



POTENCI UMA



UNIVERSIDAD MARISTA
CIUDAD DE MÉXICO

01 ENTRETENIMIENTO

ASTETOID CITY **pag.6**

DRAG RACE MÉXICO **pag.8**

NSQK **pag.10**

QUEENS OF THE STONE AGE **pag.12**

02 DEPORTES

NFL **pag.14**

LEAGUES CUP 2023 **pag.16**

Brandon Arenas Tapia, ¡orgullo UMA!

Corredor nacional de 10,000 metros planos **pag.18**

03 CULTURA

La criatura más soñadora del planeta **pag.20**

Encuentro **pag.22**

Un perro rabioso **pag.24**

Los tres cerditos y el lobo no tan feroz **pag.26**

Viviré **pag.27**

Tarjetas de crédito **pag.28**

04 ENTORNO

Mamá siempre tiene la respuesta **pag.30**

La muerte y apego¿Cómo hablar de la muerte con los niños? **pag.32**

Madres contra corriente **pag.34**

05 OJOS UMA

¿Por qué estudiar Ciencias de la comunicación? **pag.36**

Día del psicólogo 20 de mayo **pag.38**



UNIVERSIDAD MARISTA
CIUDAD DE MÉXICO

¡Te presentamos la cuarta edición de la Revista Potencia UMA!

La Revista Potencia UMA presenta un especial dedicada al amor, entrega incondicional de la madre: Especial del día de la madre.

La madre es el mundo de un ser humano al nacer, sin la madre difícilmente podríamos sobrevivir, ya que no solamente nos da el alimento para vivir, me refiero a la leche materna donde provee al bebé de todos los nutrientes y anticuerpos para combatir virus, bacterias; sino también nos da el alimento del alma, el alimento emocional, es decir, el AMOR maternal.

En este número nuestros alumnos escriben artículos muy interesantes sobre su experiencia con sus mamás, también tenemos colaboraciones de Profesores donde nos presentan algunas dificultades que viven actualmente las madres al momento de trabajar, qué oportunidades reales les ofrece el mundo laboral en México.

Por otro lado podrás leer interesantes artículos sobre la depresión, una perspectiva del autor del libro “El perro rabioso”, otro artículo sobre cómo hablar con los niños sobre el duelo, en nuestra sección de música y entretenimiento entérate de nuevos grupos musicales y de una reciente película; en la sección de deportes conoce la historia de un atleta orgullo Marista quien ha ganado medallas nacionales.

Esperamos que disfrutes mucho de esta edición y recuerda seguir nuestras redes sociales de Potencia UMA y que visiten nuestra página web: www.potenciauma.com

Mtra. Brisa Gloria Bustamante Terreros
Directora de la Escuela de Ciencias de la Comunicación

Fotografía:

Mtra.Brisa Gloria Bustamante

Diseño Editorial:

Alan Antonio Martínez Madrigal

Editores en Jefe:

Santiago Palacios López
Pavel Guerrero Gutiérrez
Edson Leonardo Ávila Ramón
Mtra.Brisa Gloria Bustamante

Consejo Editorial:

Úrsula Caudillo Cerna.

Rectora:

Mtra. Ana Gabriela Aguirre
Franco.

Directora Editorial:

Mtra. Brisa Gloria Bustamante
Terreros

Potencia UMA:

Santiago Palacios López
Pavel Guerrero Gutiérrez
Edson Leonardo Ávila Ramón
Alan Antonio Martínez Madrigal



Dirigida por el legendario Wes Anderson, la historia toma lugar en “**Asteroid City**” un lugar donde cayó un meteorito dejando un cráter en medio del desierto, durante el verano de 1955 dentro de dicho pueblo se lleva a cabo un concurso de ciencias de niños genios donde a la mitad de la premiación ocurre un evento de otro mundo que obliga a poner a los niños, sus padres, los militares y científicos en una cuarentena hasta que el gobierno determine que todos están fuera de peligro.

Ambientado entre el teatro y el desierto Wes Anderson nos presenta su película con más elementos característicos

de su cinematografía, metiendo múltiples tramas, diálogos ingeniosos entre una serie de actores de alto renombre que nos transportan dentro del mundo simétrico y una construcción narrativa que hace que el espectador sienta una sacudida en el pecho haciéndole creer que le hablan a él mismo.

Un acierto al situar todo el relato en los años 50, en una época donde todo estaba tan idealizado, se presenta con una estética que junto con la paleta de colores pastel clásica de Wes termina de transportarnos dentro de la atmósfera que crea la película.



Wes Anderson sorprende con una película donde se abordan temas existencialistas y el asunto del encierro (recordando lo que vivimos en la pandemia) donde el modo de convivencia entre los personajes hablan de depresiones y esperanzas en la vida pero desde un punto de vista mucho más optimista.

Con un reparto integrado por:
Scarlett Johansson, Jason Schwartzman, Tom Hanks, Bryan Cranston, Edward Norton, Tilda Swinton, Jeffrey Wright, Maya Hawke, Margot Robbie, Sophia Lillis, Tony Revolorio, Adrien Brody, Jake Ryan, Steve Carrell, Rupert Friend y Jeff Goldblum.

"ASTEROID CITY"

Drag Race MÉXICO

Por: Pavel Guerrero Gutiérrez

La franquicia Drag más grande del mundo arribó a México.

El mes del Pride viene con nuevas aventuras para toda la comunidad Drag Race México llegó a la pantalla este 22 de junio y puedes verlo ya sea por Paramount Plus o MTV.

El pasado 22 de junio del presente año, se estrenó el primer capítulo de Drag Race México temporada 1, donde la plataforma de streaming Paramount Plus fue la encargada de lanzar al público el formato mexicano de la franquicia RuPaul's Drag Race. El programa se podrá ver en otros países, solo por la plataforma Wow Presents Plus.

Los episodios saldrán al aire los jueves a partir de las 00:00 am por Paramount Plus y a las 9 pm por MTV. El elenco está conformado por 11 reinas, las cuales darán todo de sí para lograr llevarse la corona y convertirse en la primera superestrella Drag de México.

La conducción estará a cargo de la Drag Queen Valentina, participante de la novena temporada de RuPaul's Drag Race y a su lado estará Lolita Banana, la primer Drag Queen nacida en México que participa en la franquicia, en este caso formó parte del elenco en la primera temporada de Drag Race Francia.

