

HICONO

POLITICO SOCIAL EMPRESARIAL



**JÓVENES QUE INSPIRAN
JUVENTUD CON PROPÓSITO Y VISIÓN**

ABRIL - MAYO
2025

ALEJANDRO TERÁN
DIRECTOR GENERAL

CAROL G. O.
DISEÑO

SAMANTA GRESS
NAIN VILLANUEVA
ORLANDO MENDEZ
PATRICIA SÁNCHEZ
COLUMNISTAS

OSCAR CANSINO
FOTOGRAFÍA

EDUARDO CERVADA
COMMUNITY MANAGER

Hi Icono Año 1, No. 3 de Es una publicación bimestral editada y distribuida en el estado de Hidalgo por Hi Icono. Reserva de derechos otorgados por el Instituto Nacional de Derechos de Autor: en proceso. ISSN: En proceso. Todos los derechos de esta publicación están reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos, imágenes y diseños de esta revista sin el consentimiento previo y por escrito de los titulares de los derechos. Para solicitar permisos, por favor contactarse al correo: holahiconos@gmail.com. Tel: 56 3938 0388

EDITORIAL

Hola, te damos la bienvenida a la revista “Hi Icono”, nuestra misión es ofrecer un espacio cálido y accesible donde exploramos las historias, logros y desafíos de figuras políticas, sociales y empresariales que están moldeando nuestro mundo.

Creemos que cada ícono tiene una historia que contar y queremos que nuestros lectores se sientan parte de esta conversación.

Con un enfoque cercano y amigable, buscamos inspirar, informar y conectar a las personas con realidades que impactan su vida diaria.

Como parte de nuestro proyecto es convertirnos en la revista de referencia para quienes buscan entender mejor el contexto y las voces que impulsan cambios significativos en la sociedad. Aspiramos a construir una comunidad donde los lectores se sientan cómodos compartiendo sus opiniones y reflexiones, creando un diálogo enriquecedor.

Queremos que “Hi Icono” sea un lugar donde la curiosidad y la empatía se encuentren, promoviendo una mayor comprensión y conexión entre todos.

Disfruta esta edición y espera las próximas.



**DAYHAN GISSEL
ESCALANTE VILLEDA**
Cirujana Dentista
 **720 153 2130**

NUESTROS SERVICIOS

 Ortodoncia

 Integral

 Endodoncia

 Odontopediatria

 Cirugía



C. Sur 2 No. 211 Col. Magisterio
Mineral de la Reforma Hgo

VIDA CAFÉ



**CAFÉ CON RESPETO Y AMOR
A MÉXICO**

CAFÉ EN GRANO
(Precio especial cafeterías)

MÉXICO

VERACRUZ

VARIEDAD:

ARÁBICA

**TOSTADO
INTENSO**

PEDIDOS:

773 109 5297

COCO

alta peluquería

- Expertos en imagen
- Especialistas en cabello
- Diseño de corte e imagen
- Venta de productos Davines y Goldwell

Plaza Revo, Local 107, Col. Periodistas, Pachuca de Soto, Hgo

Agenda tu cita:
771 718 0335
55 631 9688



PLÉTORA
URBAN CENTER

MAURICIO RODRÍGUEZ TÉLLEZ

Joven empresario hidalguense y fundador de “Catalyst Incubadora Empresarial”, una entidad dedicada a acelerar y desarrollar proyectos innovadores.

CATALYST INCUBADORA

EMPRESARIAL

Impulsando el Éxito

Emprendedor

Catalyst Incubadora Empresarial, fundada por Mauricio Rodríguez Téllez, surge como respuesta a la necesidad creciente de apoyo integral para emprendedores en el competitivo mundo de los negocios. Con una visión clara, Catalyst se posiciona como un ecosistema que impulsa el crecimiento de proyectos innovadores a través de un acompañamiento personalizado y estratégico.

El corazón de Catalyst reside en su enfoque de ecosistema integral. A diferencia de modelos tradicionales que se limitan a proporcionar espacio físico o financiamiento, ofreciendo una amplia gama de servicios y recursos que abarcan todas las etapas del desarrollo empresarial.

Uno de los pilares fundamentales de Catalyst es el acompañamiento personalizado y estratégico que brinda a cada emprendedor. Reconociendo que cada proyecto es único, la incubadora asigna mentores y expertos que trabajan en estrecha colaboración con los emprendedores para identificar sus necesidades específicas y diseñar estrategias a medida.

Catalyst cuenta con una extensa red de mentores y expertos provenientes de diversos sectores y disciplinas. Estos profesionales aportan su

experiencia y conocimientos para guiar a los emprendedores en la toma de decisiones, la resolución de problemas y el desarrollo de habilidades empresariales clave.

