctor Bellerín, que ha jugado en equipos como Arsenal, Barcelona y Real Betis Balompié. El futbolista español despegó en redes sociales por su estilo audaz y vanguardista, con un ligero toque de feminidad. Su entrevista con *GQ España* se volvió viral, pues platicó acerca de los artículos que suele llevar en su bolsa.

Una de sus principales características destacables en el mundo



Héctor Bellerín



de la moda es su pasión por la sostenibilidad. Este año lanzó su marca Gospel Studios, la cual tiene una visión de la codependencia a través de la indumentaria, es decir, que vivimos en una sociedad en la cual dependemos uno del otro para florecer. ¿Por qué la moda sería diferente? Bellerín es muy transparente con sus procesos de producción y resalta la importancia del trabajo de aquellos que crean y distribuyen sus productos.

F1 y fashion: lo más nuevo de lo nuevo

Saltando al mundo del automovilismo, tenemos al piloto inglés Lewis Hamilton, ganador de siete títulos del Campeonato Mundial de Pilotos de Fórmula 1. Mientras rompía todos los récords mundiales y se convertía en una leyenda de su deporte, Hamilton también introdujo innovación de

moda a la F1. Gran parte de su legado es su activismo a través de sus prendas, que resaltan la importancia de la cultura negra.

Hamilton ha vestido en distintas ocasiones conjuntos que hacen homenaje a su patrimonio, como el *streetwear*, diseños africanos y sastrería a la medida. También ha utilizado camisetas con motivos del movimiento *Black Lives Matter*, las cuales buscan proteger a los afrodescendientes de la violencia política. Sus colaboraciones con diseñadores negros como Rhuigi Villaseñor y Telfar Clemens enfatizan la importancia de la representación dentro de la industria. Su estilo personal, el cual desafía las normas de la masculinidad, lo ha hecho resaltar de sus colegas, llevándolo a convertirse en embajador de Tommy Hilfiger y a estar en primera fila en múltiples desfiles de Fashion Week.

Recientemente se anunció que el piloto será coanfitrión de la MET Gala de 2025, cuyo tema será: “Superfine: Tailoring Black Style”, explorando el dandismo negro del siglo 18 hasta el presente. Su influencia en la moda dentro del deporte es innegable y no hay duda de que fue catalizadora para el contrato de 10 años que firmó la Fórmula 1 con el conglomerado LVMH.

El “deporte blanco” es el deporte de moda

Serena Williams es una mujer que no solamente es considerada una de las mejores deportistas de la historia, sino una mujer que pasó por alto las normas tradicionales de la indumentaria del tenis. La jugadora estadounidense ha utilizado algunos de los *looks* más icónicos dentro de la cancha, los cuales solían ser atrevidos y rebeldes. Williams no temía a utilizar prendas de cuero, mezclilla, encaje y estampados. Su manera de romper las barreras no fue grata para todo el mundo.

En el Roland Garros de 2018 vistió un *catsuit* hecho a la medida por Nike, el cual la ayudaba a prevenir la formación de coágulos de sangre por complicaciones de salud tras el nacimiento de su hija. Ella describió este atuendo como un símbolo de empoderamiento femenino.



Lewis
Hamilton



Serena Williams



Sin embargo, el presidente de la Federación Francesa de Tenis, Bernard Giudicelli, consideró que este atuendo estaba “yendo demasiado lejos” y que, en futuros torneos, se comenzaría a implementar un código de vestimenta que se alineara con una imagen más tradicional.

Para Williams esto solo sirvió de motivación para advocar por la libertad de vestimenta de la mujer, y su marca S by Serena se enfoca en el empoderamiento a través de la aceptación corporal.

La altura es el mejor accesorio

Los basquetbolistas de la NBA jamás se han quedado atrás cuando de estar en tendencia se habla, y Dennis Rodman no fue la excepción. El exjugador de baloncesto fue pionero en la expresión a través de la moda.

En los años noventa, Rodman se caracterizaba por experimentar con un *look* vanguardista acompañado de cabello colorido y tatuajes. Sus prendas tenían la esencia de ser personalizadas por él mismo, lo cual las hacía aún más auténticas. Rodman jamás temió utilizar prendas que fueran tradicionalmente para mujeres, desafiando las barreras de los roles de género.

Uno de sus momentos más recordados fue cuando en 1996 salió en público portando un vestido de novia para promocionar su autobiografía *Bad As I Wanna*

Be. El exjugador siempre resaltó la importancia de tomar elecciones libremente, siendo fieles a nuestros deseos, lo cual ha sido una inspiración para muchos.

Su manera desenfadada de vestir también ayudó a dismantelar las expectativas de los atletas negros de su época, abriendo camino a otros íconos que han surgido a lo largo del tiempo. Este estilo y actitud desafiantes llamó la atención de muchas marcas para lanzar colaboraciones, incluyendo Converse y Supreme.

Ropa + propósito = íconos

Cada uno de estos atletas logró redefinir lo que es el estilo personal a través de la experimentación, lo cual los llevó a romper las normas de la moda dentro de sus disciplinas. Y algo que los convirtió en íconos es que cada uno de ellos tenía un propósito que iba más allá de solo destacar, también utilizaron las prendas para comunicar mensajes sin utilizar palabras.

Cualquier persona puede combinar un buen *outfit*, pero no todos logran hacerlo de una manera que trascienda su vocación, volviéndose una herramienta de expresión de su identidad y conexión con sus admiradores.

Podríamos pensar que la moda y el deporte son opuestos, pero todos estos *fashion icons* demuestran lo contrario. ●



SER RECIÉN EGRESADO: EL MEJOR MOMENTO PARA TU DESARROLLO

POR: Michelle Valenti. ExaUDEM. Licenciatura en Capital Humano '23.

Cuando cursas tu vida universitaria, muchas veces escuchas que nadie “asegura” cómo será tu futuro en la vida profesional. ¿La verdad? No hay mejor escuela que vivir la experiencia de cada momento en carne propia.

Ser egresado/a puede causar cierto miedo o incertidumbre y pensar: “¿Y ahora qué?”. Cuando

llega tu primer trabajo en la vida laboral, pueden entrar un sinfín de dudas e incluso inseguridades: ¿Mi jefe/a será agradable?, ¿qué esperan de mí?, ¿cumpliré las expectativas?, ¿cómo será mi equipo de trabajo?, ¿qué voy a aportar si no tengo mucha experiencia profesional?

Lo que sí puedo afirmar es que es completamente normal y que estás a punto de vivir experiencias únicas.

Me gustaría compartir aquí algunos puntos que fueron clave en mi proceso de inducción a la vida profesional:



No tengas miedo de preguntar

(curiosidad, seguridad, aprendizaje constante)

Puede ser que llegar a un entorno nuevo te intimide; levantar la mano entre muchas personas con conocimientos, experiencia y trayectorias increíbles puede darte miedo. Pero recuerda: no todos nacen sabiendo, sé curioso/a y pregunta lo que puedas sobre tu trabajo y el trabajo de otros (¿por qué lo hacen de esta

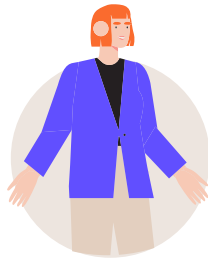
manera?, ¿por qué se decidieron por este proceso en específico?, ¿cómo funciona el organigrama de la compañía?). Ser curioso/a en tu vida profesional te ayudará a ganar mucho conocimiento, así como a entender muchas decisiones en una compañía. Levanta la mano y cuestiona a tu equipo o tu jefe sobre el porqué y para qué de las cosas.



Aprende a recibir feedback de manera abierta

(escucha activa, apertura)

Muchas veces puede que sea difícil aceptar cuando te dicen que debes “mejorar” en algo en específico. Como recién egresado, tienes que tomar en cuenta esos comentarios y empezar a desarrollar competencias y comportamientos personales que te ayuden a mejorar tu presencia ejecutiva. Recibir *feedback* de alguien beneficia tu desarrollo, ya que se trata de un apoyo extra para tu vida profesional que apenas va empezando. Siempre pide retroalimentación y pregunta de qué manera puedes mejorar lo que se te encarga hacer. De esta manera podrás adquirir un aprendizaje que te ayudará a crecer en lo profesional e incluso en lo personal.



(resiliencia)

Sé que puede llegar a ser frustrante cometer errores y más si es tu primer trabajo. Te tengo una noticia: hay que aprender a sobrellevarlos. Es normal tener errores, pero la parte importante es aprender de ellos y seguir en tu camino, no enfocarte solo en lo que estuvo mal. Tendrás experiencias buenas y otras no tan buenas que te dejen aprendizajes que te marcarán a futuro. Y te aseguro que es la mejor manera en la que puedes ir adquiriendo experiencia. Aprende a ser resiliente, a afrontar, a entender y a seguir tu camino asumiendo los errores y desarrollando nuevos retos con los aprendizajes diarios. Esto también se trata de trabajar constantemente la inteligencia emocional.



(trabajo en equipo,

respeto, compañerismo)

Ser un buen líder muchas veces no se define con un puesto

Sé resiliente; de los errores se aprende

Sé un buen líder (no importa si eres recién egresado)

cuando eres recién egresado, sino con comportamientos y competencias en tu día a día. Cuando eres recién egresado, tal vez te preguntes cómo puedes ser un líder. Te contesto: apoyando a tu equipo, siendo un buen colega que predique el respeto en todo momento, aprendiendo del trabajo de los demás e impulsándolos a mejorar, brindando ideas nuevas y creativas de hacer las cosas, proponiendo soluciones para que tu equipo pueda tener mejor rendimiento y resultados.



Aprende a confiar en ti mismo

(autoconfianza)

Aprende a creer en ti, en tu capacidad de hacer las cosas. Todos tenemos fortalezas que debemos desarrollar para seguir creciendo y también tenemos áreas de oportunidad en las que hay que trabajar todo el tiempo. La vida de recién egresado es el mejor momento para aprender y vivir experiencias únicas que nos harán crecer en lo profesional y personal. Aprovecha las oportunidades que se te brinden con conciencia, responsabilidad y seriedad, y trabaja en ti mismo/a para dar la mejor versión de ti. ●

PROFESIÓN = IDENTIDAD ¿ESO ES CIERTO?

POR: Illitzy Galván Martínez. Estudia el 6.º
Semestre de la Licenciatura de Sociología. UDEM



Cómo separar vida y trabajo + cómo enfocarte mejor en ambas identidades.

¿Te pasa que sueñas con el trabajo? ¿O que tienes que cancelar planes con tus amigos porque el trabajo siempre está primero? Si te sientes identificado, seguramente has visto mil listas en internet con consejos como estos para separar la vida del trabajo. Créeme: esta es la mejor lista para poder separar tu vida laboral/estudio de tu vida personal.

- Haz actividades recreativas.
- Pon horarios claros para trabajar.
- Prioriza tus tareas.
- Crea rituales para separar trabajo y vida personal.
- No hables de trabajo en tu tiempo libre.

Aunque suenan bien, ¿realmente podemos aplicarlos en nuestro día a día?

La conexión entre identidad y trabajo no es casualidad. Vivimos en una sociedad donde el empleo no solo es una fuente de ingresos, sino también una pieza fundamental para definir quiénes somos. Según el profesor de Psicología e investigador Javier Ruvalcaba-Coyado, nuestra identidad se construye influenciada por factores socio-culturales, políticos y económicos, siendo el trabajo uno de los elementos centrales.

En el contexto del modelo neoliberal, el trabajo ha evolucionado. Antes era una actividad que otorgaba estabilidad y sentido a la vida, pero hoy se lleva a cabo mayoritariamente bajo esquemas “flexibles”: turnos rotativos, contratos temporales y el tan popular formato *home office*. Sin embargo, lejos de ofrecer mayor autonomía, estas dinámicas reforzaron la presencia del trabajo en todas las esferas de nuestra vida, haciendo casi imposible separar lo personal de lo profesional.

Entonces, esos cinco consejos del principio no siempre son tan fáciles de cumplir. ¿Por qué?

Porque no tienes tiempo para actividades recreativas ya que, en muchas ocasiones, la carga de trabajo no te deja ni respirar.

Porque los horarios definidos son una utopía en trabajos que te exigen disponibilidad 24/7.

Porque priorizar actividades es complicado cuando el estrés laboral ocupa toda tu energía.

Porque los rituales para separar ambas vidas se vuelven difíciles cuando, luego de trabajar, el tráfico te quita el poco tiempo que te queda libre.

Porque no hablar de trabajo con tus amigos es imposible si la mayoría son tus compañeros de la oficina (y además, ¿de qué vas a platicar si solo trabajas?).

Entonces, ¿cómo separar la vida personal de la vida laboral?

Primero, hay que entender que la profesión es, por un lado, la teoría de lo que estudias o estudiaste, y por el otro, las habilidades para poner la teoría en práctica. Si llevas cuatro o cinco años estudiando cierta carrera, lo más seguro es que ya hayas desarrollado un perfil específico, que no es más que una variedad de aprendizajes que van a permitir que tengas mayor sensibilidad a algunas cosas. Un ejemplo de esta adquisición de conocimientos es cuando los mismos estudiantes identifican que los chicos de tal carrera tienen una conducta y afinidad para resolver algo relacionado con su área y lo hacen con gran gusto.

Como segundo punto, es indispensable entender que no se



puede separar la vida laboral de la personal, ya que no es tan simple como quitarse el uniforme e ignorar que la jornada pasó, que no vas a llevar los problemas del trabajo a la casa y que el dolor de cabeza que tuviste todo el día mágicamente se quitará por la noche. Tampoco se puede separar la experiencia, el dolor y la fatiga. No se viven dos vidas, se vive una, con un único cuerpo que gestiona de distintas maneras los desafíos de cada área.

Lo primordial para equilibrar nuestra presencia en ambos espacios es reflexionar cómo queremos participar en ellos. Si nos resulta más relevante y demandante el área laboral o, por el contrario, nos parece mejor cultivar habilidades en otro espacio. En lugar de buscar la perfección entre trabajo y vida, deberíamos enfocarnos en integrarlos de modo que nos permitan crecer y encontrar satisfacción en ambos. ●

LA UNIÓN DE LA MONTAÑA: LOS MEXICANOS FUERON RUSOS

Por: Gabriel Delgado Ruiz Velasco.
ExaUDEM. Ingeniería Mecánica Administrativa '12 y profesor UDEM.