La primera reina es Argennis de Ciudad Juárez, Chihuahua; se hace llamar la camaleónica del drag, esto porque sabe adaptarse a cualquier adversidad que se le presente en dicho programa.

La segunda reina es Cristian Peralta de Guadalajara, Jalisco; lo que la hace diferente a otras reinas es su personalidad arriba del escenario, su recuerdo más grande de Drag Race es lo majestuoso que uno puede llegar a ser, con su propio arte.

La tercera reina es **Gala Varo** de Guadalajara, Jalisco; se hace llamar la dama peligrosa, reina del aire, del fuego y de tu corazón. Su drag es muy sensual, candente y peligrosa.

La cuarta reina es **Lady Kero** de Oaxaca; le encanta ser una draga que toma conceptos de distintas partes de la bellísima cultura mexicana y ponérsela conforme a sus vestuarios, le gusta el drag porque para ella derribó muchas barreras y pudo conectarse con su persona creativa y emocional.

La quinta reina es **Margaret y Ya**, tiene 28 años y es de la Ciudad de México; ella define su drag como mágico, cotorro y cachetero, su arte inició como activismo y es una de las Queens más conocidas de todo México.

La sexta reina es Matraka, tiene 24 años y es originaria de Purísima del Rincón, Guanajuato; ella define su drag como cultural, artístico y folclórico, le gusta tomar elementos del México coloquial y llevarlos hacia un concepto muy diferente y original.

La séptima reina es **Miss Vallarta** de Puerto Vallarta, Jalisco; su drag es muy colorido y brilloso, lo que la hace diferente a las demás chicas es el tono de su piel, la cual es color rosa.

La octava reina es Pixie Pixie de la Ciudad de México; se hace llamar la dama del blanco y negro, le gusta mucho lo gótico y el barroquismo, es pionera del maquillaje blanco y lo que la hace diferente es que siempre busca conceptos nuevos y plasmarle sus sentimientos.

Recuerda; ***si no te amas a ti mismo, ¿Cómo puedes amar a alguien más?***

La novena reina es Regina Voce de la Ciudad de México, se hace llamar la reina de la voz y de muchas otras cosas más, ella es glamurosa, talentosa, sensual, atrevida y muy buena amiga. Es una draga de artes escénicas, canta, baila y actúa, hace drag porque es lo único que le faltaba hacer para elevar su arte.

La décima reina es Serena Morena, tiene 34 años y es de Aguascalientes; su drag es comedia sensual, lo que la hace diferente a otras reinas es el respetar sus siluetas, le gustan las referencias de los 80's. 90's y 2000 's.

La onceava reina es Vermelha Noir, tiene 24 años de edad y es de Querétaro, se hace llamar el restaurante de la temporada porque servirá muchos vestuarios impresionantes. Así que si formas parte de la comunidad LGBT+ (Lesbiana, Gay, Bisexual, Transgénero, etc.) O simplemente disfrutas de este arte, te invitamos a sintonizar Drag Race México cada jueves a partir del 22 de junio del 2023.





NICK

NSQK

Por: Edson Leonardo Avila Ramón

Si, se pronuncia “nesquik” como el chocolate en polvo y pega como sonidero en la fiesta patronal. Claro que se trata de Nsqk, un talento mexicano en ascenso, quien a tan solo unos meses de haber lanzado su álbum debut se encuentra próximo a participar en el festival Ceremonia y poco a poco está marcando su legado como artista independiente y clásico instantáneo de su generación.

Detrás de un curioso alias se encuentra Rodrigo Torres de la Garza, joven originario de Monterrey, al igual que varios adolescentes mexicanos, desde los 14 años fue influenciado por exponentes electrónicos como Skrillex y Avicii y se le ocurrió seguir sus pasos, empezando su camino por la música.

Cómo a cualquier joven normal, su camino se vio lleno de los obstáculos emocionales y psicológicos que usualmente detienen los ánimos y apagan los sueños, estos problemas no solo representaron un momento importante en la vida de Rodrigo, sino que los aprovechó, para hacerlos los pilares de su arte y su manera de tratar con sus miedos y frustraciones, una de sus insignias como artista.

Todo esto puede ser comprobado en Botánica y ROY, su EP y LP debut respectivamente, en los que bajo su propia autoría y producción logra expresar sin miedo alguno cuál fue su experiencia con la depresión, ansiedad, pensamientos suicidas, así como la entrega que tiene en una relación, sus ojos abiertos ante las adversidades y la constante actitud de salir adelante, aún si “ya se perdió 1000 veces, se perdería 1000 veces más”.



Imagen: @nsqkk

Esta imagen de resiliencia y actitud de cambio son algunos de los factores que visibilizan a Nsqk durante esta época de pandemia por COVID-19, donde muchos enfrentaron situaciones similares, junto a una nueva ola de artistas mexicanos emergentes como Méne, Bratty y Yoshi (con quienes Nsqk ya trabajó) que traen propuestas musicales interesantes y buscan darle un nuevo rostro a la música producida en México.

Es como ir más allá de los corridos tumbados, bases trap y la música de banda que ya todos conocemos, un hombre puede plasmar sus sentimientos y enredos mentales de la mano con la experimentación de sonidos electrónicos y el pop alternativo para lograr algo fresco y distinto por conocer. Puedes encontrar todo el trabajo de Nsqk en tu plataforma de streaming favorita. ■



QUEENS OF THE STONE AGE

Por: Palacios López Santiago

Es una banda de rock estadounidense formada en 1996 originaria de Palm Desert, California. Liderada y siendo el único miembro fundador: Josh Homme antiguo guitarrista de la legendaria banda Kyuss.

Con el enfoque experimental del rock, con influencias desde el punk pasando por la densidad y oscuridad de sus letras acompañadas de riffs de guitarra contundentes de la mano con una base rítmica bastante bailable han establecido a Josh Homme y compañía como una de las bandas más influyentes de la escena del rock contemporáneo.

Memorables los "Qotsa" no solo se distinguen por su música sino también por su potente show en vivo despertando el fulgor de los asistentes y poniendo a cualquiera a mover las caderas de un lado a otro y de arriba hacia abajo.