Así mismo, la incubadora facilita el acceso a recursos financieros y tecnológicos esenciales para el crecimiento de los proyectos. A través de alianzas estratégicas con instituciones financieras, fondos de inversión y empresas de tecnología; Catalyst conecta a los emprendedores con oportunidades de financiamiento, programas de aceleración y herramientas tecnológicas de vanguardia, de tal forma que fomenta un entorno colaborativo donde los emprendedores pueden interactuar, compartir ideas y establecer sinergias. La incubadora organiza eventos, talleres y programas de networking que promueven la creación de una comunidad dinámica y el intercambio de conocimientos.

Catalyst se distingue por su enfoque integral y adaptable. La incubadora no sigue un modelo rígido, sino que se adapta a las necesidades y características de cada emprendedor. Desde la validación de la idea hasta la expansión internacional, Catalyst acompaña a los emprendedores en cada etapa de su desarrollo, brindándoles las herramientas y el apoyo necesarios para alcanzar sus

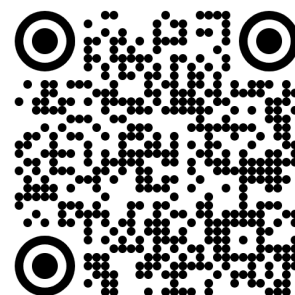
metas.

El impacto de Catalyst en el ecosistema emprendedor es innegable. A lo largo de los años, la incubadora ha impulsado el crecimiento de numerosos proyectos innovadores, generando empleo, riqueza y desarrollo económico. Los emprendedores que han pasado por Catalyst destacan el valor del acompañamiento personalizado, la calidad de la red de mentores y el acceso a recursos financieros y tecnológicos.

Con una base sólida y una visión ambiciosa, Catalyst se proyecta hacia el futuro con optimismo. La incubadora tiene planes de expansión a nivel nacional e internacional, con el objetivo de llegar a más emprendedores y seguir impulsando el desarrollo económico y social a través de la innovación y el emprendimiento.

Catalyst Incubadora Empresarial se consolida como un referente en el apoyo a emprendedores. Su enfoque integral, su acompañamiento personalizado y su compromiso con la innovación la convierten en un aliado estratégico para aquellos que buscan convertir sus ideas en empresas exitosas. Con una visión clara y un equipo apasionado, Catalyst seguirá impulsando el espíritu emprendedor y contribuyendo al desarrollo de un ecosistema empresarial dinámico y competitivo.

Sigue a Catalyst Incubadora
Empresarial en sus Redes Sociales





PLÉTORA
URBAN CENTER



MIGUEL ÁNGEL MEJÍA CRUZ

Joven líder Cofundador de la asociación "De Bien" y participante activo en proyectos comunitarios y ambientales como "Guardianes de la Naturaleza" y "Sembrando Sonrisas". Presidente estatal de la Asociación Nacional de Estudiantes de Ciencias Políticas y Administración Pública (ANEC PAP).

Líder comprometido con su comunidad, impulsando el cambio a través del arte, la política y el servicio social

Desde temprana edad, Ángel Mejía mostró una inclinación hacia el arte y la expresión social, influenciado en gran medida por su hermana, quien lo introdujo al mundo del ballet folklórico.

Esta experiencia formativa no solo despertó su sensibilidad artística, sino que también le brindó una perspectiva única sobre la importancia de la disciplina y la dedicación.

Alrededor de los 17 años, durante su etapa en la preparatoria, Ángel comenzó a involucrarse activamente en la política. Una de sus primeras experiencias fue participar en campañas electorales, donde realizaba actividades como tocar puertas y distribuir folletos. Esta inmersión temprana en el mundo político le permitió comprender de cerca las dinámicas sociales y las necesidades de su comunidad.

Ángel se convirtió en cofundador de la asociación “De Bien” en Francisco I. Madero, esta organización surgió de la necesidad de abordar las problemáticas locales y brindar apoyo a los sectores más vulnerables, también, recuerda con

especial cariño una de las primeras actividades de la asociación: la entrega de despensas a familias de escasos recursos durante la temporada invernal, donde ver la esperanza en los ojos de las personas lo motivó a seguir adelante.

Su compromiso con el medio ambiente lo llevó a involucrarse con “Guardianes de la Naturaleza”, una asociación dedicada a la reforestación y el cuidado del Valle del Mezquital. Ángel relata una anécdota particularmente significativa: “Durante una jornada de reforestación, un grupo de niños se acercó a nosotros y se unió a la actividad, su entusiasmo y su preocupación por el planeta nos recordaron la importancia de educar a las nuevas generaciones”. Con el objetivo de llevar alegría a los niños de comunidades vulnerables, creó la campaña “Sembrando Sonrisas”. Esta iniciativa consistió en recolectar y distribuir juguetes durante la temporada navideña.