Gabriel nos cuenta su nueva aventura en la montaña, con la mira en lograr las “siete cumbres”. ¡Ya van dos!

En 2014 nació uno de mis sueños como atleta, persona y montañista: subir las “siete cumbres”, un hito dentro del montañismo que consiste en escalar la montaña más alta de cada continente. Los siguientes 10 años de mi vida como deportista estuvieron dedicados a profesionalizarme y entrenar en esta disciplina. Una noticia en febrero de 2022 casi me rompió el sueño: “Rusia había invadido Ucrania”.

Te explico por qué: en 2019, después de cinco años de capacitarme como instructor para escuelas nacionales e internacionales, de entrenar, juntar dinero, comprar equipo y haber subido las montañas más altas de México, emprendí mi primera expedición internacional al Kilimanjaro. Logré alcanzar la cumbre del punto más alto del continente africano el 26 de junio de 2019. La aventura está registrada en la tercera edición de 360° UDEM. Después de celebrar ese logro, sabía que la siguiente en la lista era Europa.

El monte Elbrús es la montaña más alta de la Federación Rusa y de Europa. Es un volcán inactivo, ►►



cuya última explosión se estima en el año 50 a.C. El coloso ruso se encuentra a 100 km al norte del mar Negro, en la región de Kabardino-Balkaria. Marca la frontera con Georgia y su cumbre oeste, la más alta de las dos que lo conforman, tiene una altura máxima de 5,642 metros sobre el nivel del mar (msnm), aproximadamente seis metros más alta que el Pico de Orizaba. En la mitología griega, se dice que Elbrús es el lugar donde Prometeo fue castigado por robar el fuego y dárselo a los humanos.

Este monumento natural ha sido testigo de incontables conflictos humanos y momentos históricos. Desde su primer ascenso documentado en julio de 1829, ha sido un punto estratégico en la Segunda Guerra

Mundial, cuando el Tercer Reich colocó una esvástica en su cumbre; un hito histórico con la ascensión de 400 montañistas rusos en 1956 para marcar el 400° aniversario de la incorporación de Kabardino a la Unión Soviética, y un refugio en múltiples revoluciones y conflictos internos.

¡Suficiente historia y contexto! Volvamos al inicio en febrero de 2022. Los días siguientes a la noticia de la invasión rusa a Ucrania, familia y amigos me bombardearon con preguntas de: “¿Ahora cómo irás a Rusia?”, “¿Qué pasará con tu viaje?”. Comentarios como: “¡Cancela tu excursión!”, “¡Está muy peligroso!” y “¡Mejor no vayas!”, eran el pan de cada día. Mi respuesta siempre fue que, mientras no cancelaran mis vuelos

y la persona que me estaba apoyando en Rusia para organizar la expedición me dijera que no había problema, yo iría. Estaba decidido; ya tenía los vuelos y parte de la aventura pagada, solo estaba esperando mi visa para poder irme.

El conflicto internacional continuó escalando y un día Oksana, quien era mi contacto en Rusia, me comentó que la situación en inmigración y aeropuertos se estaba complicando. Al mismo tiempo, mi maestra de ruso, Carolina, una expatriada rusa que vive en Monterrey, me sugirió reconsiderar el viaje debido a la situación geopolítica. Pocos días después, recibí una notificación de las aerolíneas informándome que mis vuelos habían sido cancelados debido a las sanciones



Mi sueño era subir las denominadas siete cumbres. Una noticia en febrero de 2022 casi me rompió el sueño: “Rusia invadió Ucrania”.



impuestas por Estados Unidos y Europa a Rusia. El Elbrús tendría que esperar.

Hacia finales de 2023, recibí noticias de que algunos mexicanos habían subido al Elbrús y que Rusia había cambiado el requisito de visa consular a una visa electrónica, facilitando la entrada al país. En enero de 2024, motivado, comencé a enviar mensajes, retomé mis clases de ruso y le escribí a Oksana. Ella respondió: “Todo está bien, Gabriel, hemos recibido a muchos turistas y no han tenido problema”.

Creé un grupo de WhatsApp con las personas que me habían dicho que querían ir y el sueño volvió a cobrar vida en mi mente. Después de varios meses de planificación y nuevamente enfrentando comentarios dudosos

de personas cercanas, me encontraba sentado en un avión en el que el capitán mencionó por el altavoz: “Bienvenidos a su vuelo TK413 con destino a Moscú”. Decidí ignorar el resto del anuncio, me volteé hacia Marco, que estaba sentado a mi lado, y le dije: “¡Marco... no manches, vamos a Rusia!”, a lo que él respondió: “¡Estamos locos!”.

El idioma no es frontera

El vuelo de Turkish Airlines aterrizó cuatro horas después en uno de los aeropuertos de Moscú. Nos reagrupamos al salir del avión: Marco, un gran amigo y uno de los montañistas más experimentados de México; Elhi, con quien ya había compartido una expedición a Argentina seis meses antes; un exitoso

corredor con más de 50 maraton completados alrededor del mundo, y Caty, con quien recientemente había caminado en Monterrey y se unió a la expedición por invitación de otro amigo que al final no pudo ir.

“Es momento de brillar”, pensé, mientras me acercaba a la señorita de inmigración. En mi ruso de niño de seis años le dije: “Hola, buenos días, aquí está mi pasaporte y mis documentos”. Ella me miró con expresión dudosa, tomó mi pasaporte, lo escaneó, lo selló y me lo regresó junto con un papel. “Bienvenido a Rusia”, soltó. Probablemente vio mi sonrisa de niño, como cuando te regalan tu deseo más esperado en tu cumpleaños, porque un segundo después, mientras admiraba el sello de ►►



entrada al país, me dijo algo en ruso que no logré entender y gesticuló con su mano para que siguiera caminando. Nos volvimos a reagrupar y celebramos. “Esto ya es una victoria”, comentamos, mientras recogíamos las maletas y tomábamos el tren hacia nuestro hotel.

Al día siguiente, volamos de Moscú a Mineralnye Vody, una pequeña ciudad al sur de Moscú, cerca de la frontera con Georgia. Allí conocimos a Evyeni. En Rusia, al igual que en México, es común que las personas tengan diminutivos, por lo que su nombre se acortaba a Yenya, aunque Caty terminó llamándolo “John”. Yenya, originario de San Petersburgo, sería nuestro guía durante la expedición. Con años de experiencia, certificado por la escuela canadiense de montañismo y un buen dominio del inglés, sería pieza clave para los días posteriores.

Entre ratraks, vagones de tren y los Looney Tunes

De Mineralnye Vody fuimos a Terskol y Yenya nos llevó a realizar una caminata de aclimatación, una práctica común antes de un ascenso a una montaña por encima de los 5,000 msnm. El destino era el monte Cheget, a 3,600 msnm, y también serviría de prueba, pues Yenya quería evaluar nuestra condición física





Elhi se adelantó con un paso más rápido, y a pesar del malestar, llegamos a Pastukhov en tres horas y media. Yenia nos felicitó y nos dijo que estábamos listos para la cima.

y resistencia. Cheget nos dio una introducción al clima de la cordillera del Cáucaso, en la que se encuentra el Elbrús. Por su situación geográfica, en minutos, estábamos rodeados de nubes grises que generaban un frío que se metía por la ropa como una caricia helada, provocando escalofríos en todo el cuerpo.

En esta región boscosa, el olor a pino inundaba los sentidos y, en ocasiones, aparecía algún gatito curioso a restregarse contra nuestras piernas en busca de caricias. Ese día experimentamos granizo, lluvia, nieve, arcoíris y sol, todo en un lapso de seis horas. Al llegar a la cima, tuvimos nuestro primer vistazo al Elbrús. A unos pocos kilómetros de distancia, nos observaba amenazante desde lo lejos. Una combinación de emociones nos inundó: ¡se trataba de la primera

cumbre europea para los cuatro y la teníamos enfrente! Ya no había marcha atrás.

El primer día, utilizamos las góndolas del centro de esquí en una operación que parecía extraída de una caricatura de los Looney Tunes. Debíamos cargar maletas, cajas de comida, tambos de agua y artículos personales entre góndolas y plataformas de manera eficiente, mientras éramos guiados y comandados por Yenia. Con un estilo muy estricto, nos dirigía como en una operación militar. Días después, supimos que Yenia era matemático, lo cual explicaba su estilo ordenado y estricto. Al principio, esto colisionó con la ligereza latinoamericana de llevar la vida, pero, al final, creo que lo “mexicanizamos” un poco; ya se reía de nuestros chistes e incluso terminó tomando mezcal con nosotros.

Al finalizar nuestra operación de subir los suministros, fuimos recibidos por un tractor de nieve gigante. Estas maravillas de la ingeniería, fácilmente descritas como tanques de guerra adaptados para la nieve, conocidos como ratraks, son el vehículo de transporte principal en el campamento base del Elbrús, ubicado a 3,800 msnm, conocido como Garabashi.

El campamento consistía de vagones de tren armados unos con otros, equipados con calentadores eléctricos, baúles para guardar nuestras cosas y dos literas. Ese sería nuestro hogar durante los siguientes días. Minutos después de llegar, iniciamos nuestra siguiente caminata de aclimatación hasta 4,300 msnm. Yenia quería ver nuestra habilidad para caminar en la nieve utilizando crampones, un ►►



accesorio que se adapta a las botas y consiste en afiladas navajas en la parte inferior que sirven para enterrarse en el hielo y la nieve, y desplazarse de manera efectiva en el blanco crujiente de la montaña. Ese día, el clima no cedió; estuvo nublado hasta el infinito, con ráfagas de viento frío que nos recordaban que el clima del Cáucaso no es fácil.

Al bajar, fuimos recibidos por Víctor, el director de la cocina de nuestro campamento. Nos esperaba una mesa llena de comida: sopa de fideo, huevos cocidos, pollo, arroz, galletas y mucho té. Yenia nos recomendó un té de frutos, el cual tomamos todos. En alta montaña, una buena hidratación y el descanso son fundamentales para un buen ascenso.

Durante nuestra primera noche en el Elbrús, fuertes vientos golpearon nuestro refugio, causando que sus paredes y nuestra ventana se sacudieran constantemente. Personalmente, siempre me ha molestado el aire que generan los calentadores eléctricos, y esa noche, sumado al hecho de que venía saliendo de una gripe, se convirtió en una verdadera tortura. Constantemente me despertaba para abrir la ventana e inhalar aire helado para aliviar la sensación de sofocamiento. Me terminé medio rollo de papel higiénico para limpiarme la nariz y, además, el té que habíamos tomado durante la cena resultó ser diurético, así que una danza nos obligó a los cuatro a correr al baño constantemente.

A media noche, Marco preguntó si estábamos dormidos. Al unísono respondimos que no. Las siguientes dos horas las dedicamos a reír. “¡Oigan ya! Son las tres de la mañana, vamos a dormir”, dijo Caty, provocando un descanso del dolor abdominal causado por tantas risas. Traté de conciliar el sueño sin éxito y me rendí al sonido de la respiración de mis compañeros y a la luz de la luna reflejada en la nieve del exterior, que iluminaba parte del cuarto.

El segundo día en Elbrús, un cielo cristalino y azul como un zafiro adornaba el pintoresco paisaje del Cáucaso. Al sur, un infinito de montañas decoraba el horizonte, con cumbres nevadas que parecían perforar el cosmos y extenderse en todas

Reflexionaba sobre el esfuerzo que hicimos para llegar hasta allí, las enseñanzas de tantas personas que me habían confiado su tiempo y vida para enseñarme el mundo de la alta montaña.



direcciones. Al norte, nuestras dos grandes cimas nos observaban mientras alistábamos las cosas para iniciar la caminata a las Rocas Pastukhov, un punto importante en la ruta hacia la cumbre, a 4,700 msnm.

Según Yenia, tendríamos un máximo de cuatro horas para llegar ahí; de lo contrario, tendríamos que bajar. “Es un buen tiempo promedio para montañistas”, nos aseguró Yenia. Comenzamos nuestro ascenso, pero la gripe y el cansancio hicieron que caminara más lento de lo normal en estas alturas. “Hoy no es mi día, así que si ustedes quieren ir más rápido, adelante. No quiero cansarme de más”, le dije a mi equipo mientras el crujir de la nieve bajo nuestras botas nos acompañaba.

Al poco tiempo, Caty comenzó a tener problemas con sus botas, que le provocaron unas ampollas en los talones que tuvimos que atender constantemente. Elhi se adelantó con un paso más rápido y, a pesar del malestar, llegamos a Pastukhov en tres horas y media. Yenia nos felicitó y nos dijo que estábamos listos para la cima, pero se acercó y me preguntó: “Ya vi que tienes flujo nasal. ¿Estás bien?”. Mientras me observaba, le respondí que no había descansado bien la noche anterior, tratando de disimular mi malestar para no generar preocupaciones.

El tercer día lo recibimos con un desayuno más completo que el de cualquier hotel de cinco estrellas. Habiendo descansado sin el té diurético, el ánimo

de los cuatro era mucho mejor. Ese día, nuestra única tarea era hacer prácticas de glaciar, que consistían en dejarnos caer por una rampa de hielo y detenernos usando nuestro piolet o hacha de nieve, un instrumento de seguridad diseñado para frenar la velocidad en caso de caer por el hielo o la nieve en las zonas más altas de la montaña. Al finalizar las prácticas, Yenia nos informó que nuestro intento de cumbre sería al día siguiente, en lugar de descansar como estaba planeado. “El día agendado para la cima será de mal clima y no podremos subir. Tienen condición, así que mañana es una muy buena oportunidad,” añadió. Todos accedimos y dedicamos el resto del día a comer, jugar Uno y descansar. ►►

Conforme pasaron las horas, el clima se mantuvo estable e incluso mejoró. Todo parecía ir muy bien: mi gripe ya estaba cediendo y las ampollas de Caty, a pesar de ser del tamaño de una moneda de cinco pesos, comenzaban a molestarle menos. Sin embargo, el color de piel de Marco comenzaba a cambiar, pasando entre tonos de verde, amarillo y blanco, lo que generó preocupación en el equipo. “Fue el queso crema de la mañana”, nos dijo mientras se recargaba en la pared junto a su cama. De pronto, en un esfuerzo sobrehumano, corrió al baño a vomitar. Al regresar, tenía mejor color y comentó que se sentía mejor, pero la preocupación persistía, sabiendo que ahora estaba deshidratado. “No sé si debería subir”, expresó angustiado. “Es el equivalente a un ascenso al glaciar de Orizaba”, le dije, sabiendo que Marco ha subido el techo mexicano más de 20 veces, para tratar de motivarlo. Todos accedimos a que si decidíamos intentarlo, haríamos el ascenso juntos y que, si algo sucedía, estaríamos juntos sin importar cuál fuera la decisión que se tomara en el camino.