Con 8 álbumes de estudio de los cuales han entrado y salido distintos miembros de otras famosas bandas como Dave Grohl (Nirvana, Foo Fighters), Mark Lanegan (Screaming Trees) o Troy Van Leeuwen (A Perfect Circle) por mencionar algunos.

Sus canciones más destacables son: No One Knows, Little Sister, My God is the Sun, Go with the Flow y Make it wit Chu.



Entrenamiento

POTENCI
UMA

NFL 2023

Por: Marisol Rosas Moreno

La pretemporada de la NFL 2023 comenzó el jueves 3 de Agosto, con el duelo entre Cleveland Browns y New York Jets y termina este 27 de Agosto.

Con esto nos vamos a lo más esperado todos estos meses que es la temporada, que inicia este Jueves 7 de Septiembre, desde ese día hasta Febrero será puro NFL, es de los deportes más favoritos en todo el mundo, el más caro, el de más lujo y en el que toda la familia se reúne para estar conviviendo y estar cardiacos por cada uno de nuestros equipos favoritos.

La NFL es algo que se disfruta mucho, que aprendes muchas cosas y que este año salieron nuevas reglas para los juegos, como ya saben Kansas City fue el gran GANADOR del Super Bowl y fue un éxito total, se enfrentaron contra los Eagles y quedaron 35-38 favor KC.

Hay 32 equipos en la NFL, los ocho equipos ganadores pasan de cada división y los otros seis equipos comodines pasan, de ahí van compitiendo para ir eliminando uno por uno y así hasta llegar a la gran final.







Por: Braulio Castillo Tierrafría

¡Bienvenido, Messi!

El torneo que unió a la liga mx (México) y Major League Soccer (Estados Unidos) ha llegado a su conclusión.

Los torneos locales de ambos países fueron pausados un mes completo, para dar inicio al nuevo proyecto de la CONCACAF llamado "Leagues Cup" el cuál consistía en unir a los 47 equipos de dichos países (18 por parte de México y 29 de Estados Unidos) con el fin de consagrarse campeones y tener su boleto para la siguiente edición del Trofeo de Campeones de la CONCACAF, aunado a esto el torneo serviría para hacer el debut oficial de los flamantes fichajes del equipo estadounidense Inter de Miami: Lionel Messi, Jordi Alba y Sergio Busquets. Tres leyendas del cuadro blaugrana eligieron la llamada "Ciudad Mágica" para seguir con sus carreras profesionales.

La fase de grupos dividió a los equipos por conferencias: Oeste, Norte, Este y Sur, donde los mejores dos equipos pasarían a la siguiente ronda, el sistema de puntos recibió un gran cambio ya que ahora la victoria valdrá 3 puntos nuevamente, pero en caso de empate cada equipo obtendrá un punto, pero jugarían una tanda de penaltis para que, quién ganara, se llevará otro punto.

Las sorpresas comenzaron en fases muy tempranas, ya que, de los 18 equipos de la liga MX 9 fueron eliminados entre ellos el líder general del torneo local, Chivas. Posteriormente, en la siguiente fase fueron eliminados otros 7 equipos quedando solamente 2 que buscarían llevar el trofeo a tierras mexicanas, muchos de los clubes alegaron de supuesta ayuda a los equipos norTEAMERICANOS, entre sus quejas mencionan:

-El torneo solo se llevó a cabo en Estados Unidos.

-Las distancias entre ciudades y los tiempos era algo "ridículo" para los equipos mexicanos.

Supuestas ayudas arbitrales a favor de los equipos de la MLS.

-Arbitraje de pésimo nivel.

La gran final sería entre el Inter de Miami y Nashville, el partido empezaría con oportunidades para ambos equipos pero no llegaría el gol hasta el minuto 23 cuando Leo Messi pondría en ventaja al equipo de las garzas, el juego seguía y Nashville empezó a tener más oportunidades para empatar el partido pero sin lograr concretar alguna de ellas.

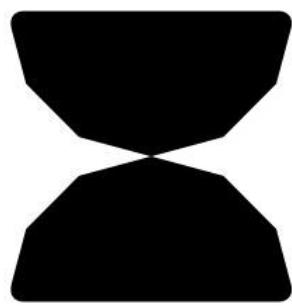
La paridad en el marcador llegaría al minuto 57 cuando Fafá Picault aprovecharía un alboroto en un tiro de esquina, el partido seguiría con varias oportunidades de Nashville de ganar el encuentro pero la jugada más clara llegaría al minuto 92 donde Leonardo Campana controló un buen pase de Busquets y quitándose al portero lanzándole el balón pero no concretó el gol ya que un defensor se lanzó para estorbar en su camino.

El partido llegaría a los penales donde el Inter de Miami sería efectivo anotando sus primeros 4 penales, por otro lado Nashville fallaría su segundo tiro, el tiro decisivo para Miami correría a cargo de Víctor Ulloa, pero su tiro será tapado por Panicco dándole vida al equipo de Tennessee, la serie seguiría y ningún equipo fallaría sus tiros hasta que llegó el momento para cobrar el penal número 11 que correría a cargo de los porteros, la serie culminaría con Callender siendo el héroe de la noche.

El torneo llegó a su fin con Messi, Busquets y Alba consiguiendo su primer título con su nuevo equipo, clasificando a la siguiente edición de la Concachampions con miras a buscar el boleto para el mundial de clubes.



LEAGUES CUP 2023



Brandon Arenas Tapia, ¡orgullo UMA! Corredor nacional de 10,000 metros planos

Por: Mtra. Brisa Bustamante

Brandon Arenas Tapia, es estudiante de 3er semestre, de la Licenciatura en Administración y Mercadotecnia de la Universidad Marista CDMX.

Con 22 años de edad, Brandon, ya lleva una larga trayectoria en las carreras de 10,000 metros planos. Hace un año, en 2022, participó en las nacionales de la CONADE, en Hermosillo Sonora, corrió la prueba de los 10,000 metros planos y obtuvo el 3er lugar.

Este año compitió en las Nacionales de CONADE 2023, en la prueba de 10,000 metros planos, en Villahermosa Tabasco y quedó en el 5to lugar a nivel nacional con un tiempo de 31. 42 minutos.