“Una vez, llevamos juguetes a una comunidad muy alejada y al llegar, vimos que los niños jugaban con piedras y palos; cuando les entregamos los juguetes, sus rostros se iluminaron, fue un momento

mágico”.

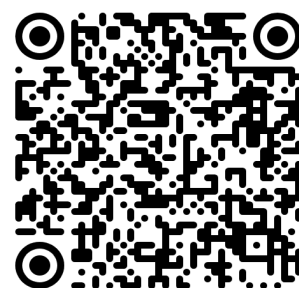
Por otra parte, la participación de Ángel en un parlamento juvenil en el Senado marcó un punto de inflexión en su trayectoria. Su desempeño y su visión lo llevaron a asumir la presidencia estatal de la Asociación Nacional de Estudiantes de Ciencias Políticas y Administración Pública (ANECPOP), enfocada en brindar asesoramiento y educación en técnica legislativa a jóvenes.

Gracias a ello, ha logrado la implementación de Cabildos Juveniles en Hidalgo, ya que, estos espacios permiten a los jóvenes conocer de cerca el funcionamiento de los gobiernos municipales y presentar propuestas para mejorar sus comunidades.

Ángel Mejía tiene una visión clara de sus proyectos futuros. A nivel estatal, planea realizar un Congreso Nacional de la asociación que preside y un Parlamento Juvenil en San Lázaro. Estos eventos buscarán fortalecer el liderazgo juvenil y promover la participación ciudadana.

A nivel personal, Ángel tiene la intención de iniciar la práctica de tiro con arco. “Es un deporte que requiere concentración y precisión”, explica. “Creo que me ayudará a desarrollar mis habilidades de liderazgo”.

Sigue a Ángel Mejía en sus Redes Sociales



TOPILTZIN F. CRUZ MENDOZA

Joven líder con fuerte espíritu competitivo que destacó en Limalama desde temprana edad. Director de deportes y atención a la juventud en el H. Ayuntamiento del municipio De San Salvador.

Líder de espíritu competitivo destacado deportista y orador, comprometido con el desarrollo social y ambiental de su comunidad.

Desde muy joven, Topiltzin demostró una notable inclinación hacia el deporte, impulsado por un espíritu competitivo que lo llevaría a alcanzar grandes logros. Su primera incursión en el mundo deportivo fue gracias a un amigo que lo invitó a entrenar en un club local. “Me usaba como su costal de boxeo”. A pesar del miedo inicial, la experiencia despertó en él una pasión por el deporte que lo llevaría a destacar en Limalama.

Durante su tiempo en la Universidad Politécnica Francisco I. Madero, Topiltzin desempeñó el cargo de Embajador de la Agenda 2030 de la Organización de las Naciones Unidas en un periodo del 2022 al 2024. Al mismo tiempo, fue Consejero Estudiantil de la carrera de Ingeniería Financiera y Presidente del Consejo Estudiantil durante el mismo periodo, además de ser nombrado Chico IFI en el año 2023.

Topiltzin estudió el diplomado en Ciencias Políticas por el Instituto Jesús Reyes Heróles y es cofundador de la academia de defensa personal y Lima Lama Scorpions San Antonio Zaragoza. Actualmente, desempeña el cargo

de Director de Deportes y Atención a la Juventud en el H. Ayuntamiento del municipio de San Salvador. En su trayectoria política, ha sido Subdelegado en la comunidad de San Antonio Zaragoza, en los años 2021 y 2024, comunidad de la cual es originario. De manera honorífica, fue Presidente del Consejo Coordinador Empresarial del Estado de Hidalgo en el año 2023 y Consejero Consultivo Estatal de la Juventud en el 2024.

Es un destacado deportista, habiendo ganado el campeonato estatal de peso completo en el año 2021 en el municipio de Apan, así como el campeonato nacional de pelea continua por la Federación Nacional de Lima Lama en el mismo año en la Ciudad de Tula, en la categoría amateur.

Además del deporte, descubrió su pasión por la oratoria, una habilidad que le abriría puertas en el ámbito profesional y social. Su proceso de aprendizaje y perfeccionamiento fue arduo, pero contó con el apoyo de mentores que lo guiaron en el camino. La oratoria se convirtió en una herramienta poderosa para Topiltzin, permitiéndole expresarse con claridad y convicción, y

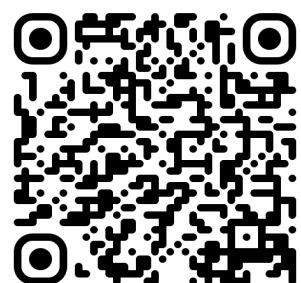
conectar con el público. Esta habilidad lo llevó a participar en cámaras de comercio y eventos de gran envergadura, donde pudo compartir sus ideas y proyectos.