¡Estamos en Rusia!

Esa tarde tratamos de descansar y dormir lo más que se

podiera. A las 11 de la noche, despertamos, tomamos un desayuno ligero, nos alistamos y, después de un corto viaje en ratriak que nos ayudó a subir la parte que caminamos el primer día, comenzamos nuestro ascenso a la cumbre, claro, de noche. Armados con nuestras mochilas, piolet, crampones y múltiples capas de ropa, nos enfrentamos a las secuelas de una gripe, una intoxicación, ampollas y varias noches de insomnio. Desafiados por vientos de 30 km/h y temperaturas de hasta -25 °C, avanzamos lentamente hacia nuestro destino. Las lámparas de cabeza iluminaban la nieve alrededor de nosotros, haciéndola brillar como diamantes enterrados alrededor de nuestras botas. Pequeñas pausas para tomar agua, acomodar nuestras mochilas y guantes nos acompañaban en nuestro caminar.

Un par de horas después, llegamos a un valle que separa las dos cimas del Elbrús. El viento comenzó a disminuir y, poco a poco, la temperatura empezó a subir. En las partes más altas de la montaña, el blanco contrastado con el morado del cielo nocturno comenzó a tornarse amarillo. Las estrellas lentamente empezaron a desaparecer y los primeros rayos del sol iluminaron el horizonte.

Elhi y yo nos detuvimos a admirar el amanecer. “Estamos en Rusia”, le volví a decir a Elhi. “Muchas gracias, Gabo”, me respondió mientras las lágrimas se escapaban de nuestros ojos y comenzaron a bajar por los cachetes, que aún estaban congelados por los vientos previos.

360 grados de Europa a nuestros pies

“¡Ahí está la cima!”, anunció Yenía, señalando un pequeño montículo de nieve a unos 700 metros de distancia, que marca el punto más alto de Europa. “Siggan caminando, me voy a adelantar para grabar su llegada a la cima. Caty viene atrás con otro guía”, añadió mientras iniciaba su caminata, dejando clara su experiencia y conocimiento de la montaña por la velocidad a la que avanzaba. Los siguientes 30 minutos, a una velocidad de menos de 2 km/h, se convirtieron en una danza acompañada por pensamientos que repasaban los últimos dos años de mi vida. Pensaba en cómo iba a venir solo y ahora estaba acompañado por mis hermanos y hermana de montaña, conociendo uno de los países menos comprendidos del mundo, que superó nuestras expectativas en todos los sentidos. Reflexionaba también sobre el esfuerzo que hicimos para llegar hasta allí, las



enseñanzas de tantas personas que me habían confiado su tiempo y vida para enseñarme el mundo de la alta montaña, y agradecí todos los momentos mágicos que compartí con Marco, Elhi, Caty y Yenía.

Poco a poco, el pequeño montículo iba desapareciendo y la vista se convertía en una panorámica de 360 grados de montañas sin fronteras ni diferencias políticas. Trescientos sesenta grados de Europa bajo nuestros pies. Un fuerte abrazo entre Elhi, Marco y yo, acompañado de lágrimas y palabras de afecto, marcaron nuestra llegada al techo de Europa. Yenía documentó este proyecto soñado durante más de nueve años, que requirió dos intentos y una preparación constante de años. Diez minutos después, Caty llegó a la cima. Nos abrazamos



los cuatro, junto con Yenía; tomamos todas las fotos posibles en los 10 minutos que se permite permanecer en la cumbre y comenzamos el retorno a nuestro cálido vagón de tren, victoriosos, cansados y convirtiéndonos en cuatro de los 15 mexicanos que subieron el Elbrús en 2024.

Ese mismo día, gracias a que nuestro descenso fue lo bastante rápido, logramos tomar las últimas góndolas hacia Terskol y pudimos trasladarnos a

casa de Oksana para evitar dormir una noche más en el campamento del Elbrús. Allí, en su pequeña cocina, acompañados de una botella de vino de Crimea, dos de mezcal y una de vodka, celebramos nuestra cima. Entre carcajadas, malas palabras en ambos idiomas y más de tres horas de convivencia, por un breve instante los rusos fueron mexicanos y los mexicanos fuimos rusos, unidos todos por la montaña. ●

Mi experiencia en el **H-E-B** GRILL MASTER

POR: Érick Lazo García.

Estudia el 6.º Semestre de
la Licenciatura en Psicología
Clínica. UDEM.





Si hacer una buena carnita asada no es fácil, ¡ahora imagínate participar en la mejor competencia de LATAM! El autor nos platica su aventura.

Me encanta cocinar, tanto que estudié en Le Cordon Bleu en Madrid y emprendí un restaurante de BBQ texano, Urban Smoke. Me gusta tanto que, durante cuatro años, quise participar en el Grill Master H-E-B. Cada vez que me encontraba con Francisco González, socio de mi padre y quien me introdujo al mundo del ahumado texano, le decía: “Oye, Paco, deberíamos participar; sería

increíble con nuestra experiencia”. Sin embargo, nunca lo hicimos, ya que participar en estos eventos es costoso. Solo la inscripción supera los 20 mil pesos, sin contar los gastos de prácticas, proteínas, asadores y otros materiales necesarios para la competencia.

Un poco de contexto: el Grill Master H-E-B es reconocido como el evento de parrilleros más importante de América Latina. Desde su creación en 2012, ha reunido a los mejores exponentes de la parrilla en un ambiente que fusiona lo mejor de la gastronomía y la música regiomontana. Celebrado en Santiago, Nuevo León, este concurso ofrece una experiencia única en la que los competidores muestran su talento culinario en

diversas categorías. Las cuatro principales son: mejor ave, cerdo, res y pescado; mientras que las siete categorías opcionales incluyen: mejor postre, cabrito, verdura, salsa, coctel, uniforme y *stand*. Para evaluar estos platillos, se invita a más de 70 jueces expertos, quienes califican cada creación con rigurosidad. Esto convierte al Grill Master en una tradición imperdible para los amantes de la parrillada.

En marzo de 2024, mi hermano mayor, Luis, quien también es un apasionado de la parrilla, se acercó y me dijo: “Quiero participar este año en el Grill Master. ¿Te animas? También podemos decirle a Paco”. Entre risas, le respondí que llevaba años diciendo lo mismo, pero nunca nos decidíamos. Sin embargo, ►►



El Grill Master H-E-B es reconocido como el evento de parrilleros más importante de América Latina. Desde su creación en 2012, ha reunido a los mejores exponentes de la parrilla en un ambiente que fusiona lo mejor de la gastronomía y la música regiomontana.



esta vez Luis mencionó que buscaríamos patrocinadores para cubrir los gastos del evento, lo que facilitaría mucho las cosas. Con los patrocinadores a bordo, finalmente pudimos inscribirnos sin tantas preocupaciones financieras.

Nuestro equipo incluyó a José Luis Aymat, con quien estudié en Le Cordon Bleu y que aportó su creatividad, y los primos de Paco, Diego y Ernesto Guajardo, con experiencia en competencias de parrilla. También se sumaron otros amigos y familiares, incluyendo a Andrés Góngora, un experto en comida regional.

Ahora nos tocaba prepararnos para la competencia de parrilleros más grande del continente. Al ser nuestra primera vez participando, optamos por inscribirnos solo en las categorías principales, además de las de mejor *stand* y uniforme. Decidimos reunirnos todos los martes por la tarde para probar diferentes recetas en las cuatro categorías

principales. Nos basamos en un enfoque de prueba y error, experimentando con varias técnicas y sabores hasta encontrar los que mejor nos funcionaran.

Comenzamos con la categoría de ave, probando recetas como un pato prehispánico que, tras cocinarlo en barro, resultó demasiado blando. Finalmente, perfeccionamos una pechuga de pato a la brasa con peras al vino, gracias a la creatividad de José Luis.

En cerdo, exploramos varias recetas, desde pork belly hasta costillas. Aunque probamos un rack de t-bone, decidimos que el pulled pork con salsa de ciruela pasa y puré de camote era la mejor opción.

La categoría de pescado fue la más compleja de las cuatro, pero nos permitió experimentar. Al final, Luis creó un salmón ahumado con salsa BBQ asiática y ensalada de col.

Por último, en res, con más experiencia, logramos un short rib espectacular, complementado con un risotto hecho a la parrilla que resultó ser un gran desafío, pero los sabores fueron excepcionales.

Mientras perfeccionábamos las recetas, también diseñamos nuestro stand y uniforme, basados en el cacao. En lugar de camisetas comunes, optamos por camisetas de fútbol americano

con nuestros logos y apodos, reflejando así nuestra identidad. El stand fue una réplica de una cantina tejana antigua, con una mesa de póker y exhibiciones del cacao.

Tuvimos solo dos días para montar todo, lo que fue un reto debido a nuestros compromisos. A pesar del caos y las idas a la bodega de mi mamá para recoger el equipo, logramos tener todo listo para la competencia.

Llegó el día del Grill Master y mi hermano Luis y yo decidimos quedarnos en un Airbnb cerca del evento en Santiago. Elegimos el más económico y resultó ser un spa para parejas, lo que nos sacó unas buenas risas cuando llegamos. El primer día del Grill Master, que fue un viernes, no hubo competencia; era más bien un día para convivir con los otros equipos y familiares.

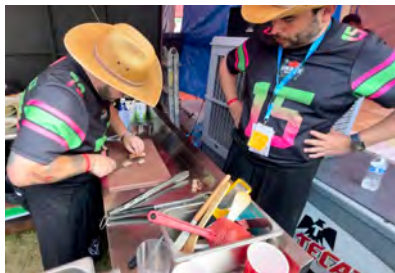
Había comida de varios stands y música en vivo con bandas como Los Invasores de Nuevo León. Creo que fue la única vez que tuvimos la oportunidad de pasear tranquilamente por el evento y ver lo que había, ya que en los días siguientes estaríamos completamente concentrados en la cocina. Lo único que teníamos que preparar era el fondo oscuro que íbamos a usar para el risotto del short rib, ya que nos tomaba dos días de preparación.

Después del día de convivencia, entramos en modo competencia. Llegamos temprano para asegurarnos de que todo estuviera listo. Paco, Diego y Neto prendieron asadores, ahumadores y braseros (donde preparamos la leña antes de ponerla en los asadores), y yo me encargué de revisar que no nos

“Esto no es solo una competencia de parrilla, es una competencia de cocina, y aquí hay cocina de verdad”. Este comentario nos levantó el ánimo.



faltara ningún ingrediente ni utensilio para cocinar. Ese día presentaríamos el pato y el salmón. Aunque lo haríamos hasta la tarde, dejamos varias cosas preparadas de antemano para no andar corriendo al final, como las peras al vino con la reducción y la ensalada de col con la salsa BBQ asiática. ▶▶



A veces se gana y a veces no, pero lo importante es aprender de los errores y mejorar para la próxima.

El salmón lo ahumamos con diferentes tipos de leña y, en ciertos momentos, le aplicamos un glaseado de la BBQ asiática. El pato lo sazonomos y lo cocinamos directamente en el asador. Pero aquí nos topamos con un problema: siempre habíamos practicado con carbón y, esta vez, estábamos trabajando con leña. Esto hizo que la grasa del pato no se deshiciera bien y quedara una textura algo quemada en la pechuga. No nos quedó de otra que improvisar y elegir las mejores piezas que salieron. La presión antes de que llegaran los jueces era intensa, pero estábamos motivados y con la pasión a tope.

Llegaron los jueces y los nervios estaban a flor de piel. Todos tenían una expresión completa-

mente neutra mientras probaban nuestros platillos, lo que nos ponía aún más tensos. Uno de los jueces que nos tocó fue Patricio Rivera, *sommelier* y codueño del restaurante KOLI. Cuando lo vi llegar, mi adrenalina se disparó, ya que su restaurante acababa de recibir una estrella Michelin y también porque estaba interesado en trabajar allí.

Mientras probaban nuestros platillos, les explicamos el nombre, origen y un poco de nuestro trasfondo. Incluso los invitamos a conocer nuestra área de cocina, ya que nos preguntaron sobre el tipo de asadores que estábamos usando. La conversación fue bastante amena.

Mientras preparábamos el *stand*, otros miembros del equipo se encargaron de dos *racks*

de ribeye de 10 kilos para hacer tacos, acompañados de cerveza para la categoría People's Choice. Yo seccioné el ribeye y Andrés se encargó de hacer una salsa buenísima, con jalapeños tatemados, y resultó ser un éxito total con los tacos. La gente hacía fila para probarlos e incluso algunos preguntaron si podían comprar un litro de la salsa de Andrés. Lo más divertido fue que a él y a Diego les tocó cortar un costal entero de jalapeños y, al final, Andrés me dijo que no quería saber más de esa salsa porque terminó súper enchilado. Los tacos se nos acabaron en tan solo dos horas.

Al final del día, estábamos exhaustos. No tuvimos ni tiempo para reflexionar, pero decidimos

levantarnos más temprano al día siguiente para presentar los platillos de res y cerdo.

Llegó la recta final y, siguiendo la misma rutina del día anterior, nos aseguramos de dejar muchas cosas listas para estar preparados. El short rib lleva varias horas de cocción, así que fue lo primero que metimos al ahumador para que estuviera listo por la tarde. El cerdo también requería tiempo, aunque no tanto como la res, entonces lo pusimos a cocinar un par de horas después. Habíamos calculado que, para lograr un buen risotto, necesitábamos empezarlo con casi dos horas de anticipación antes de presentarlo a los jueces. Todo estaba en marcha.

Yo me enfoqué completamente en el risotto y en el sazonado del cerdo. El risotto fue un reto porque, como mencioné antes, estaba acostumbrado a cocinar con carbón, no con leña, y el fuego estaba mucho más caliente de lo que esperaba. Llegó un punto en el que Neto me tuvo que envolver el brazo con un trapo caliente, porque el risotto requiere mucho tiempo y no puedes dejar de moverlo ni un segundo o se pega.