Brandon comenta: “lo que más influye al momento de correr una prueba de este tipo, es la mentalidad, estar preparado física y mentalmente, sentirse fuerte, al final es cuando tu cuerpo se siente fatigado y es cuando tienes que luchar con tu mente para vencer el dolor del cuerpo, sientes que no puedes seguir corriendo, pero sabes que tienes que seguir”.

¿Qué sigue para Brandon en un futuro?, espera competir en categoría libre, y poder representar a México en competencias del Centroamericano o Panamericano y mejorar sus marcas personales para tener un mejor perfil deportivo dentro de la worldathletics para 2024.

Por el momento Brandon, no cuenta con patrocinios o apoyos económicos de CONADE o del Gobierno, entrena por sus propios medios con el apoyo familiar.





Z
z

La criatura más soñadora del planeta

Por: Ana Martínez Duarte

Los sueños no siempre son esperados como se piensa, podrán ser el rostro de una realidad engañoso...

Durante días, meses o años, Padre nunca permitió que sus anhelos dejarán de ser realidad y Madre, mejor conocida entre el fraccionamiento, como la Santa más bella, pura, de ojos verdes y cabello castaño, terminaría siendo solo mi relato.

Desde tiempo atrás nunca tuve la sencillez de compartir historias, anécdotas o relatos junto a mis amigos del colegio. Siempre fui considerada como aquella chica apartada de la sociedad, hasta que un día todo esto cambiaría en un chasquido.

Un expresidente terminaría por mudarse dentro del fraccionamiento donde vivía junto a mis padres.

Caballero alto, de cejas muy pobladas y un perfil bastante prepotente, acompañado de un joven con una impresionante sonrisa que al solo mirarlo terminaba derritiéndome de "P" a "Pa".

Al mirar sobre el ventanal de casa, no podía creer al perfecto y maravilloso ser que tenía de frente, al escuchar desde lejos sus carcajadas solo comprendí que era un ser fenomenal.

Al día siguiente camino al colegio, no entendía, la sonrisa brillante estaba sentada frente al pupitre del profesor.

Caminó lento y silenciosamente. De repente un "hola" sale inesperado de él.

-Creo que vives enfrente de mi casa, noté que has estado muy activa vigilándome todo el día de ayer. ¿Me equivoco? - dijo bastante sorprendido.

Para mí eso no era tan fácil. Así que sólo decidí responder.

-No, claro que no. Ni idea de quién seas; pero si he notado que tu familia se ha mudado. ¿Qué los trae por aquí, vecino? - Lo que me faltaba, la clase a punto de comenzar y yo despistada y perdida por esa bella mirada.

El tiempo, las clases y el profesor solo era para mí el inicio de un infierno que yo solo deseaba que terminaran.

- ¡Es todo por el día de hoy! - dijo el profesor como si una tortuga estuviera pidiéndole permiso para concluir.

Uno nunca sabe qué pasará, ciertamente ese era el momento.

- ¡Ey, chica! Me gustaría conocer más acerca de este sitio, quisieras darme un recorrido- dijo, bastante tranquilo como si fuera una conocida de años.

Moría por dentro, tomé valor. Pero mi voz solo sonó grave y temblorosa.

- ¡Mm, claro! No hay nadie mejor que yo, que pueda guiar- te- respondí.

No podía creer que esa era yo. Le di una vuelta entera al colegio, la sala de descanso, el salón de laboratorio y para mi más grande sorpresa el salón de tecnologías artificiales.

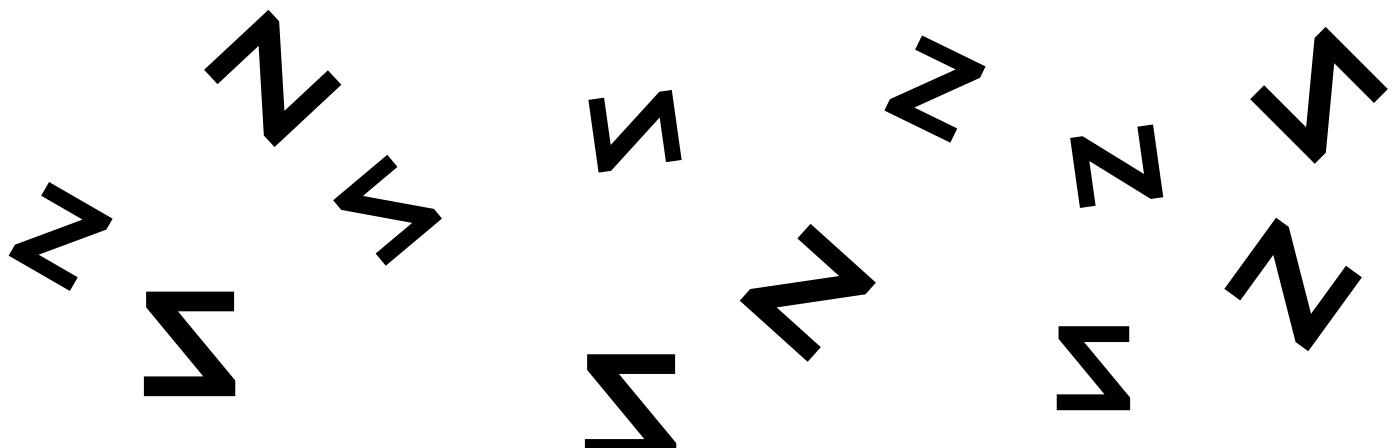
-Desde pequeño vivo encantado con esto, día y noche he pensado la forma para que pueda adquirir una parte nueva para mí, para mi cuerpo- dijo.

No sabía lo que él me trataba de explicar, así que decidí darle tiempo al tiempo. No sabía cómo contestar.

- Mi madre, siempre ha estado relacionada con todo eso y padre siempre termina más enamorado de las palabras tan románticas que ella siempre le menciona sobre esas nuevas tecnologías, biotecnologías artificiales. Ella es su Luz, aunque viaja mucho, sé que lo hace por vernos mejor- le respondí.

Tenía un nuevo amigo, mi único y primer amigo. Pasábamos charlando de cosas del uno al otro que nos hacían estar en la misma sintonía, parecía la bella durmiente.

No lograba diferenciar si estaba durmiendo o necesitaba aterrizar de un avión.



Le contaba muchas cosas, anécdotas y escritos que me fascinaban desarrollar.