Topiltzin es considerado uno de los mejores oradores juveniles en el estado de Hidalgo al día de hoy. Ha sido 7 veces campeón estatal de oratoria, ganando el campeonato estatal de Inter Politécnicas, Superiores y Medias Superiores del Estado de Hidalgo en sus ediciones 2022 y 2023, por otra parte, una de las iniciativas destacadas fue su labor en la organización de la feria pluricultural deportiva, un evento que logró generar recursos para rehabilitar los jardines de la comunidad.

En su rol como Director de Deportes y Atención a la Juventud, Topiltzin busca crear espacios de participación para los jóvenes, promoviendo su involucramiento en la toma de decisiones y brindándoles oportunidades para desarrollar su potencial.

Su visión para el futuro incluye la creación de proyectos que fomenten el desarrollo económico y turístico de su región, así como la promoción de la identidad cultural y el rescate de las tradiciones locales.

Sigue a Topiltzin Cruz en sus
Redes Sociales





HUGO ADRIÁN PÉREZ SOTO

Hugo Adrián Pérez Soto, abogado de origen otomí, ha dedicado su carrera al servicio público y la defensa de derechos humanos. Su experiencia incluye roles clave en la fiscalía especializada, donde impulsó la creación de unidades para grupos vulnerables.

Abogado otomí comprometido con la justicia social y la defensa de los derechos humanos, buscando una justicia más humana y cercana a la gente.

Hugo Adrian es abogado con experiencia en el servicio público, incluyendo su trabajo como secretario proyectista y agente del Ministerio Público adscrito a la fiscalía especializada en derechos humanos.

Enfrentó varios retos como secretario proyectista. Uno de los principales fue la gran cantidad de trabajo. También señaló la “rigurización” de la ley, donde la aplicación estricta de la norma a veces va en contra de un sentido humano, obligando a aplicarla de manera severa contra los ciudadanos. En el derecho administrativo, la ley es estricta, lo que dificulta interpretar la norma a favor de grupos vulnerables. Otro reto importante es la gran cantidad de leyes en México, lo que dificulta la especialización de los servidores públicos.

Para mejorar la justicia administrativa, propone “unanimitad de criterios” que considere la finalidad de la autoridad al realizar un acto, más allá de la ley. También cree que, aunque existe una cultura cívica en el ciudadano, la administración pública es burocrática, arbitraria y

abusiva al pedir requisitos, lo que frena el cumplimiento de la ley.

Uno de los mayores logros de Hugo Adrián fue participar en la creación de una unidad especializada en delitos contra la comunidad LGBT. También impulsó una simplificación en la atención de personas detenidas, especialmente adolescentes, buscando un enfoque más educativo que sancionado; también, enfatiza la importancia de fortalecer los lazos familiares, la educación en prevención del delito y la recuperación de espacios públicos para prevenir la delincuencia juvenil.

Proviene de una comunidad indígena otomí en el Valle del Mezquital. Creció con dificultades para acceder a la educación, lo que despertó en él la ilusión de estudiar y cambiar las condiciones de su comunidad. La educación fue su instrumento para salir adelante y ayudar a otros, así mismo, aconseja a los niños indígenas leer, aprender y sentirse orgullosos de su origen.

Pérez Soto participa en la reforma judicial para impulsar una mayor participación ciudadana, democratizar el poder judicial

y romper los “techos de cristal” que impiden el acceso a cargos a personas sin élite judicial.

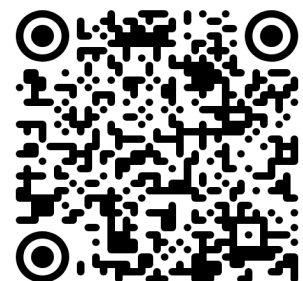
Pérez Soto se postula como juez para transformar la impartición de justicia, buscando una justicia más humana, cercana a la gente y que priorice los intereses de los más vulnerables. Su objetivo es promover los derechos de las víctimas y respetar los derechos de los imputados, capacitar a los operadores del sistema y rendir cuentas a la sociedad.

La campaña ha enfrentado retos como la falta de reglas claras, la ausencia de financiamiento público, las limitaciones económicas y la desigualdad entre los candidatos.

Hugo Adrián critica la falta de apoyo estatal, que puede generar riesgos de financiamiento ilícito y lavado de dinero, y la ausencia de acciones afirmativas que garanticen la representación de todos los grupos.

Espera crecer profesionalmente y usar su candidatura como plataforma para dar voz a los jóvenes, a los indígenas y a las injusticias sociales. Busca una justicia humanitaria, basada en principios y valores, que contemple a los grupos vulnerables y rompa con el elitismo.

Sigue a Hugo Adrián en sus Redes Sociales





Nain[®]

Creamos Para Ti!.

FB: MARCA NAIN
IG: MARCA NAIN
TEL: 7712976617 / 7715357804
Duque de Santa Fe. no 200,
CP . 42186 Pradera de virreyes.
ATENCION PREVIA CITA.