El short rib, después de un largo tiempo de cocción, quedó en su punto justo a minutos de presentarlo a los jueces. Mientras tanto, estábamos trabajando en el puré

de camote, que ya habíamos cocido por la mañana. Sin embargo, en el caos de la adrenalina cometimos un error: al puré le incorporamos manteca de cerdo cruda en lugar de cocida, lo que hizo que el sabor no quedara como esperábamos y afectó ese complemento de nuestro platillo.

Presentamos nuestra res sobre una cama de risotto y nos sentimos súper orgullosos del resultado. Paco se lució con una explicación increíble y los jueces nos llenaron de elogios. Uno en particular nos dio un discurso motivador, diciendo: “Esto no es solo una competencia de parrilla, es una competencia de cocina, y aquí hay cocina de verdad”. Ese comentario nos levantó el ánimo y nos hizo pensar que podíamos ganar algo.

Para el cerdo, presentamos el pulled pork con sus acompañamientos y los jueces nos felicitaron por combinar lo salado con lo dulce. Uno nos dijo: “El mejor amigo del cerdo es lo dulce, y mucha gente lo olvida, pero ustedes lo aprovecharon muy bien”. A diferencia del día anterior, donde los jueces tenían caras de póker, estos se veían súper satisfechos y mucho más abiertos con nosotros.

Después de dos días intensos, por fin pudimos relajarnos y charlar sobre los momentos más extremos y divertidos que

vivimos, además de lo que podríamos mejorar para futuras competencias. Estábamos nerviosos por lo que podría pasar en las premiaciones. Nuestros familiares y amigos que habían probado lo que preparamos nos dieron comentarios muy positivos, lo cual nos emocionaba aún más de cara a los resultados.

Llegó la hora de la premiación, y todos estábamos unidos, como equipo y familia, esperando frente al escenario del Grill Master. Comenzaron a anunciar la primera categoría en la que habíamos participado: tercer lugar... nada; segundo lugar... nada; primer lugar... tampoco. Así fue con todas las categorías. Cada vez que anunciaban el segundo lugar, nos mirábamos con emoción, pensando que tal vez el primero sería nuestro, pero ese momento nunca llegó. Al día siguiente, nos enviaron los resultados de cada categoría y no quedamos tan cerca de lo que habíamos imaginado. Terminamos en el puesto 67 de 94 en la clasificación general.

Así es esto; a veces se gana y a veces no, pero lo importante es aprender de los errores y mejorar para la próxima. Aunque no logramos un premio, lo que realmente ganamos fue una hermandad entre el equipo, y eso vale mucho más que cualquier trofeo. ●



Migración por motivos ambientales

Entendiendo el desplazamiento forzado en la era del cambio climático

POR: Staff 360° UDEM





La migración ambiental, también conocida como migración por motivos ambientales, es un fenómeno complejo y multifacético que ha ganado atención internacional en los últimos años. Sin embargo, no existe un

consenso internacional claro sobre la definición de migración ambiental. Diferentes organizaciones y estudios utilizan términos como migración climática, migración por desastres naturales y desplazamiento forzado, lo

que puede generar confusión y dificultar la implementación de políticas efectivas.

La migración por motivos ambientales se refiere al movimiento de personas o grupos de ellas que, por razones de

cambios repentinos o progresivos en el medio ambiente que afectan negativamente sus vidas o condiciones de vida, se ven obligadas a abandonar sus lugares de residencia habitual, ya sea temporal o permanentemente, y se desplazan dentro o fuera de su país de origen. Este tipo de migración puede ser provocado por desastres naturales, como inundaciones, terremotos y huracanes, así como por cambios graduales en el clima, como la sequía prolongada o el aumento del nivel del mar.

El desplazamiento humano ocasionado por desastres naturales o cambios graduales en el clima se considera forzado, porque las personas no tienen otra opción más que abandonar sus hogares para salvar sus vidas. A diferencia de la migración voluntaria, donde las personas eligen moverse en busca de mejores oportunidades, la migración forzada implica una pérdida de control sobre la decisión de moverse, lo que puede tener consecuencias devastadoras para la gente afectada.

Es pertinente considerar que los desastres naturales y los cambios graduales en el clima son, en muchos casos, producto de un deterioro ambiental causado por la actividad humana. La industrialización, la urbanización y el efecto invernadero

producido por la acumulación de gases de efecto invernadero a lo largo del tiempo han contribuido a la degradación del medio ambiente. Estos factores han aumentado significativamente la frecuencia e intensidad de fenómenos climáticos extremos, lo que a su vez ha llevado a un incremento desmedido en el número de personas desplazadas por razones ambientales.

biente, esta catástrofe forzó a miles de personas a abandonar sus hogares.

La erupción provocó el fallecimiento de alrededor de 800 personas y desplazó a más de 100 mil, obligándolas a buscar refugio en zonas más seguras. Muchas de ellas se trasladaron a campos de evacuación y otras áreas menos afectadas en Filipinas, como la región de Luzón Central.

El desplazamiento humano ocasionado por desastres naturales o cambios graduales en el clima se considera forzado, porque las personas no tienen otra opción más que abandonar sus hogares para salvar sus vidas.

La migración ambiental es un desafío global que requiere una respuesta coordinada y efectiva. Es crucial que los gobiernos, las organizaciones internacionales y la sociedad civil trabajen juntos para abordar las causas subyacentes de la migración ambiental y proporcionar apoyo a las personas afectadas. Solo así podremos mitigar los efectos de este cambio y proteger a las comunidades vulnerables.

PINATUBO, 1991

En junio, el volcán Pinatubo, en Filipinas, tuvo una de las erupciones más poderosas del siglo XX. Además de afectar el medio am-

Los daños provocados por este desastre natural fueron inmensos. La ceniza y los flujos piroclásticos destruyeron hogares, infraestructuras y tierras agrícolas, con un impacto económico devastador que se estimó en centenas de millones de dólares. Además, el polvo volcánico en la atmósfera tuvo un efecto global, enfriando temporalmente el clima de la Tierra.

KOBE, 2005

El 17 de enero, un devastador terremoto, conocido como el Gran Terremoto de Hanshin-Awaji, sacudió Kobe, una ciudad en Japón. Este sismo de ►►

magnitud 7.3 causó la muerte de 6 mil 425 personas y ocasionó el desplazamiento de otras 300 mil. Además, 100 mil edificios resultaron afectados o destruidos, con daños materiales que ascendieron a 132 mil millones de dólares.

En los días posteriores a la tragedia, la gran mayoría de los supervivientes, quienes llevaban sus principales pertenencias en mochilas y maletas, caminaron o montaron bicicletas hasta las estaciones de tren en funcionamiento más cercanas, a unos 16 kilómetros del centro de Kobe. Las carreteras principales estaban bloqueadas por escombros y tardaron tiempo en despejarse.

La gente desplazada buscó refugio en campamentos temporales y otras ciudades cercanas.

Los damnificados montaron tiendas de campaña y durmieron en ellas por turnos, porque no había suficientes para todos. Se construyeron letrinas y se encendieron fogatas para calentarse y cocinar. Más de 300 mil personas fueron trasladadas a refugios de emergencia en escuelas, gimnasios y otros

edificios, donde durmieron cual sardinas amontonadas en el suelo e incluso en las escaleras.

NUEVA ORLEANS, 2005

El 29 de agosto, el huracán Katrina, una tormenta categoría 3 con vientos de hasta 193 millas por hora, azotó Nueva Orleans, causando una devastación sin precedentes. Este huracán provocó la muerte de más de mil 200 personas y desplazó a millones de residentes, entre familias afroamericanas y de bajos ingresos. Muchos de los que perdieron sus hogares tuvieron que pasar años de penurias y, casi dos décadas después, siguen trabajando para recuperar lo perdido. Cerca del 80 % de la ciudad quedó inundada debido al fallo de los diques.

La gente desplazada buscó refugio en campamentos temporales y otras ciudades cercanas. La magnitud de los daños fue enorme: 107 mil 379 casas inundadas y daños materiales que ascendieron a miles de millones de dólares. La comunidad internacional y los esfuerzos locales jugaron un papel crucial en la reconstrucción y el apoyo a los afectados.

HAÍTÍ, 2010

El 12 de enero, un terremoto de magnitud 7.0 sacudió Haití, dejando una estela de destrucción

sin precedentes. Este sismo provocó la muerte de más de 200 mil personas y desplazó a más de dos millones. Entre las víctimas se contaron 102 miembros del personal de las Naciones Unidas, incluyendo dos oficiales de derechos humanos.

El terremoto no solo destruyó la capital, Puerto Príncipe, también asestó un golpe devastador a la economía y la infraestructura ya frágiles del país. Los esfuerzos de construcción y



recuperación nacional estuvieron gravemente obstaculizados por la magnitud de los daños.

Las personas desplazadas se vieron obligadas a buscar refugio en campos improvisados y en las áreas menos afectadas del país.

CHILE, 2010

El 27 de febrero, un poderoso terremoto de magnitud 8.8 impactó la costa central de Chile, causando una devastación significativa. Este sismo provocó

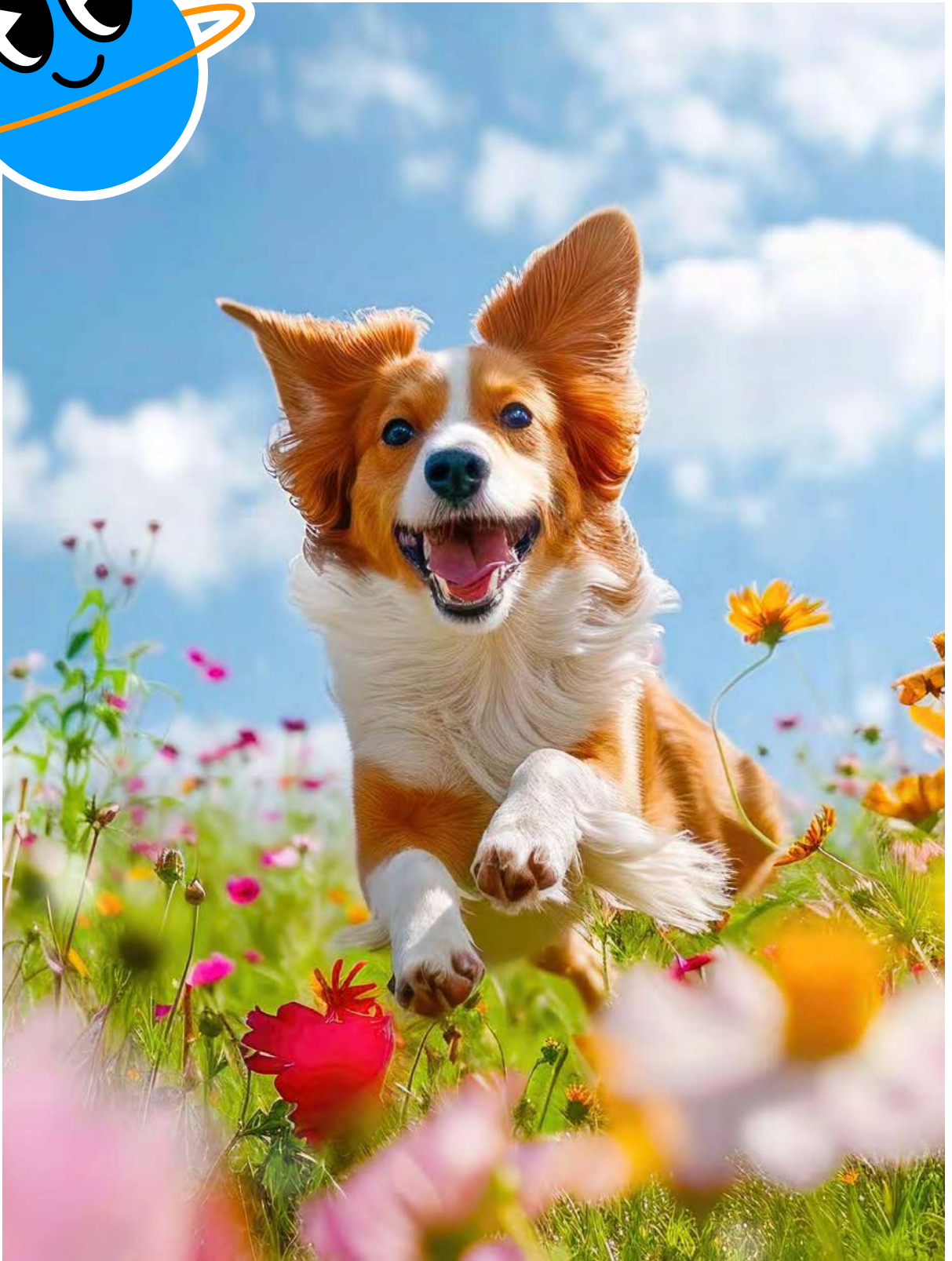
El terremoto no solo destruyó la capital, Puerto Príncipe, también asestó un golpe devastador a la economía y la infraestructura ya frágiles del país.

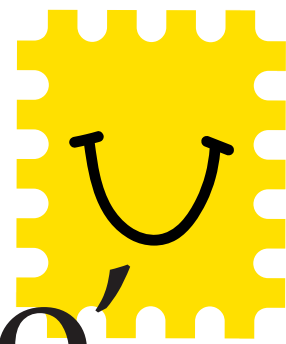
la muerte de alrededor de 500 personas, 12 mil resultaron heridas y dejó a más de 800 mil afectadas. Aproximadamente

220 mil viviendas fueron destruidas, junto con cuatro mil 500 escuelas, 56 hospitales y 53 puertos.

El terremoto interrumpió el suministro de electricidad, agua y comunicaciones en todo Chile. Se estima que el costo de la catástrofe natural fue de 30 mil millones de dólares. Los deslizamientos de tierra destruyeron hasta 1,500 kilómetros de carreteras, dejando aisladas comunidades remotas durante días. ●







‘Hackeando’ la felicidad:

un enfoque basado en ciencia

POR: Lina Guevara Bedoya. Profesora del departamento de Psicología. UDEM.

Porque la felicidad, al final del día, es mucho más un proceso que un destino.