Más tarde de esos meses, me invitó a pasear. Decía que era feliz comiendo mariscos, aunque al rato se enteraría que era alérgico, la lectura no era su pasión, no era un chico que fumase o tomase. Los viajes en Ginebra y Francia para él, fueron de lo mejor.

No contaba el tiempo pasándolo junto a él. Pasaban las semanas y parecía que nuestros días eran anécdotas en Roma, dos enamorados perdidos, sin algún destino.

Sin pensarlo, el tiempo pasó más que inmediato, más de nueve llamadas y veinte mensajes de mí padre. Tin Tan Tun Tan.

Regresé a las doce de la noche, no creí que a mí padre le importara. No fue así. Al llegar a casa, su mirada se notaba devastada. Sólo dijo que necesitaba que lo entendiera, pues lo era todo en su vida y él no quería que los demás me lastimaran.

Una semana después el chico, decidió esperarme fuera de casa, como si no tuviera más, después de que mí padre estuviera molesto por lo del día anterior. Me costaba creer que el tiempo hubiera podido hacer semejantes estragos, no solo en mi vida sino también en mis días.

Esa tarde, todo cambiaría de repente. Comencé a reprocharle al chico como si hubiese sido sólo culpa de él, lo de aquella noche. Su mirada era fija, llorosa.

-Chica, la vida no es color de rosas, debes entender que termina tarde o temprano, yo dejaré de existir y tú serás seguirás desplomada por los demás como el cisne más débil. Mi trasplante nunca llegará. Las filas son muy largas por eso mi padre o como tú lo nombras presidente, desde entonces ha deseado que yo solo viva como un Rey.

Después de aquella charla estaba consciente de que mi vida era una total aventura y fue ese día donde dejamos de coincidir. Pero ¿sabes qué es lo que más me tranquiliza?, como lo conté en el inicio; esto solo terminó siendo un relato, pues mi madre nunca fue más que parte de la imaginación de un sueño que mi Padre siempre me dejó crear y el chico, aquel personaje que me mostró el verdadero camino de la enseñanza.

Aquel con el que lograría ser y expresar quien en verdad soy. Así que yo desde ese día solo dejé de ser la criatura más soñadora del planeta.

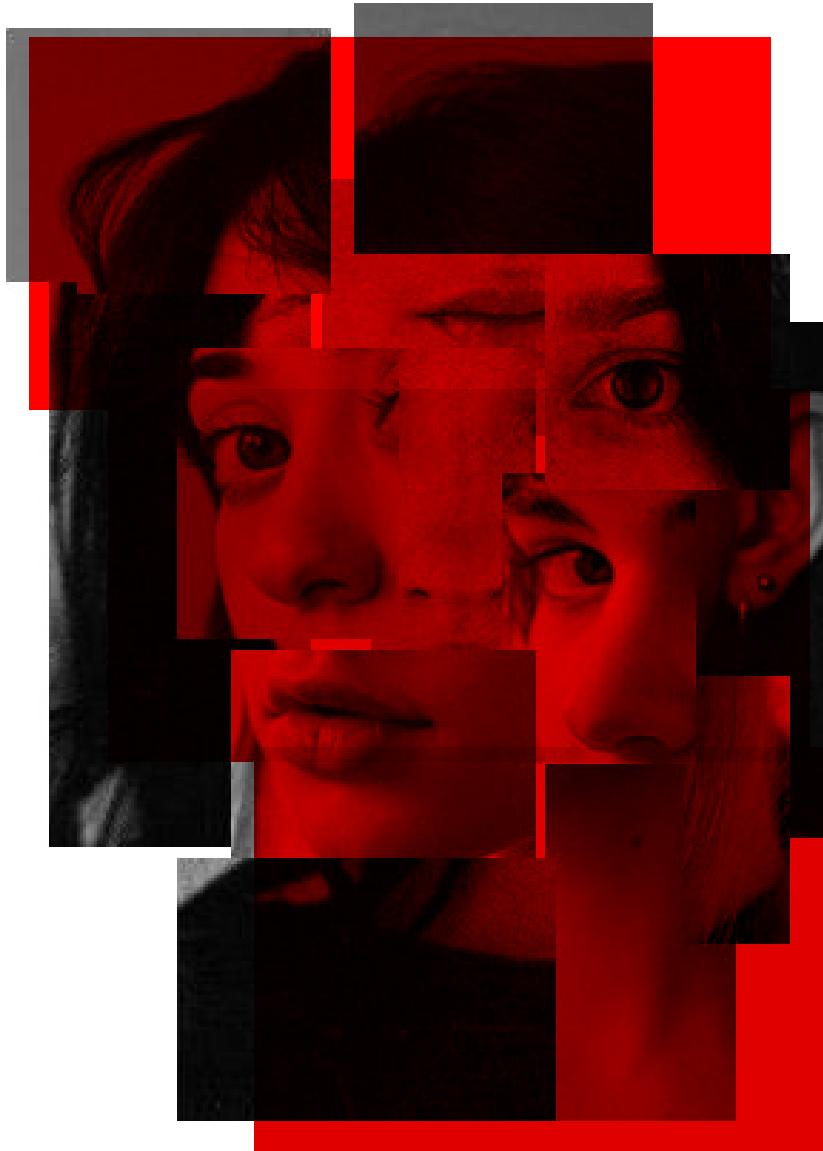


Encuentro

Era un día muy frío, la nieve caía suavemente sobre el cristal y en la radio solo hablaban sobre la supuesta existencia del amor a primera vista, hice una mueca y cambié de estación, dejé que sonara Until I Found You y la carretera se sentía infinita, era tarde y tenía que llegar a un vuelo de regreso a casa de mi padre en Inglaterra. Mi infancia es algo de lo que no me gusta hablar, mi madre cumplió su rol hasta que se cansó de mi padre, hasta que tenía 10 años y mi papá se hizo cargo de mí a medias, nunca me faltó nada material, él decía que trabajaba muy duro por todo aquello, estaba en la política y fue presidente, hasta que se dieron cuenta que robaba más de la cuenta, como todos en la administración pública, de la nada ya teníamos cuatro casas en diferentes países, pero él decía que era trabajo duro y seguramente lo fue, porque terminó exiliado y ahora vive ahogado en deudas. No me encanta la idea de ir a verlo pero es Navidad y es tradición, así que aquí voy.