PAQUITA SALAS: UN ESPEJO ANTROPOLÓGICO DEL MUNDO DEL REPRESENTACIÓN EN ESPAÑA

“Paquita Salas,” creada por Javier Calvo y Javier Ambrossi, no es solo una serie de comedia sobre una peculiar representante de actores venida a menos. A través de sus personajes y situaciones, la serie se convierte en un fascinante estudio antropológico del microcosmos del espectáculo en España, revelando las dinámicas de poder, los rituales sociales y las transformaciones culturales que lo definen.

Desde una perspectiva antropológica, Paquita Salas, la protagonista, encarna la figura de la “vieja guardia,” aferrada a un sistema de representación tradicional que choca frontalmente con las nuevas formas de gestión y la omnipresencia de las redes sociales. Su agencia, PS Management, se convierte en un

espacios y la dura realidad de un mercado laboral incierto. También somos testigos de las jerarquías implícitas, las luchas por el estatus y los códigos de conducta no escritos que rigen este universo particular. Uno de los aspectos más interesantes desde la antropología es la forma en que “Paquita Salas” refleja los cambios culturales y tecnológicos que impactan en la industria del entretenimiento.

idiosincrasias de este entorno. A través de situaciones cómicas y diálogos ingeniosos, “Paquita Salas” nos invita a reflexionar sobre temas universales como la ambición, el fracaso, la identidad y la búsqueda de pertenencia, todo ello enmarcado en el contexto específico de la representación artística.

En definitiva, “Paquita Salas” es mucho más que una comedia entretenida. Es una ventana antropológica a un mundo fascinante, un retrato agudo y divertido de las dinámicas sociales y culturales que moldean la industria del entretenimiento en España. Su capacidad para combinar el humor

con una observación profunda de las complejidades humanas la convierte en una serie altamente recomendable para aquellos interesados en comprender las estructuras sociales y los cambios culturales a través de una narrativa atractiva y accesible. No te pierdas la oportunidad de sumergirte en este peculiar universo.



espacio donde se escenifican los anhelos, las frustraciones y las estrategias de individuos que buscan reconocimiento y éxito en un campo altamente competitivo.

La serie explora las complejas relaciones entre representantes y representados, un vínculo que va más allá de lo profesional para adentrarse en lo personal, lo emocional y, en ocasiones, lo dependiente. Observamos los “ritos de paso” de los actores noveles, sus

La aparición de los influencers, la relevancia de las plataformas digitales y la necesidad de adaptarse a un público cada vez más diverso y exigente son temas recurrentes. La serie nos muestra cómo las tradiciones se enfrentan a la modernidad, generando tensiones y redefiniendo los roles dentro del campo.

La serie utiliza el humor como una herramienta perspicaz para analizar las contradicciones y las

reflexionar sobre nuestra propia sociedad a través del espejo del espectáculo.

La serie es altamente recomendada y la puedes ver en “Netflix”.

RECOMENDACIÓN HIICONO

La Cultura hñähñu del valle del mezquital: Ícono de identidad y fuente de inspiración para el ramo textil en Hidalgo.



Por: Ing. Nain Alejandro Villanueva Ortiz

La cultura hñähñu (otomí), una de las más emblemáticas del estado de hidalgo, ha florecido durante siglos en el valle del mezquital, dejando un legado que trasciende en sus tradiciones, su cosmovisión y, especialmente, en la riqueza de su arte textil.

Este patrimonio cultural ha transformado los textiles en un símbolo de identidad, no solo para los hñähñu, sino también para el estado de Hidalgo en su conjunto,

siendo además una fuente inagotable de inspiración para el diseño textil contemporáneo.

El valle del Mezquital, caracterizado por su clima árido y suelos poco fértiles, ha sido testigo de la resiliencia del pueblo hñähñu. Durante siglos, esta comunidad ha aprovechado al máximo los recursos naturales de su entorno para desarrollar técnicas que combinan creatividad y funcionalidad, reflejadas especialmente en su producción textil.

Los hñähñu tejen historias a través de cada hilo, plasmando en sus creaciones su cosmovisión, sus valores y los paisajes que los rodean.

Los textiles de esta región no solo cumplen funciones prácticas, sino que son portadores de identidad y memoria cultural, transmitiendo conocimientos de generación en generación.

Los textiles destacan por su riqueza cromática y los intrincados diseños geométricos que reflejan

su conexión con la naturaleza y lo espiritual.

El arte de tejer, generalmente dominado por las mujeres de la comunidad, emplea técnicas ancestrales como el telar de cintura, que permiten elaborar piezas únicas como quechquémitls, rebozos, mantas y sarapes.



Cada diseño es un lenguaje visual que cuenta historias de su entorno, como las espirales que simbolizan la vida o las líneas zigzagueantes que representan los caminos y los ríos del valle del Mezquital.