Hablar de felicidad puede sonar a veces como abrir una puerta a la subjetividad infinita. Es común escuchar frases como “a cada uno lo hace feliz algo distinto” o “la felicidad es un viaje personal”. Lo cierto es que la ciencia nos ha demostrado que no somos tan distintos como solemos pensar. Más allá de nuestras diferencias individuales, identitarias o culturales, los seres humanos compartimos ciertos patrones que la ciencia ha explorado y que nos

deja como resultado una serie de condiciones y prácticas que pueden aumentar significativamente nuestra capacidad de experimentar la vida de manera más plena y satisfactoria.

Es importante entender que la felicidad no es simplemente una emoción pasajera, como la alegría o la euforia. La felicidad es, en realidad, una forma particular de experimentar y construir nuestra existencia. Según Martin Seligman, uno de los máximos exponentes de la psicología positiva, podemos considerar que somos felices cuando se cumplen, al menos en gran parte, estas condiciones: disfrutamos de emociones positivas, usamos

y desarrollamos nuestras habilidades, alcanzamos metas que nos importan, nos vinculamos con otros en relaciones valiosas y encontramos un propósito o sentido en lo que hacemos.

Aunque la felicidad no es una decisión mágica, sí es algo que somos capaces de construir. Así como podemos incorporar hábitos que nos lleven a una vida más saludable, también podemos adoptar prácticas que incrementen nuestros niveles de bienestar y felicidad.

Te dejo aquí algunos “hacks” respaldados por la ciencia para cultivar una vida más feliz, siempre con los pies bien puestos en la evidencia. ►►



2. CELEBRA TUS VICTORIAS (GRANDES Y PEQUEÑAS)

No necesitas haber ganado un premio internacional o alcanzado una meta extraordinaria para reconocer tus logros. El simple hecho de estar donde estás hoy seguramente implicó superar una cantidad significativa de retos, decisiones difíciles y momentos de esfuerzo. Identificar esos logros, por pequeños que parezcan, es un acto poderoso de autovaloración.



1. SÉ AMABLE

La ciencia respalda que ser amables activa áreas de nuestro cerebro asociadas con la recompensa y la felicidad, liberando neurotransmisores como la dopamina. Además, estos gestos ayudan a fortalecer nuestro sentido de pertenencia y propósito, recordándonos que podemos ser agentes de cambio positivo en la vida de otros, incluso con simples acciones.

La amabilidad es una de las formas más accesibles y efectivas de cultivar la felicidad.



3. APRENDE ALGO NUEVO

Según la psicología positiva, aprender genera emociones como alegría, orgullo y fascinación, todas asociadas con mayores niveles de satisfacción con la vida. Además, el aprendizaje continuo estimula tu cerebro, fortaleciendo su plasticidad y manteniéndolo más ágil con el paso del tiempo. Esto no solamente mejora tu capacidad para resolver problemas y adaptarte a nuevas situaciones, sino que también alimenta tu sentido de propósito al expandir tus horizontes y tus capacidades.

Lo mejor de este hábito es que no requiere grandes inversiones de tiempo o dinero. Desde escuchar un pódcast de un tema que te interese hasta inscribirte en un curso breve, las posibilidades son infinitas.



4. AGRADECE

Dar gracias es más que un gesto de cortesía; es una herramienta poderosa para fortalecer nuestro bienestar. Cuando agradecemos de manera consciente, identificamos que alguien hizo algo por nosotros, lo que nos permite sentirnos valorados y reforzar nuestro sentido de conexión. Además de mejorar nuestra percepción de valía personal, este reconocimiento también genera emociones positivas que nos benefician directamente.

Puedes darte a la tarea de escribir todos los días, antes de irte a la cama, una pequeña nota de agradecimiento a alguien con quien hayas interactuado en el día. Entregar o no la nota será opcional, pero el simple hecho de escribirla tendrá un impacto positivo en tu nivel de bienestar.



5. ¡ACTÍVATE!

El ejercicio regular aumenta la producción de serotonina y dopamina, neurotransmisores clave que están relacionados con la regulación emocional, la motivación y la sensación de recompensa. Incluso actividades moderadas como caminar, bailar o practicar yoga pueden disminuir síntomas de ansiedad y depresión, mejorar tu calidad de sueño y potenciar tu capacidad de concentración.

No necesitas entrenar como un atleta profesional para obtener estos beneficios. Incorporar pequeños momentos de movimiento en tu rutina diaria puede marcar una gran diferencia.

UNA VERSIÓN DE TI MISMO MÁS FELIZ

La felicidad, lejos de ser un destino mágico o un golpe de suerte, es una construcción diaria hecha de pequeñas decisiones y hábitos conscientes. Cada uno de los “hacks” que exploramos aquí no es una receta mágica, pero juntos forman una guía práctica respaldada por la ciencia para vivir de forma más plena.

Ya sea a través de la gratitud, la amabilidad, el aprendizaje o simplemente moviéndote un poco más, cada acción que tomes te acerca a una versión de ti mismo más feliz y conectada con lo que realmente importa. ●

LA BÚSQUEDA DE LA PERFECCIÓN EN LA TÉCNICA

POR: J.J. Alonso Castorena Barajas.

En los últimos años, algunos de nuestros pasatiempos y formas de consumo han tenido una evolución apreciable. Actividades que antes concebíamos con simplicidad, como pedir un café o elegir una cerveza, han ido adquiriendo una creciente complejidad que exige atención, conocimiento y hasta cierta destreza.

¿A qué se debe esta tendencia?

Para entenderla, es útil regresar a los conceptos clásicos de *techné* y *ars*, que ofrecen una clave para descifrar los cambios en la forma en que consumimos y practicamos nuestros pasatiempos.

Una tendencia en la técnica

Algunas formas de consumo se han vuelto más exigentes. Lo que antes parecía un asunto limitado al vino y sus conocedores, parece haberse extendido a otros campos. Productos de consumo como café, cerveza y mezcal; deportes como ciclismo,

escalada y maratón; ocupaciones y pasatiempos como fotografía, mixología, jardinería y tatuaje, todos estos y más evidencian una mayor aplicación técnica en áreas que antes no se vinculaban con una gran complejidad, o si lo eran, eran muy pocos los que se interesaban en aprender y poner en práctica las técnicas más avanzadas.

La definición más cercana que da la RAE del concepto de técnica al que me refiero es: “Conjunto de reglas y procedimientos propios de una ciencia, arte, disciplina o actividad”. Según esta definición, la tendencia en la técnica que percibimos vendría siendo un perfeccionamiento de las reglas y los procedimientos propios de preparar café, apreciar una cerveza, elegir una bicicleta o una lente de fotografía. Sin embargo, esta tendencia siempre ha estado presente en la humanidad como

especie. Incluso podríamos decir que la historia de la civilización es el resultado del perfeccionamiento de las técnicas, como la construcción, la agricultura, la ingeniería, etcétera.

Historia y técnica

El ser humano siempre ha buscado mejorar en sus actividades. Desde la prehistoria se puede encontrar evidencia de esta tendencia hacia el perfeccionamiento técnico. Muchas veces, cuando pensamos en la antigüedad, hablamos de ella en términos de avances técnicos y tecnológicos. El desarrollo de técnicas que alguna vez fueron primitivas como la agricultura, la construcción, la confección de vestido y la producción de herramientas para la caza y la pesca, constituyen la base de lo que llamamos civilización humana.

Procedimientos que surgieron de la necesidad, tal como



“Conjunto de reglas y procedimientos propios de una ciencia, arte, disciplina o actividad”.



el sembrado y el levantamiento de estructuras, fueron evolucionando hasta que dieron paso a otros procedimientos más avanzados y complejos. La agricultura dio paso a la jardinería cuando ya no necesitábamos sembrar solamente para comer, si no para embellecer nuestros espacios. De igual manera, conforme crecían las primeras ciudades y se descubrían más y mejores formas de utilizar los materiales, la arquitectura y la ingeniería se fueron convirtiendo en disciplinas diferentes.

No es fácil trazar una línea entre tipos de técnicas, ni tampoco entender la complejidad que alcanzaron a lo largo de la historia. Por ejemplo, la pintura. El ser humano se ha expresado a través del uso de pigmentos desde hace mucho tiempo y hoy en día sigue haciéndolo. Sin embargo, hay quienes dirían que la pintura alcanzó su punto máximo durante el Renacimiento, cuando se crearon obras cuya realización es un enigma y cuya apreciación aún desata discusiones, como la “Mona Lisa”.

El desarrollo de la pintura estuvo muy ligado al hallazgo de nuevos pigmentos y procedimientos químicos que permitieron aprovechar materiales diferentes para la producción de pinceles, lienzos, pinturas, fijadores, etc. Estos avances, encima de los que nos proporciona el mundo moderno, dieron pie a que la expresión pictórica expandiera sus horizontes, obligando a la sociedad a preguntarse lo que hay detrás de estas acciones. Un ejemplo de esto lo encontramos en el capítulo 14 ►►

del Volumen I de la serie de Netflix *Love, Death & Robots*, “Zima Blue”, donde el protagonista es un androide que busca expresarse a través del uso del color en un universo futurista.

En este sentido, la cocina es otro gran ejemplo de cómo el desarrollo de la civilización constituye el conjunto de técnicas que relacionamos con el ser humano. Si bien cada cultura o comunidad cuenta con sus propias recetas, las posibilidades de la cocina han evolucionado en la medida en que la gente conoce más ingredientes, sabores y maneras de combinarlos. Paralelamente, el nacimiento de la *haute cuisine* o alta cocina, cuando la gastronomía alcanzó un nuevo nivel de refinamiento en la preparación y presentación de los platillos, estuvo vinculado a la Revolución Francesa y al hecho de que los chefs de la aristocracia pasaron a cocinar en ambientes más libres para gente con diferentes gustos, lo que les permitió explorar su creatividad y pulir sus técnicas culinarias.

Ciencia, tecnología y crítica

Sin duda, la evolución de la técnica depende, en gran medida, del desarrollo científico y tecnológico. Si bien hoy en día vinculamos la tecnología con los *gadgets*, las innovaciones digitales y la maquinaria más avanzada,



**Sin duda,
la evolución
de la técnica
depende en gran
medida del
desarrollo
científico y
tecnológico.**

la tecnología en realidad consiste en el cúmulo de herramientas y conocimientos que hemos producido para poner en práctica nuestros conocimientos. De igual forma, conforme la tecnología avanza, nuestras actividades se enfrentan a nuevos obstáculos, los cuales a su vez detonan procesos que resultan en el desarrollo de nuevas tecnologías y, con ello, nuevas aplicaciones.

Esta perspectiva permite entender un poco más la evolución que han sufrido nuestras formas de consumo y pasatiempos. La preparación de cafés de especialidad, una cuestión que se reducía a granos comerciales y exóticos, ahora se expande a los métodos utilizados, la siembra del grano, su cosecha y el tueste, aspectos que implican un conocimiento científico de las propiedades químicas del café.

Se trata de un producto donde la disponibilidad de más y mejores tecnologías permitió explorar nuevas posibilidades de preparación y llevar su apreciación a niveles nunca antes vistos.

Otros pasatiempos, como el simple hecho de correr, nos han hecho apreciar el cuerpo de nuevas maneras, lo cual ha propiciado el desarrollo de técnicas y tecnologías orientadas a ello, como lo demuestra el mercado de tenis, dietas, aplicaciones, accesorios y programas de entrenamiento especializados para corredores y maratonistas.

El papel de los críticos y los medios también ha tenido una gran importancia en este proceso, ya que ayudan a difundir

las innovaciones y comunicar los logros técnicos de la sociedad. Debo aclarar que no estoy hablando de los críticos como personas que pueden ejercer un juicio definitivo sobre algún tema, sino de cómo el desarrollo de la técnica ha estado vinculado a una mayor apreciación crítica. El mundo del café de especialidad y el de la cerveza artesanal han producido sus propios jueces, personas cuyo gusto y pasión por estas bebidas les han permitido formar opiniones más elaboradas sobre ellas. Lo mismo sucede con el arte, la comida, los deportes e incluso los *gadgets*: hay personas cuya opinión respetamos y probamos las cosas que nos recomiendan.

La *techné* griega y el *ars* latino

Considero que podemos encontrar una forma de entender la tendencia hacia el perfeccionamiento técnico de nuestros pasatiempos y consumos en el origen de la palabra “técnica”. En la Grecia antigua, *τέχνη* (*techné*) representaba el saber hacer, el conocimiento práctico que otorgaba la capacidad de crear con propósito y sentido. Es un concepto amplio que involucra varios campos del conocimiento, como las matemáticas, la música, la medicina, la filosofía y la retórica, entre otras.

En latín, el equivalente de la palabra *techné* es *ars*, que evolucionó en ‘arte’. *Ars* designaba las artes no solo en términos estéticos, sino también como habilidades altamente especializadas. Ambos conceptos, aunque con sus diferencias, se refieren a una cuestión práctica o disciplina que requiere dominio, trabajo y conocimiento.

En este sentido, el perfeccionamiento de la técnica en nuestros pasatiempos y consumos no se reduce a los procedimientos o métodos que vemos aumentar en diversidad y complejidad, sino que también es un reflejo de eso que motiva el ejercicio artístico y que lleva al ser humano a conocerse a través de sus gustos y expresiones. Así, la exploración de sabores en bebidas como el café, la cerveza, el vino y el mezcal; los niveles extremos de habilidad que alcanzan algunos deportistas de Red Bull o la complejidad que han alcanzado el cuidado para la piel, el ciclismo, el ponerse uñas o el cortarse la barba, serían ejemplos de nuestro deseo innato por expresarnos a través de nuestras habilidades y los medios disponibles.

Lo que puede parecernos una moda, pose pretenciosa o excusa para el *marketing*, es en realidad el resultado de un largo proceso que hoy nos permite

expresarnos y conocernos mejor a través de nuestros pasatiempos y consumos. Explorar nuevos sabores, abrirse a las experiencias, intentar nuevas formas de hacer las cosas simples, llevar al límite nuestras capacidades, son oportunidades que ofrece el mundo para definir quiénes somos, lo que nos gusta y lo que no. A partir de estas actividades, las personas formamos conexiones y comunidades, compartimos y vamos encontrando un nicho en el mundo. ●



PORTAFOLIO

EL MUNDO BIOTEXTIL EN LA UDEM



Este portafolio busca enaltecer el lado experimental de la Licenciatura de Diseño de Moda de nuestra universidad. Andrea, Renata, Ivanna y una Andrea más nos comparten sus PEF del semestre pasado, con los cuales buscan revolucionar la industria a través de los biotextiles. ¡Queremos ver tu asombro!