Mientras conducía, mi celular empezó a vibrar, volteé de reojo para ver quién era y en la pantalla decía Lucía, la mujer que me rompió el corazón y que ahora quiere arreglarlo pero eso no pasará, ya no creo en el amor o tal vez solo estoy en negación, volvió a vibrar el celular y esta vez era del trabajo, estiré el brazo pero se resbaló el teléfono para mi mala suerte, me agaché y segundos después el impacto me sacó por el parabrisas y mi cuerpo quedó boca arriba en la nieve, no podía moverme, pero tenía los ojos abiertos y a lo lejos vi a una mujer de cabello castaño, su piel era similar al color de la nieve, sus ojos brillaban y yo además de pensar en lo hermosa que era, solo quería que me ayudará; sin embargo, eso no pasó, estaba en medio de la nada y de pronto un auto muy viejo, se detuvo y me recogió.

Habían pasado 24 horas y desperté en una cama de fierro, con muchas cobijas encima, a lado había una mesita con un vaso de agua, me percaté, que toda la casa era de madera y se escuchaban voces no muy lejos, cuando me paré de golpe me percaté que me dolía cada centímetro de mi cuerpo, pero la adrenalina de saber dónde carajos estaba, ayudó a que pudiera salir de esa habitación, me costó tres pasos llegar a la sala y cocina al mismo tiempo de una cabña en medio de la nada, un hombre y una mujer se me quedaron viendo con asombro, al parecer había interrumpido algo, solo me dijeron que me pusiera cómodo y yo solo me preguntaba el porque no me habían llevado al hospital.





Tenía miedo de ser verdad y al parecer no lo oculté bien, porque la mujer me dijo que estuviera tranquilo, que lo que estaban haciendo era por su bien, yo no entendía nada; observé detalladamente cada rincón de esa pequeña y humilde cabaña hasta que ví un periódico con la cara de mi padre y eso me hizo pensar en muchas cosas, de pronto el hombre fue muy claro conmigo, primero me pidió una disculpa y después continuó contándome que mi padre los había dejado en bancarrota y que prácticamente yo sería su soborno, un secuestro para obtener todo lo que él les debía, pero ellos no tenían idea de que mi padre era igual de pobre pero en una mansión. Me calmé y respiré hondo, no podía moverme mucho, así que escapar no era una opción, de pronto recordé a la mujer que había visto y tuve esperanza, no sé de dónde, ni porqué, pero ella podría contármelo a alguien del accidente y podrían ir a buscarme, pero sé que era ridículo, entonces solo pregunté

-¿Tienen hijos?

-Tuvimos una hija -contestó la mujer.

Inmediatamente supe que la mujer que había visto, no era de por aquí y que tal vez solo fue mi imaginación, pero no dejaba de pensarla, realmente era hermosa y creo que fue lo que me mantuvo cuerdo en ese suelo frío.

Creía en los milagros, creía en Dios o en lo que fuera, mi mamá de pequeño me decía que creer en lo que fuera aumentaba mis días, no sé qué tan cierto sea, porque solo hasta este momento estoy tratando de creer que voy a salir de aquí, sé que mi padre no podrá hacer nada, así que necesito una señal de lo que sea. En la habitación me dí cuenta que había una caja muy larga, no me había dado cuenta de que estaba ahí, me dio mucha curiosidad, porque era de un color crema con detalles color oro a los costados, tenía un candado el cual forcejé para romperlo y cuando logré hacerlo alce la tapa y quedé paralizado, sin aliento, no grité y eso lo agradezco mucho; era ella, la mujer que ví en el accidente, de cerca era aún más hermosa, pero no entendía nada, porque estaba dormida en una caja y porqué no se ha despertado, trate de despertarla pero no reaccionaba ni tenía pulso, no podía creerlo.

El matrimonio que me tenía secuestrado había salido y me habían dejado encerrado en esa habitación, no había salida y estar con ella me dio tranquilidad y esperanza, de nuevo no se porqué, cualquier persona querría salir de ahí, de nuevo la observé, pero esta vez tenía una llave en su mano, no recuerdo que la tuviera, tal vez estaba loco o el choque me tenía así, tomé la llave y juró que su cara se hacía más dulce cada vez, era mi escapatoria, la llave de la habitación y no lo pensé abrí la puerta, salí corriendo y detrás de la cabaña había una camioneta muy vieja, me asomé y quité la nieve que la cubría, no se veía muy prometedora pero lo intenté, corrí como pude a la habitación y por ningún motivo la dejaría, arrastré la caja pero pesaba mucho, así que la cargué y la llevé dentro de la camioneta, me subí y pensé en lo idiota que estaba siendo, ¿cómo la iba a prender sin llaves?, salí de la camioneta y busqué en todos los cajones de la cabaña, no eran muchos pero las llaves estaban al lado de una foto con la cara de ella, más coincidencia no podía ser, salí de nuevo, me estaba congelando y después de ocho intentos prendió, arranqué y no miré atrás. Desde ese día supe que los milagros realmente existían, que la mujer que iba al lado de mí, era el amor de mi vida, la reconocí sin ser un sacerdote, ella era mi santa y a partir de ahora yo decidí creer en ella.

Un perro rabioso

Noticias desde la depresión

Mauricio Montiel Figueiras



Depresión....