Los tintes naturales obtenidos de plantas minerales e insectos también aportan a la autenticidad de estas piezas, destacando colores vivos que identifican a cada comunidad.

Los textiles hñähñu no solo son un reflejo de la identidad de este grupo originario, sino también un emblema cultural que debe ser difundido en el estado de hidalgo. En festivales, celebraciones y desfiles, las prendas tradicionales juegan un papel fundamental, recordando la importancia de mantener viva esta tradición.

Además, estos textiles han sido

reconocidos a nivel nacional e internacional como piezas de arte y símbolo de la diversidad cultural de México.

Su trascendencia ha permitido ha Hidalgo posicionarse como un estado con una fuerte identidad cultural basada en su herencia indígena, como lo es el caso con la artesana Martina García Cruz Originaria de Mejay quien fue homenajeada por la firma de alta costura Christian Dior y el museo Kaluz, quienes enaltecieron su trayectoria en la industria textil y su magnífica labor en el telar de cintura (Premio Kaluz Patrimonio y cultura 2023).



Christian Dior y Museo Kaluz otorgan a la maestra artesana Martina García Cruz el premio "Kaluz Patrimonio y Cultura" - Facebook Artesanías Domitzu

El diseño textil moderno ha encontrado en los textiles hñähñu una fuente inagotable de inspiración.

Diseñadores tanto locales como internacionales han incorporado motivos y técnicas tradicionales en sus colecciones, reinterpretando

las formas y colores en piezas contemporáneas.



Marcas de moda y proyectos de diseño sostenible han colaborado con artesanos hñähñu para crear piezas que respetan y valoran su legado. Este dialogo entre lo tradicional y lo moderno no solo enriquece el diseño textil, sino que también impulsa el desarrollo económico de las comunidades.

A pesar de su valor cultural, el arte textil hñähñu enfrenta desafíos significativos, como la falta de reconocimiento, la competencia desleal de productos industriales y la discriminación de artesanos jóvenes interesados en aprender las técnicas tradicionales.

Sin embargo, el fortalecimiento de las iniciativas de comercio justo, la promoción cultural y la sensibilización sobre el valor de estas tradiciones son pasos esenciales para garantizar su preservación.

Además, el creciente interés por productos éticos y sustentables ofrece una oportunidad para que los textiles hñähñu encuentren nuevos

mercados y continúen inspirando al mundo.

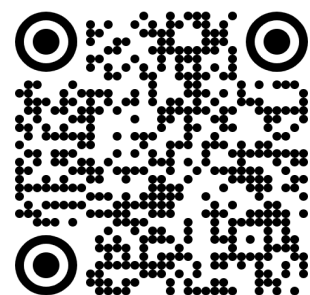
La cultura Nãnu del Valle del Mezquital ha hecho de los textiles mucho mas que simples piezas de vestir: son lienzos de historia, identidad y creatividad. Su legado no solo enriquece la cultura de Hidalgo, sino que también inspira a una industria textil global en busca de autenticidad y sostenibilidad.

Preservar y valorar este arte es esencial para mantener viva la conexión entre el pasado y el presente, asegurando que las generaciones futuras encuentren raíz e inspiración en una cultura que llena de riqueza e identidad al Estado de Hidalgo.



Iván Ávalos se suma a la propuesta sensorial del Museo de Arte Popular-fashionnetwork.com

Sigue a MARCA NAIN® en sus Redes Sociales



¿Qué es la ansiedad y cómo influye en tu vida diaria?



Psic. Patricia Sánchez López
Licenciatura en Psicología.
Maestría en evaluación e intervención
neuropsicológica (actual).
Fundadora de psicterapiaenlinea.com
admin@psicterapiaenlinea.com

El caso de Alejandro:

Alejandro se había esforzado mucho por conseguir su empleo actual, pero desde que comenzó, cada día se convirtió en una montaña rusa de emociones. Apenas llegaba a

la oficina, comenzaba a sentir que le faltaba el aire y pensamientos recurrentes invadían su mente: “¿Y si mi jefe no está contento con mi trabajo? ¿Qué pensarán mis compañeros?”

Durante las reuniones, evitaba participar por temor a decir algo incorrecto. Cuando alguien le pedía una opinión, su voz temblaba y sentía que sus ideas se bloqueaban. Las tareas urgentes le generaban un profundo temor de no cumplirlas o de cometer errores, lo que lo llevaba a revisar repetidamente las actividades asignadas, invirtiendo más tiempo del necesario. Sin embargo, estas acciones no lograban brindarle tranquilidad.

Con el tiempo, su productividad comenzó a disminuir debido a la dificultad para concentrarse. Sin saberlo, Alejandro estaba experimentando posibles síntomas de ansiedad que no solo impactaban su desempeño laboral, sino también su bienestar físico, emocional y social. Por ello decide buscar ayuda profesional para atender sus síntomas.