IVANNA VICTORIA NAVA, 9.º SEMESTRE



¿En qué consiste tu proyecto?

“Exulansis” es un proyecto en el que, con el apoyo de mis docentes Édgar Morejón y la directora Mónica Chapa, me introduje en la experimentación con biomateriales. En este proyecto, se creó un biocuerdo compuesto de arcilla 100% natural, proveniente de un pequeño pueblo llamado Casas Grandes, conocido por sus ollas hechas a mano.

Este lugar es especial para mí, ya que es donde creció mi papá. Con su ayuda para moler y quebrar la arcilla, Exulansis fue posible. Además, agradezco el apoyo de toda mi familia, que me envió la arcilla desde allá.

¿Cómo surgió tu idea para desarrollarlo?

El color rojo brillante de la arcilla representa la fuerza y la pasión, mientras que el carbón activado, que se incorporó al biocuerdo, simboliza sentimientos como la soledad y la tristeza. A través de esta combinación, quiero transmitir el mensaje de que, aunque enfrentemos adversidades, siempre podemos encontrar ese color rojo que nos da la fuerza y la pasión necesarias para seguir adelante.

¿Qué beneficios esperas aportar tras el desarrollo de este proyecto?

Al trabajar y aprender sobre biotextiles, este proyecto me brindó la oportunidad de crear algo que va más allá de lo estético. Me enseñó a trabajar de manera responsable y consciente,

cuidando el medio ambiente de una forma creativa.

Como diseñadora, este proyecto me ha transformado, volviéndome más responsable y consciente de los impactos que puedo generar en la industria de la moda. Mi objetivo es que las personas que conozcan sobre Exulansis puedan explorar las alternativas sostenibles que existen dentro de la moda.

¿Has tenido la oportunidad de presentarlo en eventos? De ser así, ¿en cuáles?

El proyecto ha sido parte de varios eventos, como *World Capital Design Week Tijuana 2024*, *Fashion Film 2023*, *International Design Awards 2023*, donde obtuvo una mención honorífica, y CUMULUS.



RENATA GONZÁLEZ HIGUERA, 8.º SEMESTRE

¿En qué consiste tu proyecto?

Mi proyecto “Exilio” consiste en prendas hechas con biomaterial, fabricado con harina de arroz y carbón activado. El diseño está inspirado en el existencialismo y la búsqueda de identidad. Es una protesta al conformismo, la trayectoria de ser fiel a tu esencia y trascender de manera controversial.

¿Cómo surgió tu idea para desarrollarlo?

A lo largo de la etapa de experimentación, busqué crear un biotextil que tuviera un efecto marmoleado. Mi inspiración surgió de las manchas de Rorschach, ya que mi investigación previa abordó temas de psicología. Poco a poco logré apropiarlo a mi estilo y encontrar el resultado adecuado para llevar a cabo mi diseño.

¿Qué beneficios esperas aportar tras el desarrollo de este proyecto?

Espero aportar a la moda sustentable y demostrar que esta no tiene que ser aburrida.







ANDREA CAZANGO VILLARREAL, 9.º SEMESTRE

¿En qué consiste tu proyecto?

La pieza llamada “El origen de todo” está inspirada en el trayecto que ha tenido Rei Kawakubo como diseñadora. Su manera de pensar al crear arte me inspiró a relacionarla con la formación de cada cuerpo, objeto o masa, partiendo de células que conforman todo el universo. Una frase que ayudó a crear esta pieza fue: “Yo decido empezar desde cero, hacer cosas que no se han hecho antes, piezas con una imagen impactante”.

¿Cómo surgió tu idea para desarrollarlo?

Cursando el 4.º semestre en el Taller Experimental, comenzamos a maniobrar biotextiles. Al momento de buscar una base para

el biomaterial, mi madre estaba juntando cáscara de huevos (las usa como fuente de ácido hialurónico). Pensé en probar molíendolas y mezclando en la fórmula para crear un biotextil inédito.

¿Qué beneficios esperas aportar tras el desarrollo de este proyecto?

Este proyecto busca inspirar a seguir creando alternativas sostenibles para un futuro temprano y a concientizar sobre el impacto que tiene la industria de la moda en el medio ambiente; asimismo, tiene como intención impulsar a los futuros diseñadores a crear piezas que no solo vayan con lo que la sociedad pide, sino que se atrevan a crear arte que vaya más allá de lo explicable.

¿Has tenido la oportunidad de presentarlo en eventos? De ser así, ¿en cuáles?

En distintas exposiciones y pasarelas. Además, ganó dos premios:

- Pasarela UDEM 2022 Deconstrucción Consciente.
- Exposición Rei Kawakubo 2022 en plaza Fátima.
- Exposición Inédito en Design Week México 2022 en la CDMX.
- Exposición Elementos 23 2023, realizada en Punto Valle.
- Exposición *World Design Capital 2024* en Tijuana.
- IDA AWARD 2022. SILVER, categoría “Textile and Materials-New Materials”.
- Design Week México 2022. Ganadora en exposición Inédito como estudiante.





ANDREA SALINAS ABDO, 7.º SEMESTRE

¿En qué consiste tu proyecto?

Mi proyecto consiste en una pieza 100 % de biomaterial de canela y de sombras de maquillaje, inspirada en la biomimética maximalista de los corales, tanto en la vida como en la muerte. Es una pieza con tonalidades de colores morado, verde y café.

¿Cómo surgió tu idea para desarrollarlo?

En un viaje a la playa. Siempre me encontraba basura en el mar de derivados del petróleo, y conociendo que es una de las principales causas del calentamiento global, mi trabajo es un reconocimiento a la importancia de los corales en el planeta. Aproveché la oportunidad con este proyecto de hacer un diseño que no tuviera nada que ver con el petróleo y sus derivados.

Mi objetivo es ofrecer una alternativa que no sea solo creativa, sino también consciente y responsable con el planeta. Al usar biomateriales como la canela

la y los residuos de sombras de maquillaje, busco inspirar a otros a reflexionar sobre el impacto de nuestras decisiones diarias, especialmente en el consumo de productos derivados del petróleo, y cómo estas pequeñas acciones pueden marcar una gran diferencia en el cuidado de nuestros ecosistemas.

¿Qué beneficios esperas aportar tras el desarrollo de este proyecto?

Espero generar conciencia sobre la fragilidad de los corales y la vida marina en general, ya que estos arrecifes son vitales para la salud de los océanos, pero están siendo devastados por la contaminación y el cambio climático.

¿Has tenido la oportunidad de presentarlo en eventos? De ser así, ¿en cuáles?

Sí, lo he mostrado en lugares como *Fashion Show ECOS*, *Bienal Iberoamericana del Diseño 2024* y *World Capital Design Week Tijuana 2024*.



ue

TIME, TIME

Suspendisse P
tempus dolor. P
da

”

UN MINUTO

**QUE PASA ES IRRECUPERABLE.
CONOCIENDO ESTO,
¿CÓMO PODEMOS MALGASTAR TANTAS HORAS?**



MAHATMA GANDHI

25 COSAS POR HACER ANTES DE CUMPLIR 25 AÑOS



Porque sabemos que muchos de ustedes, lectoras y lectores, no llegan al primer cuarto de siglo, este manifiesto no es una lista de obligaciones; son recomendaciones para que cuando llegues al segundo cuarto de siglo, afirmes que cumpliste #metas.

1. Haz un viaje solo/a (de preferencia, internacional).

2. Experimenta vivir solo/a por un tiempo.

3. Toma riesgos con tu carrera y con tu profesión (es decir, no vayas por el camino trazado).

4. Ve, al menos una vez, al cine solo/a. Verás que es una gran experiencia.

5. Encuentra un pasatiempo y coséchaló.

6. TOMA LA INICIATIVA DE SALIR CON PERSONAS QUE NO CONOCES (ya sea en citas o en actividades recreativas, como talleres).

7. APRENDE A COCINAR (compra un libro de cocina, es un primer gran paso).

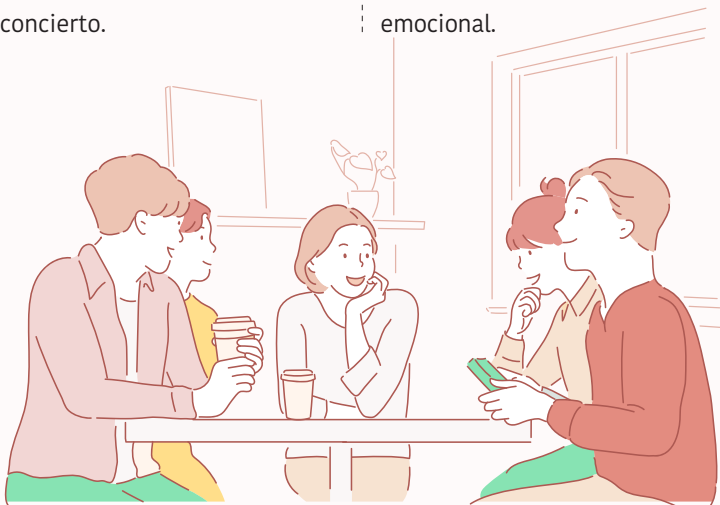


8. Aprende sobre finanzas personales (¡muy importante!).

9. Haz lo posible por ver a tu banda o artista favorito en concierto.

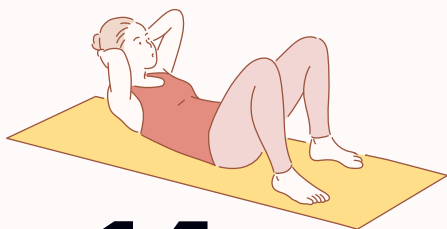
10. ¡Hazlo! Si tienes un crush, invítalo a salir (“el no ya lo tienes”).

11. Enfócate en tu bienestar emocional.



12. Aprende sobre impuestos y los caminos para deducirlos.

13. Participa en una ONG.



14.

HAZ DEL EJERCICIO UN HÁBITO DIARIO

(o cada dos, tres días).

15. Aprende un nuevo idioma.

16. Aprende a tocar un instrumento.



17.

LEE. LEE. LEE. LO QUE SEA
—NOVELA, NO FICCIÓN,
CUENTOS, POESÍA—, PERO LEE.



18. Considera pasar más tiempo con tus papás y tus abuelos.

19. Ve películas clásicas (y, por favor, borra tu miedo o flojera al blanco y negro).

20. Dibuja. Pinta. No necesitas clases, solo pluma o colores y papel. Puedes empezar con mandalas.



21.

ADOPTA UNA MASCOTA

(sugerimos perro o gato, o ambos).

22. Explora Monterrey y sus alrededores (o Nuevo León... o todo el noreste).

23. Experimenta un *detox* digital (empieza con un par de horas, luego un día, luego unos días, y así).

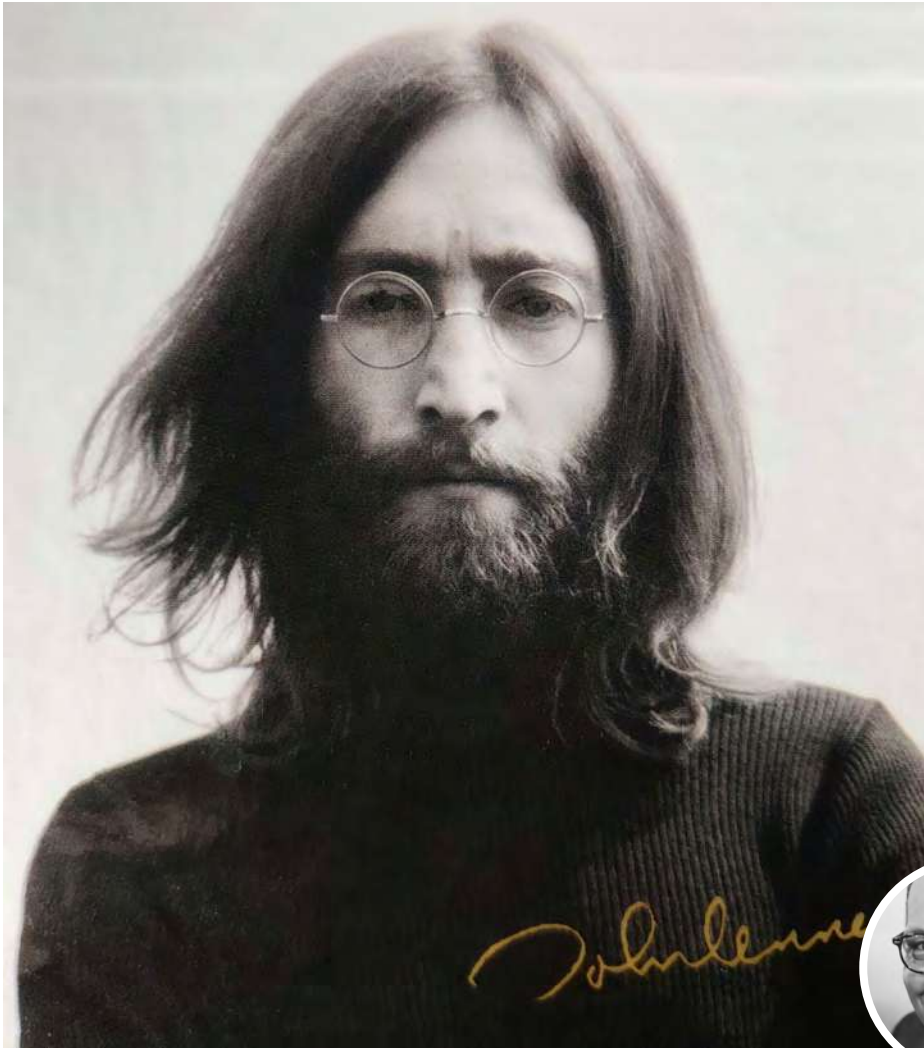
24. Intenta, al menos una vez, un deporte extremo (obvio: seguridad primero).

25.