Un perro rabioso que nos ataca silenciosamente y que casi nadie logra notar cuando lo padecemos hasta que ya es demasiado tarde, una fosa, un hoyo, un túnel sin final, un destino incierto y una muerte lenta, tan solo son las pocas cosas que Mauricio Montiel nos deja ver en esta representación de su enfermedad por la que atraviesa durante unos años en los cuales él siente que muere lentamente. Esta etapa empieza con la muerte de su mamá en donde por un intento desesperado de superar su insomnio, empieza a consumir alprazolam (antidepresivo) al cual tiene ya que recurrir necesariamente por dependencia; ésta enfermedad es como una casa embrujada donde hay presencias e ideas intrusivas que nos van derrotando y ganando, demonios que nos atormentan en las oscuras noches, que aunque estamos en lugares iluminados incluso somos oscuros, estamos en tinieblas aún cuando el sol está en su máximo esplendor. Un perro rabioso que nos acecha y que cuando nos descuidamos muerde y ataca instantáneamente, ansiedad y desesperación comienzan a entrar en el cuerpo y es necesario entender que “tristeza y melancolía,” no es lo mismo que “depresión” y en palabras del autor “Lo contrario de la depresión, no es la felicidad sino la vitalidad”. Durante las noches y días de vacío, el autor de este texto explica como la idea de el suicidio atormentaba su mente y deja ver como la felicidad no depende precisamente de todas aquellas cosas materiales que el mundo nos pueda brindar, no importa cuánto luchas, muchos de los personajes que en el libro se mencionan, al final su piedra de sísifo les gana, ésta metáfora que hace referencia al arduo trabajo que es cargar con el peso de una piedra, que cuando crees llegar al final para por fin descansar, vuelve a caer por el precipicio y todo ese trabajo que hiciste fue inútil, porque al final del día así se siente “un trabajo inútil en lucha desesperada por sentir algo y no solo un vacío”, eres un marinero sin barco en medio del negro mar, en las tinieblas, escribes poemas hermosos y pintas maravillosas obras de arte, pero no eres más que sólo un puñado de nada, nada tiene sentido y nada cobra un valor sentimental, porque simplemente ya no tienes nada ni a nadie. La depresión se arraiga a nosotros y nos separa de nuestra realidad y personalidad, pero somos nosotros los únicos que podemos saber la causa, la cura y así obtener la lucidez.

Un perro rabioso

Noticias desde la depresión

MAURICIO MONTIEL FIGUEIRAS

T

TURNER NOE



El autor cita la película gritos y susurros, que deja una frase muy estremecedora “se nace sin objetivo, se vive sin sentido... Y al morir, no queda nada”, es así como durante toda la lectura me pregunté, si el suicidio del que tanto se habla en el libro es una elección valiente o simplemente cobarde, desde mi punto de vista, Mauricio (el autor) lo deja ver como la decisión más valiente que una persona toma al no poder con el peso de esta vida, porque perdemos la vitalidad, pero, ¿sólo eso? Cuando se mira al espejo no hay un espejo, porque este está destruyendo en pedazos, nos convertimos en piezas rotas que tenemos que juntar para poder rearmarnos de nuevo. Siempre damos por visto que lo conocemos y lo hemos visto, todo lo que se menciona en el libro, pero esto solo es el principio de un final que no parece llegar hasta que nuestra única salida es el suicido, todo el libro enmarca a grandes personas que al final no eran nada para ellos mismos, ni su familia los pudo salvar de esto, nada ni nadie te salva de donde ya has muerto, el miedo es la sustancia y tal vez lo único que tenemos. Las redes sociales otro gran monstruo que está ahí para recordarnos que en ocasiones no nos vemos como lo suficiente para poder vivir. Callamos la depresión por miedo a ser juzgados dice el texto, las mujeres somos más propensas a sufrir depresión es una de las más grandes mentiras que nos han impuesto por el simple hecho del machismo que existe acerca de que los hombres son fuertes y protectores, pero una vez que te muerde “el perro rabioso” si no eres atendido a tiempo morirás de rabia, rabia que es una metáfora a la depresión que va directamente al cerebro y lo destruye, nunca sabré si realmente la depresión se cura o sólo se hace a un lado en espera de causar ansiedad y volver a aparecer, me quedo pensando en el suicidio como uno de los actos más cobardes de la vida, pero también como uno de los más valientes para aquellos que sufrieron y no pudieron salir por más que lucharon, este libro es magnífico y me causó un gran interés el saber que la depresión es un hecho de salud pública, que debería abordarse desde muchos ámbitos laborales y escolares porque está ahí, solo que solemos normalizarlo o ponerlo en tendencia, pero es una enfermedad que te consume y que poco a poco va destruyendo quien eres, no sabremos qué pudiésemos haber hecho con una persona y cuando será la última vez que la veremos.

Por: Helen Estrella Martínez Mena

"Los tres cerditos" es un cuento que hemos escuchado y leído desde 1852, esta vez será diferente ya que el final y gran parte de la historia cambiará tomando como nudo el hecho de que los cerditos se comen al lobo
Empezaré por cambiar el título y algunos rasgos de los personajes principales

LOS TRES CREDITOS Y EL LOBO NO TAN FEROZ

Érase una vez unos cerditos trillizos que vivían con su madre; cuando cumplieron 18 años su madre habló con ellos y les dijo que tenían que salir al mundo a pagar sus propias cuentas y a vivir su propia vida, emprendieron juntos su viaje. Después de un par de días encontraron un terreno de buen tamaño en donde construirían sus casas, el menor construyó su casa de paja, el mediano de madera y el mayor de ladrillo. Cuando terminaron sus casas fueron al mercado y ahí se encontraron con Doña Oveja Chismosa Méndez, quien les contó que hacía un par de meses que un lobo muy feroz y de mala pinta se había mudado cerca del pueblo y que debían tener cuidado porque ya se había comido varias veces a los habitantes del mismo soplando sus casas primero.

Esa misma noche decidieron hacer una pijamada en la casa del hermano mayor, compraron palomitas y pusieron una película en Netflix; cuando dieron las 9:30 se escucharon unos ruidos por la casa del hermano menor, el mediano se asomó por la ventana de la sala y vio una sombra a lo lejos que decía:

-Buenas noches, soy el repartidor de Rappi.

- ¿Pidieron Rappi? (Preguntó el hermano menor; sonido de cerdito)

-No porque compramos todo en el mercado. (Exclamó el hermano menor; sonido de cerdito)

-Que yo recuerde no. (Dijo el hermano mayor; sonido de cerdito)