La ansiedad

La ansiedad es una respuesta natural ante diversas situaciones, que se presentan a nivel conductual, fisiológico, afectivo y cognitivo. Aparece cuando una persona anticipa eventos que percibe como amenazantes, peligrosos o difíciles de afrontar. (Clark y Beck, 2012).

En ocasiones la ansiedad se relaciona con aspectos negativos, pero no del todo es así. Por ejemplo, sentir ansiedad antes de una entrevista de trabajo o un examen puede ayudar a prepararse para presentarlo. En niveles adecuados, la ansiedad es una emoción que ayuda a responder ante situaciones de peligro o estrés. La clave está en encontrar el equilibrio necesario para que esta no se convierta en un

obstáculo, sino en un aliado que impulse el desarrollo personal.

¿Cuándo la ansiedad se vuelve una dificultad?

La ansiedad se convierte en una dificultad cuando sus síntomas se presentan de manera desproporcionada, persistente y prolongada, interfiriendo de forma significativa en la vida cotidiana. En estos casos, puede ser indicativa de un trastorno, lo que hace necesaria la intervención de un profesional de la salud mental para evaluar la situación y proporcionar las herramientas adecuadas para su manejo, según las necesidades específicas de la persona.

De acuerdo con Clark y Beck (2012) los síntomas más comunes son:

- Síntomas fisiológicos: Palpitaciones, presión en el pecho, temblores, debilidad, aturdimiento, náusea, dolor de estómago, diarrea, tensión muscular y sequedad bucal.

- Síntomas cognitivos: Pensamientos catastróficos, miedo a la evaluación negativa, dificultad para concentrarse e ideas irracionales.

- Síntomas afectivos: Miedo constante, preocupación excesiva, frustración, inquietud e impaciencia.

- Síntomas conductuales: Evitación de situaciones, huida, dificultades para expresarse y parálisis ante ciertos eventos.

La presencia de un trastorno de ansiedad o síntomas ansiosos puede reducir significativamente la calidad de vida, así como el funcionamiento social y ocupacional.

¿Cómo manejar la ansiedad?

Existen estrategias y tratamientos que pueden ayudar a gestionar este estado emocional, sin embargo, se sugiere el acompañamiento de un profesional capacitado que te acompañe para su intervención:

Terapia psicológica: Un profesional de la salud mental, como un psicólogo te ayudara a identificar las causas de la ansiedad y afrontarla adecuadamente. La terapia cognitivo conductual, en particular, ha demostrado ser eficaz.

Cuidado de la salud física: Mantener una dieta equilibrada, dormir lo suficiente y realizar ejercicio regularmente puede contribuir al bienestar general.

Establecimiento de rutinas: Mantener una estructura diaria puede proporcionar sensación de control y estabilidad.

Prácticas de relajación: La respiración profunda, la meditación, mindfulness y el yoga son algunas herramientas para reducir los síntomas físicos.

En conclusión, la ansiedad es una respuesta natural ante diversas situaciones. Una gestión adecuada puede ayudar a una persona a responder adaptativamente; sin embargo, cuando se vuelve desmedida, es importante buscar ayuda profesional. Reconocer su presencia es el primer paso para identificar alternativas y aprender a afrontarla de manera saludable. Recuerda que no estás solo, y buscar apoyo puede marcar la diferencia en tu bienestar emocional y calidad de vida.

“En psicTerapia,
estamos aquí para ti.
Nuestro compromiso
es brindarte un
servicio de calidad
basado en la
empatía y la atención
personalizada,
porque sabemos
que cada persona es
única y merece un
acompañamiento a
su medida. Contamos
con un equipo de
terapeutas altamente
capacitados y con
más de cuatro años
de experiencia en
psicoterapia, listos
para guiarte en tu
proceso de bienestar
emocional”

Visita “psicTerapia en línea” y
agenda tu cita



EL ASCENSO SILENCIOSO: EL IMPACTO DE LOS AUTOS HÍBRIDOS EN MÉXICO

Alejandro Terán

En el panorama automotriz mexicano, una revolución silenciosa pero constante está tomando fuerza: la adopción de vehículos híbridos.

Lo que antes era una curiosidad tecnológica se está consolidando como una alternativa inteligente y cada vez más accesible para los conductores conscientes del medio ambiente y de su bolsillo. En “Hi Icono” exploramos el auge de estos vehículos, los beneficios fiscales que los impulsan y sus ventajas frente a sus contrapartes de gasolina y eléctricos en el contexto actual de México.