TÓMATE UNA HORA A LA SEMANA, CON PLUMA Y PAPEL, PARA APUNTAR QUÉ METAS LOGRASTE Y QUÉ NUEVAS TIENES (y no nos referimos a tareas de la escuela o trabajo. Cosas personales). ●

THE WORD

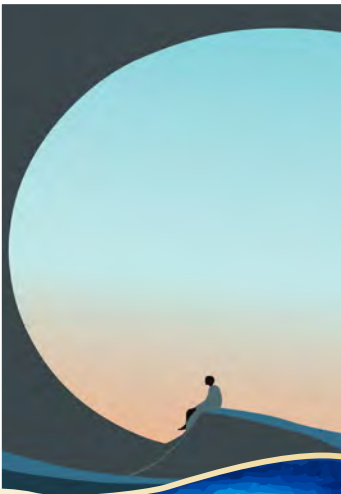
THE WORD



“LA VIDA ES LO QUE SUCEDE MIENTRAS ESTÁS OCUPADO HACIENDO OTROS PLANES”.

Es una frase que aparece en la canción “Beautiful Boy (Darling Boy)”, de John Lennon. Pero, al parecer, tampoco estaba en los planes de Lennon que se volviera tan citable (hasta en las tazas la vemos) y, después de un arduo trabajo de investigación y *fact checking* del sitio Snopes, la frase original es del escritor [Allen Saunders](#).

¿Lo curioso? Apareció en una edición de *Reader's Digest* de 1957. Todo indica que Lennon también se inspiraba en lecturas simples para sus obras maestras. ●



CARTEL

POR: Renata Lobatón Flores. Estudia el 6º Semestre de la Licenciatura en Artes. UDEM.

815 PADRE BLVD, 5:43 AM
2023 | óleo sobre lienzo | 59.69 x 48.26 cm



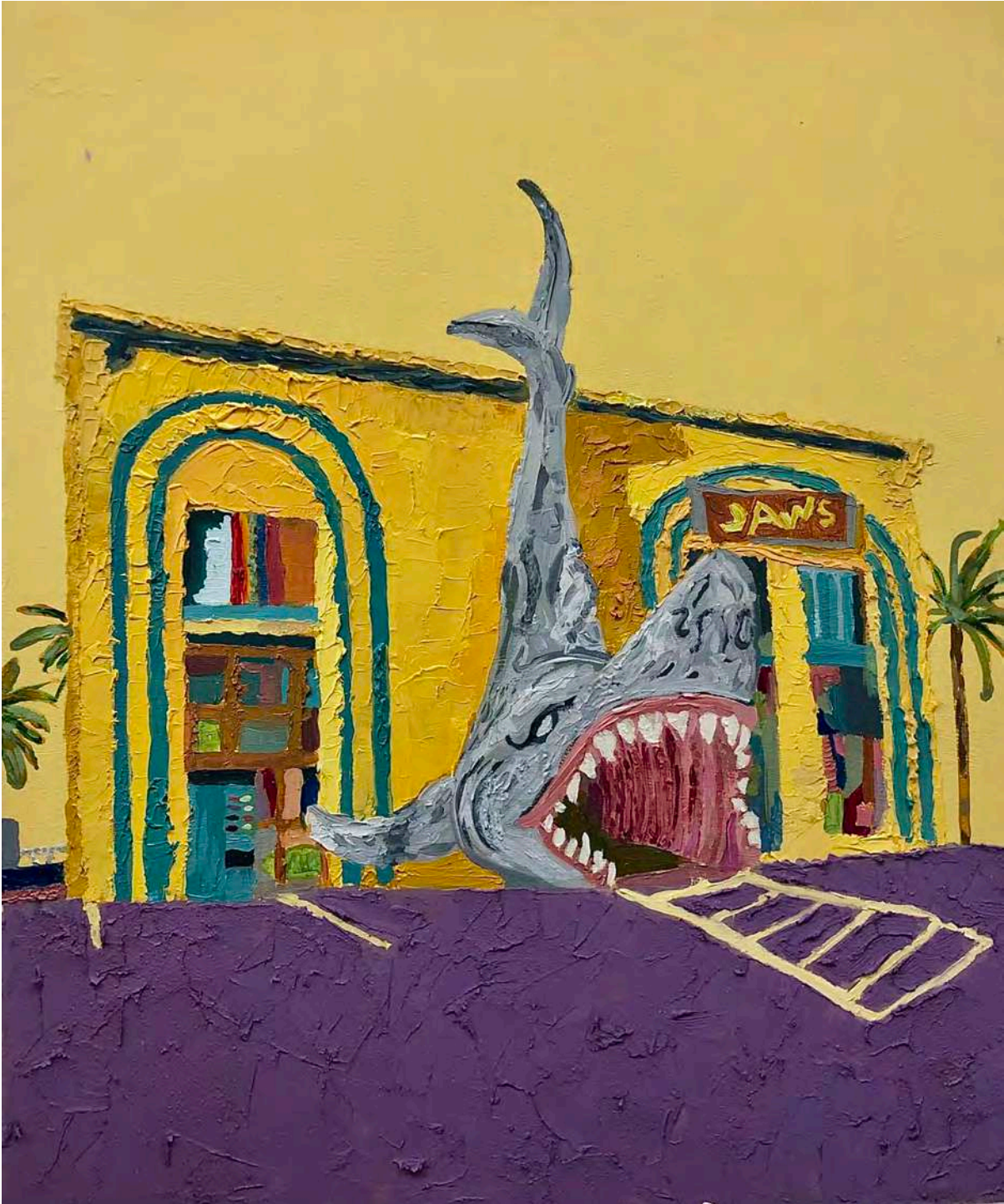
Detalles

Con esta obra, y mi trabajo en general, trato de encapsular características de la cultura malinchista que abunda en Monterrey. A través de escenas en La Isla del Padre en Texas, mi intención es despertar recuerdos y anécdotas que nos unen culturalmente como regiomontanos, compartiendo este destino vacacional.

Con mi propuesta busco reafirmar el sentido de comunidad y los rasgos que nos definen como

sociedad; por ejemplo, nuestra forma de hablar "pocho", nuestra frecuente preferencia por productos norteamericanos e, incluso, nuestros hábitos de consumo.

Esta reflexión tiene la intención de contextualizar y comprender mejor las actitudes hacia la cultura estadounidense en Monterrey, así como la influencia de factores históricos y socioculturales en dichas actitudes.



GRAFFITI

GRAFFITI

POR: Alonso Aguilar y Mayra Meneses.





Retna: ¿quién dijo que ya nadie escribe a mano?

Retna, nacido en Los Ángeles en 1979 y cuyo nombre real es Marquis Lewis, se formó inicialmente en el arte del *graffiti*, conocido por su distintivo estilo de escritura. Él se caracteriza por una caligrafía abstracta que combina elementos de diferentes culturas y tradiciones, creando un alfabeto propio que pareciera un lenguaje secreto.

Desde su surgimiento en la escena artística en la década de los dos miles, Retna ha explorado la pintura de gran escala y la escultura, y ha sido exhibido en importantes galerías y museos alrededor del mundo, incluidos el Museum of Contemporary Art en Los Ángeles y la Galerie Templon en París.

Entre sus colaboraciones más destacadas se encuentran trabajos con Shepard Fairey, Ricardo Estrada, The Mac, Herakut y el diseñador de moda Ricardo Tisci, entre otros.

La labor de Retna es una amalgama de tradición y modernidad, de calle y galería. Su capacidad para transformar el *graffiti* en una forma de arte reconocida lo hace uno de los artistas callejeros más destacados de su generación. ●



Esta técnica reinterpreta la escritura como un medio estético autónomo



1

¿PUEDE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL TENER COGNICIONES?

Esta pregunta de candente actualidad, repetida incesantemente por los gurús tecnológicos, es similar a una ya formulada por el propio padre de la Inteligencia Artificial (IA), el matemático inglés Alan Turing, allá por el año 1950, en un artículo seminal que se conoce como “Computing Machinery and Intelligence”.

En este artículo, Turing discute cómo se podría demostrar que una máquina es realmente inteligente. El concepto de inteligencia, posiblemente, es uno de los conceptos más maltratados a nivel técnico en el área de la psicología, ya que todavía no se ha encontrado una definición universal que contente a todos los profesionales. Turing, se dio cuenta de estas limitaciones y planteo un test basado en el “Imitation Game”, el cual estaba inspirado en un juego de la época victoriana entre la clase burguesa. Para jugar, de un lado de una mampara se debe situar a un hombre y una mujer, que harían el papel de los testigos; mientras que en el otro lado estaba el juez que era otra persona, hombre o mujer. El juego consistía en que el juez debía adivinar quién era el hombre y quién la mujer únicamente a través de realizar preguntas que eran respondidas por teletipos. Este juego inspiró a Turing a pensar que más allá de demostrar habilidades intelectuales específicas, si las máquinas conseguían engañarnos de que estaban hablando con otro ser humano, era porque podía, al menos, imitar comportamiento inteligente, y por extensión, mostrar signos de inteligencia.

Este “Imitation Game” ha trascendido como el Test de Turing, y el mismo Alan Turing dijo que si la máquina con-

seguía engañar un 30% de las veces al juez de que era humano, se podría considerar a la máquina como inteligente. Este test permaneció imbatido durante décadas, hasta que en junio de 2012, un chatbot llamado Eugene Goostman desarrollado en San Petersburgo, consiguió engañar a humanos con que era un niño ucraniano de 13 años. Y ahora, con la aparición de la Inteligencia Artificiales (AI) generativas tales como chatGPT (OpenAI), Llama-3 (Meta) y Gemini (Google), el test de Turing ya se considera una reliquia o arqueología tecnológica, al haber conseguido engañar al humano un 63% de las veces con ser un humano, en un experimento que he realizado conjuntamente con alumnas de la Escuela de Psicología de la Universidad de Monterrey. Entonces, ¿podemos ya asegurar que las máquinas son inteligentes, y que esa inteligencia está basada en algún tipo de cognición?

Si nos dedicamos a observar los avances en el campo de la IA, y cómo estas son capaces de entablar conversaciones como si fuera con otro humano y resolver diferentes tipos de problemas, podemos decir con toda seguridad de que la IA muestra signos claros de inteligencia. Incluso, ya están apareciendo las primeras discusiones que comparan la IA con la inteligencia animal o humana. Esta comparación es un poco engañosa, ya que se basa en comparar resultados y no los procesos que llevaron hasta ahí. Entonces, al comparar la inteligencia humana y artificial, la pregunta correcta sería: ¿son similares los procesos subyacentes para resolver una tarea? Es decir, ¿podríamos decir que la inteligencia artificial está te-

niendo cogniciones al igual que lo pudiera estar teniendo un ser humano? Si atendemos a los estudios que están apareciendo últimamente, pareciera que sí pueden tener cogniciones, ya que los propios autores de las investigaciones asignan habilidades cognitivas como el lenguaje y la creatividad a las IA, antropomorfizando los resultados

Y aquí es donde el problema reside, ya que ver cognición en todos los sitios es igual a no verla en ningún lado. La cognición se podría definir como un conjunto de mecanismos cerebrales para el procesamiento de información neural, la cual es percibida sensorialmente por el organismo e integrada en sus circuitos neuronales para interactuar eficientemente con el ambiente de forma que pueda satisfacer necesidades fisiológicas y psicológicas. En el contexto animal, estos mecanismos conllevan a cambios en la conectividad neural al procesar información del exterior o del interior, modificando así las representaciones mentales que usa el organismo para guiar su conducta. Dese un punto de vista antropocéntrico, podríamos decir que la cognición requiere de un sustrato neuronal desde donde operar. Esto entraría en confrontación con la gran cantidad de investigaciones que se encuentran comparando el procesamiento cognitivo con las computaciones algorítmicas de la IA, ya que estas se producen sobre silicio, no sobre neuronas. De alguna forma, la comunidad científica está cayendo en una antropomorfización peligrosa de las IA que podría llevar a otras cuestiones como si pueden desarrollar conciencia. Es por esto por lo que, debido al gran interés académico y social, se deberían establecer cimientos epistemológicos sólidos desde los cuales aproximarse al estudio de las características que exhiben estas tecnologías. Y el ejemplo más cercano de inteligencia que pudiera inspirar a encontrar una respuesta lo podemos encontrar en el reino animal y vegetal.

Volviendo a la pregunta inicial, planteada por Turing de si las máquinas pueden pensar, todo parece indicar que la necesidad de que haya un sustrato neuronal no es un requisito necesario para ello. Esto se debe a que parece que las cogniciones dependen más de los procesos que ocurre en el sistema, que de la propia estructura del sistema. Además, asignar cualidades humanas como inteligencia y personalidad a estos organismos sin sistema nervioso depende más de un ejercicio de categorización por analogía de que las conductas resultantes de las cogniciones de estos organismos se asemejen realmente a las humanas. Todos estos hechos parecen señalar que sería válido plantear que los sistemas basados en IA puedan tener cogniciones siempre que se adopte una óptica funcionalista de la mente. Solo de esta forma, es correcto preguntarse si algún día la IA pudiera desarrollar algo similar a la mente y conciencia humana. Sin embargo, todavía queda una pregunta por responder, y es si las cogniciones, y por tanto, la mente y la conciencia humana necesita de un sustrato biológico para operar. Pero bueno, esto lo dejamos para otro capítulo. ●

Estudió Psicología en la Universidad Autónoma de Madrid, en la cual obtuvo su doctorado cum laude sobre la Experiencia de Conciencia desde una perspectiva neurológica. Además, cuenta con dos maestrías de la Universidad de Sevilla de Neuropsicología Clínica y Estudios Avanzados en Cerebro y Conducta. Actualmente, trabaja como profesor-investigador de la Escuela de Psicología de la Universidad de Monterrey (UDEM). Es director del laboratorio de Cognición Humana y Estudios del Cerebro de la UDEM, y además, pertenece al grupo de investigación de Inteligencia Artificial donde estudia diferentes aplicaciones de los algoritmos de aprendizaje automático en salud y negocios.

360° UDEM

ES UNA REVISTA DE TODOS,
PARA TODOS Y CON TODOS

Para el concurso para portada y contraportada de esta 12^o edición de 360° UDEM recibimos 60 proyectos de fotografía de las materias “Fotografía Formativa para Diseñador” y “Fotografía Profesional de Objeto” de las y los profesores Eva Pineda, Gabriela Guajardo, Alejandro Sánchez y Rolando Angulo. Felicidades a quienes fueron parte de la elección final y les agradecemos de todo corazón a todas y todos los participantes. ¡Sus fotos están increíbles!