Durante años, el mercado automotriz mexicano estuvo dominado por los vehículos de combustión interna. Sin embargo, la creciente preocupación por la calidad del aire en las grandes ciudades, la volatilidad de los precios de la gasolina y una mayor conciencia sobre la necesidad de reducir la huella de carbono han abierto las puertas a nuevas tecnologías. En este escenario, los autos híbridos han emergido como un puente ideal entre la tradición del motor a gasolina y la promesa, aún en desarrollo masivo, de la movilidad totalmente eléctrica.

Beneficios Fiscales: Un Impulso Verde para el Consumidor

Uno de los factores clave que está impulsando la adopción de vehículos híbridos en México son los incentivos fiscales que el gobierno ha implementado. Si bien estos beneficios pueden variar a nivel estatal y municipal, existen algunos comunes que hacen atractiva

- Exención o reducción del Impuesto sobre Automóviles Nuevos (ISAN): Este impuesto federal que grava la adquisición de vehículos nuevos suele ser significativamente menor o incluso nulo para los vehículos híbridos, lo que reduce el costo inicial de compra.

- Exención o reducción de la Tenencia Vehicular: En varias entidades federativas, los propietarios de vehículos híbridos gozan de descuentos importantes o incluso la exención total del pago de la tenencia anual, un ahorro considerable a largo plazo.

- Programas de Verificación Vehicular Menos Estrictos: En

algunas ciudades con altos índices de contaminación, los vehículos híbridos suelen tener un tratamiento preferencial en los programas de verificación, permitiéndoles circular con mayor libertad.

- Otros Incentivos Locales: Algunas ciudades ofrecen beneficios adicionales como descuentos en estacionamientos públicos o acceso a carriles exclusivos.

la inversión en esta tecnología:

Es crucial que los consumidores interesados investiguen los beneficios fiscales específicos vigentes en su localidad, ya que estos pueden influir significativamente en la decisión de compra.

Híbrido vs. Gasolina: La Eficiencia como Principal Ventaja

La principal ventaja de un vehículo híbrido sobre uno de gasolina radica en su eficiencia de combustible. Al combinar un motor de combustión interna con uno o varios motores eléctricos y una batería, los híbridos pueden recuperar energía durante

el frenado (frenado regenerativo) y utilizar la energía eléctrica para asistir al motor de gasolina o incluso impulsarse a bajas velocidades o en trayectos cortos. Esto se traduce en:

Menor Consumo de Combustible: En condiciones de tráfico urbano, donde las frenadas y arranques son frecuentes, los híbridos pueden reducir significativamente el consumo de gasolina en comparación con un vehículo convencional. **Menores Emisiones:** Al utilizar la energía eléctrica, especialmente en entornos urbanos, los híbridos emiten menos gases contaminantes a la atmósfera, contribuyendo a mejorar la calidad del aire. **Ahorro a Largo Plazo:** La reducción en el gasto de gasolina y los posibles beneficios fiscales se traducen en un ahorro económico considerable a lo largo de la vida útil del vehículo.

Híbrido vs. Eléctrico: El Punto Medio Estratégico

Si bien los vehículos totalmente eléctricos representan el futuro de la movilidad sostenible, en el contexto actual de México, los híbridos ofrecen ventajas particulares sobre ellos:

Mayor Autonomía: La principal limitación de los vehículos eléctricos en México sigue siendo la infraestructura de carga, aún en desarrollo. Los híbridos eliminan la ansiedad por la autonomía, ya que cuentan con un motor de gasolina como respaldo para viajes largos. **Menor Dependencia de la Infraestructura de Carga:** Los híbridos no requieren ser enchufados para recargar su batería, ya que

esta se recarga automáticamente durante la conducción y el frenado. Esto los hace más convenientes para aquellos que no tienen acceso fácil a puntos de carga. **Costo Inicial Generalmente Menor:** Si bien los precios de los vehículos eléctricos están disminuyendo, en muchos casos, los híbridos siguen siendo más accesibles en términos de precio de compra inicial.

El Futuro Híbrido en México

El panorama para los vehículos híbridos en México es prometedor. A medida que la conciencia ambiental continúa creciendo, los beneficios fiscales se mantienen y la oferta de modelos híbridos se expande, es probable que veamos una adopción aún mayor en los próximos años. Estos vehículos representan una solución pragmática y eficiente para la movilidad actual, ofreciendo un equilibrio entre la reducción de emisiones, el ahorro económico y la practicidad en un país con sus propias particularidades en cuanto a infraestructura y hábitos de conducción.

Para los lectores de “Hi Icono” que buscan un vehículo con conciencia ambiental, eficiencia económica y la tranquilidad de una mayor autonomía, los autos híbridos se presentan como una opción cada vez más atractiva y relevante en el dinámico mercado automotriz mexicano. Es tiempo de prestar atención al ascenso silencioso de esta tecnología que está transformando la forma en que nos movemos.





ARTÍCULO 1

CON SHADDAI VERA

UN PODCAST
DE **libre** editorial

PROXIMAMENTE...