ETERNAL EMBRACE
Carlota Díaz Lozano.



LOST IN GRAVITY
Esbeidy Yanett Cabrera Yanez.



YOU'RE ON YOUR OWN, KID
Laura Lorena Zapata García.



BLOODSHED
Lucía Reyes Aboytes.



EL PESO DE UN SUEÑO
Mariana Rodarte Recio.



OUT WITH THE OLD IN WITH THE NEW
Miranda Salazar Gutiérrez.



TUNED TO THE COSMOS
Monserrat Díaz Félix.



ESPERANZA QUE RENACE
Natalia Núñez Rodríguez.



ORO SOBRE ARCILLA
Regina Galán González.



HABLAR PARA SANAR
Sandra Jacques Villarreal.



ENIGMA BAJO EL AGUA
Valeria Valenzuela Herrera.



CONTRA TODO PRONÓSTICO
Yara Fernanda Montes Juárez.



LA GRANDEZA DEPORTIVA
Michelle Cervantes Veiguela.



LA ÚLTIMA ESPERANZA
Valentina Salazar Abud.



EVENTO Y HORIZONTE
Miranda Ruíz Aguayo.



EL ECO DE LA DISTANCIA
María Teresa Cota Lemus.





COVID-19
Mariana Rodríguez Gatáz.



DEL CIELO HACIA ABAJO
Laura Valdez Campos.



RUMBO AL CONCIERTO
Jessica De la Cruz Gómez.



FIRMANDO EL FUTURO
Regina Valdés Viesca.



LA SOMBRA DE TODOS
Natalia Espinosa González.



EVOLUCIÓN EN MOVIMIENTO
Bárbara Ramírez Lozano.



PAIXÃO PELO PAÍS
Regina Silos Alanís.



EL FUEGO DE LA INVASIÓN
Abigail Galván Castillo.



FROM PAPERS TO PIXELS
María Fernanda Martínez Rodríguez.



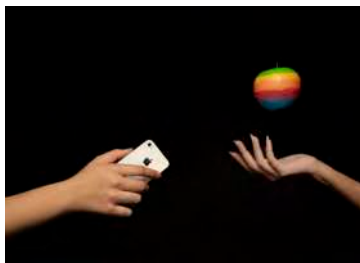
YES WE CAN
Ivanna Gasca Iglesias.



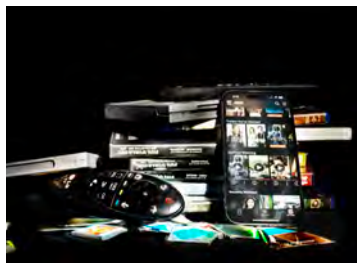
EL OJO OSCURO DEL UNIVERSO
Alessandra Cañamar Plancarte.



COLISIÓN INFINITA
Anakaren Basurto Orozco.



LANZAMIENTO IPHONE 2007
Ana Paula Lugo Arroyo.



EL AUGE DE NETFLIX Y LA ERA DE STREAMING
Ary Parady Jiménez.



EL BREXIT / LA GRAN SALIDA
Aurora Montemayor Gutiérrez.



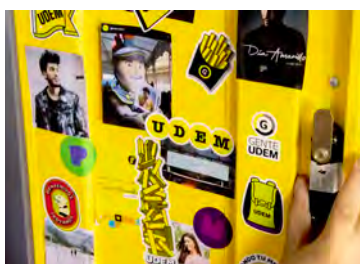
PANDEMIA COVID
Banky Camou Campuzano.



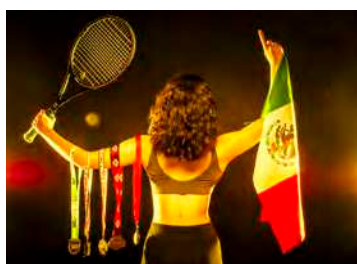
FRAGMENTOS DE UNA UNIÓN
Celina del Carmen González Rodríguez.



TRAS LA VICTORIA
Danna Paola Valerio Hernández.



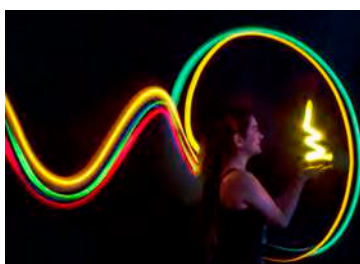
MEMORIAS AMARILLAS
Diana Gómez Guerrero.



BRAZOS DE TRIUNFO
Edgar Sánchez del Bosque.



THE WEIGHT OF A MEMORY
Erika Marlen Cantu Aranda.



UM MUNDO NOVO
Erika Michelle Segura Valdés.





ECHOES OF LOST ICE
Fátima De Silva Valdés.



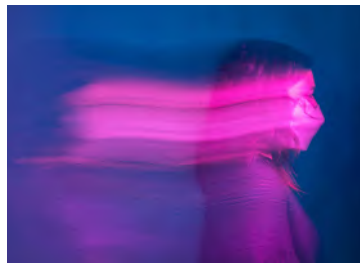
**ELECCIÓN DE BARACK OBAMA
COMO PRESIDENTE DE EE.UU. (2008)**
Roberta Islas Garza.



EL 50 ANIVERSARIO DE LA UDEM
Fátima Robledo Pérez.



PROMETEO, UNA ATRACCIÓN CÓSMICA
Gabriel Somohano Torres.



LA PANDEMIA DEL COVID
Greta Hernández Treviño.



REALITY CHECK
María José Martínez Ayala.



**PASOS OLÍMPICOS HACIA LA CIMA
EN BRASIL**
Mariana González Alanís.



**LA CRISIS ECONÓMICA
DEL 2008**
Melissa Carolina Sánchez Torres.



GLOBAL IMMUNITY
Regina Montemayor Chávez.

**MATERIA 1.
FOTOGRAFÍA
FORMATIVA
PARA DISEÑADOR**

**MATERIA 2.
FOTOGRAFÍA
PORFESIONAL
DE OBJETO**



ÚLTIMOS RECURSOS
Sara Maldonado Joya.



STORIES TOLD IN BEADS
Valeria Arleth Rodríguez Gómez.



DESGASTE GLOBAL
Mariana Gómez Flores.



BIG BANG DIGITAL
Ana Yamilette Salas Hernández.



RÍO IGNITES
Melissa Marroquín Treviño.



**TAYLOR SWIFT: FENÓMENO
ULTRA GLOBAL**
Sara Abril Ponce Pinto.



LA CARA DEL STREAMING
Daniela Oliveros Cruz.



EL ECO DEL VACÍO
Paloma Martínez Pérez.



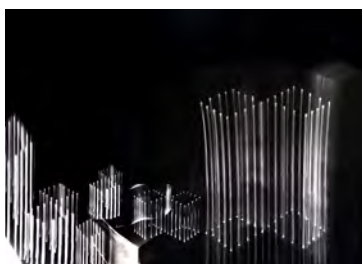
**MUNDIAL DE FUTBOL
2010 Y 2022**
Daniella Elizabeth Reyna Gurrola.



MANOS QUE FORMAN UDEM
Nicté-Ha Sierra.



CONEXIÓN EN LA DISTANCIA
Andrea Castañeda Vizcarra.

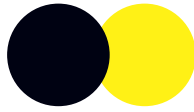


TORRES GEMELAS
Victor Hugo Chávez Marroquín.



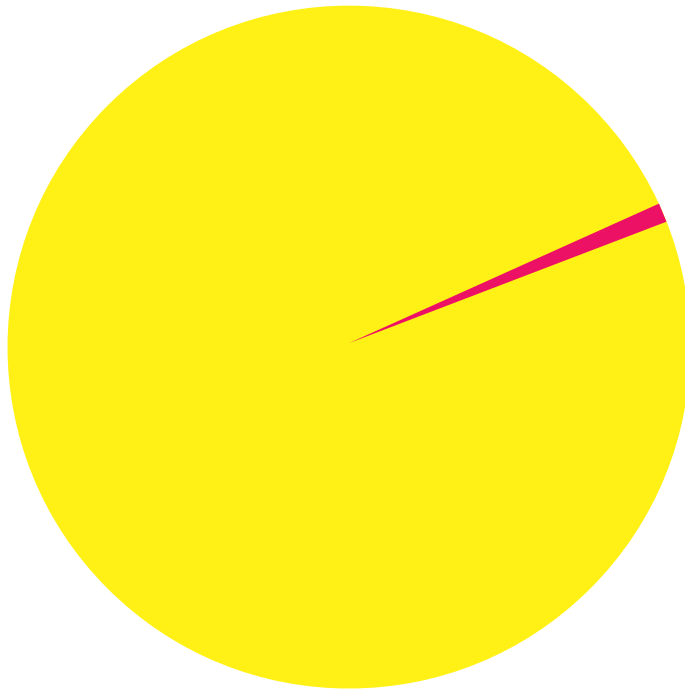
DEL SUEÑO AL ÉXITO
Ana Paula Reyes Santos.





KICKER

¿CUÁNDO CREEMOS EN LAS ESTADÍSTICAS?



● **1%**

Cuando confrontan
nuestros pensamientos
y opiniones.

● **99%**

Cuando confirman lo
que ya pensamos
y sentimos.

Seguir aprendiendo, INSPIRA

ARQUITECTURA

Maestría en Arquitecturas Avanzadas

ARTE Y DISEÑO

Maestría en Diseño Gráfico

Maestría en Arte y Diseño de Videojuegos

Maestría en Diseño y Desarrollo de Envase y Embalaje (en línea)

Especialidad en Diseño Editorial y Publicitario

Especialidad en Diseño de Mercadotecnia Electrónica

NEGOCIOS

Maestría en Administración de Empresas

Maestría en Gestión de Hospitales y Servicios de la Salud

Maestría en Desarrollo Organizacional

Maestría en Desarrollo Organizacional y Cambio (en línea)

Maestría en Gestión de Negocios

Especialidad en Gestión del Cambio Organizacional (en línea)

Especialidad en Estrategias de Mercadotecnia y Comercialización

Especialidad en Competitividad e Innovación Empresarial

Especialidad en Gestión de Empresas

Especialidad en Finanzas

DERECHO Y CIENCIAS SOCIALES

Maestría en Derecho de la Empresa

Maestría en Derecho Fiscal

Maestría en Cooperación Internacional y Resolución de Conflictos

Doctorado en Derecho

Especialidad en Derecho Energético

Especialidad en Juicios Orales

Especialidad en Elaboración y Gestión de Proyectos de Cooperación Internacional

CIENCIAS DE LA SALUD

Maestría en Psicología Clínica

Especialidad en Clínica Cognitiva - Conductual

Especialidad en Clínica Psicoanalítica

Especialidad en Clínica Sistémica

Especialidades Médicas

Especialidad en Gerontología Socio-Sanitaria

EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

Doctorado en Educación

Maestría en Ciencias de la Educación

Maestría en Humanidades

Especialidad en Educación Temprana y Preescolar

Especialidad en Neuropedagogía y Didáctica

Especialidad en Intervención y Atención a Necesidades Educativas Especiales

Especialidad en Dirección, Liderazgo y Aprendizaje Organizacional

Especialidad en Innovación Educativa y Gestión de Ambientes Virtuales

Especialidad en Multiculturalidad y Equidad

INGENIERÍA Y TECNOLOGÍAS

Maestría en Ingeniería del Producto

Maestría en Gestión de la Ingeniería

Maestría en Análisis e Inteligencia de Negocios

Maestría en Logística y Cadena de Suministros



Conoce más

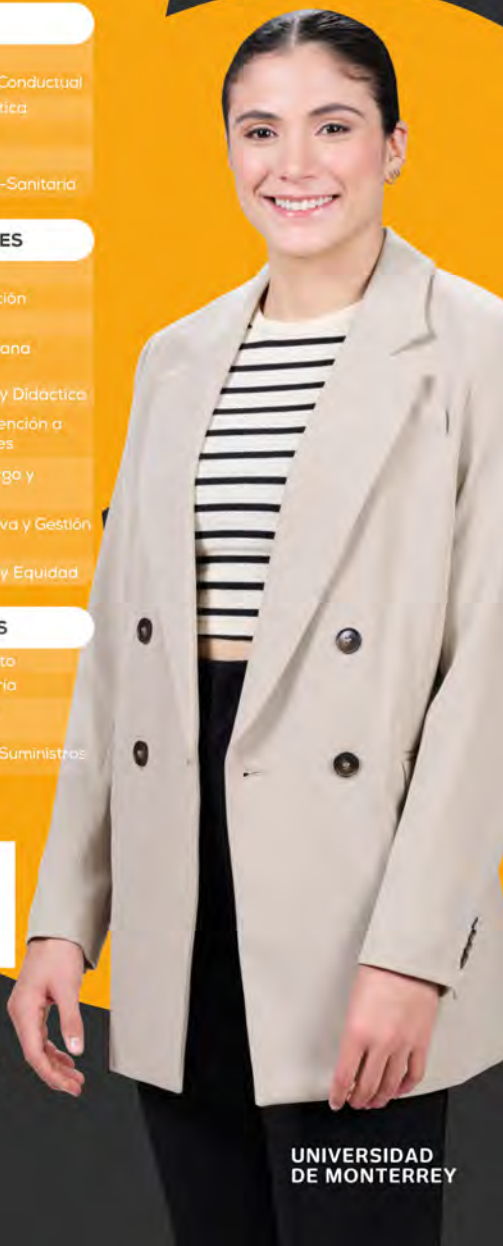
X @UDEM

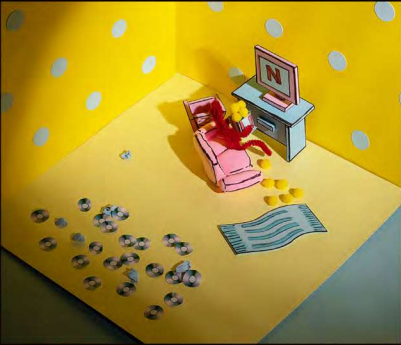
IG @GenteUDEM

F /universidaddemonterrey

U Universidad de Monterrey

T GenteUDEM





360° UDEM

UNIVERSIDAD DE MONTERREY