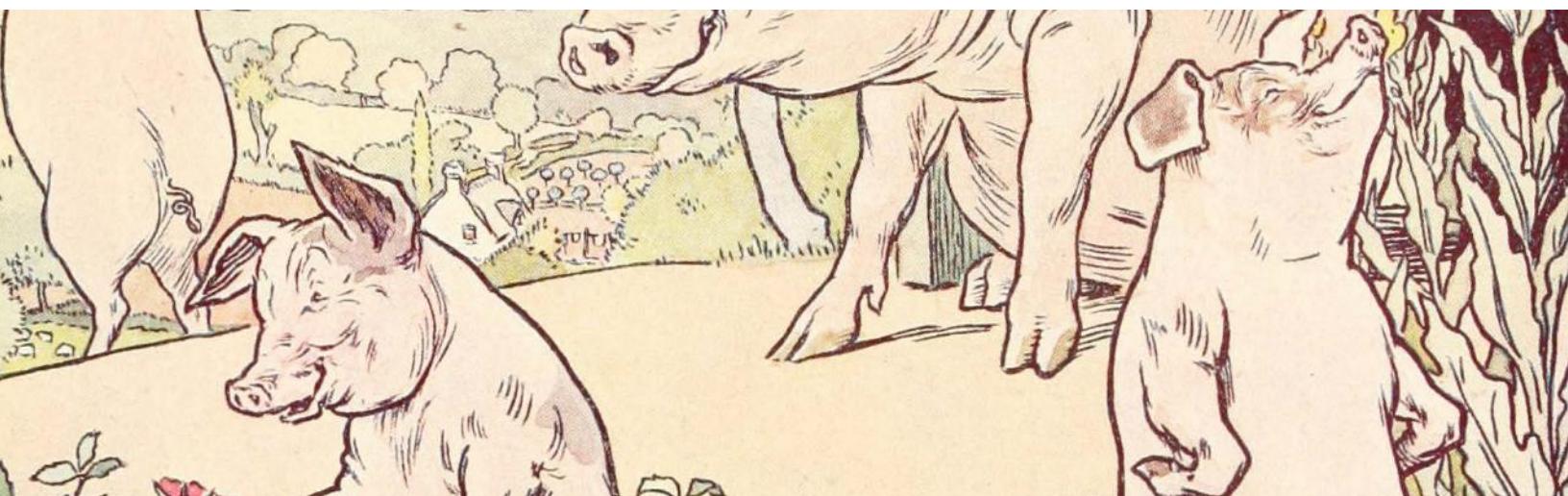


Imagen: Gutenberg.org

El repartidor de Rappi comenzó a soplar la casa de paja del hermano menor, lo que hizo que se dieran cuenta de que era el lobo; sin embargo, no encontró a nadie así que decidió pasar a la casa de madera. Hizo lo mismo y por no encontrar nuevamente a nadie se enfureció y decidido se dirigió a la casa de ladrillo. Esta vez entraría por la chimenea y mientras tanto los hermanos cerditos planeaban cómo capturarlo para hacerlo en tamales. Rápidamente le pusieron aceite a las paredes internas de la chimenea para que resbalara y fácilmente pudieran atraparlo con una cobija; todo salió de acuerdo con el plan,

cuando ya lo tenían prendieron el carbón y siguiendo la receta de tamales de su mamá lo integraron a los tamales que venderían al día siguiente.

En fin, al parecer el lobo no era tan feroz como todos en el pueblo decían.

VIVIRÉ

Viviré con el amargo sabor de que no estés en las etapas más importantes de mi vida, aunque pasas todo el tiempo por mi cabeza y mis sueños.

Estoy sufriendo mucho que no estés a mi lado en todos los sentidos, recuerdo la última vez que te ví y quiero quedarme con eso, se que volveremos a estar juntas y aunque a todos les diga que jamás cometeré el error de darnos otra oportunidad, sabemos con certeza que mi único error fue dejarte ir.

Intento

Salgo de casa.

A ocupar mi tiempo

Y cuando pienso en volver... Recuerdo que no estás.
No le tengo miedo a la muerte, porque le tengo más
miedo a la vida. No le tengo miedo a la muerte, porque
quiero estar contigo.

Tarjetas de crédito

Por: Marco Vinicio Rodríguez Salazar

¿Qué es una tarjeta de crédito?

Es un medio o herramienta de pago, que te permite hacer compras de bienes o servicios y cancelar el valor de lo adquirido en una fecha posterior a la compra. Son una solución práctica ante nuestras necesidades en momentos donde no contamos con el efectivo suficiente.

Generalmente es otorgado por una institución bancaria o tienda departamental.

Beneficios y ventajas de las tarjetas de crédito

Los mayores beneficios son reflejados principalmente en: resolver una necesidad inmediata, un récord crediticio, premios, compras a tasa cero, meses sin intereses, promociones, descuentos, entre otros.

Para obtener esos beneficios primeramente debemos conocer nuestra capacidad de pago.

Para ello usaremos la siguiente fórmula:

(+) INGRESOS (Sueldos y salarios, dividendos, utilidades, intereses, etc.).

(-) EGRESOS O GASTOS:

Gastos Fijos (Renta, teléfono, internet, predial, entre otros.).

Gastos Variables (Despensa y/o alimentación, electricidad, teléfono, gas, etc.).

Gastos Personales (Transporte, colegiaturas, combustible, seguros médicos, vestido, etc.).

Ahorro.

Créditos (Personales, Prendarios, Automóvil, etc.).

Capacidad de pago.

Una vez que obtengamos nuestra capacidad de pago, podremos hacer un análisis para prever pagos o cuotas y así tomar decisiones correctas. Sobre dicho monto debemos dejar un margen de al menos 30% pues no podemos quedarnos sin dinero.

Usando de esta forma la tarjeta de crédito, podremos obtener beneficios a nuestro favor. Recuerda: es importante que cuando uses la tarjeta de crédito no lo hagas en: compras innecesarias o que afecten sus finanzas. En los cuales, no cuentes con los recursos para liquidar en la fecha de corte, porqué de hacerlo esto nos genera un contratiempo.



Desventajas o errores al utilizar las tarjetas de crédito

En la actualidad, la economía mundial gira en torno al crédito y entre las desventajas que estos productos financieros ofrecen están las siguientes:

- Los intereses que se pagan por estos productos son muy altos, las tasas de interés oscilan entre 30% (la más baja) y un 75% (la más alta).

- El crédito rotativo hace que las personas gasten más de lo que permite su capacidad de pago.

- El no revisar los movimientos de nuestra tarjeta puede traer como consecuencia cargos o cobros no reconocidos o fraudulentos.

- Al obtener dinero en efectivo, debe tener en cuenta que te cobrarán comisiones que oscilan entre un 3% y 6%.

- Un endeudamiento desmesurado, le costará la pérdida de su confiabilidad crediticia y esto puede causar problemas al solicitar u obtener créditos futuros e incluso al momento de emplearse (las áreas de reclutamiento de algunas empresas verifican el historial crediticio).

Conclusión

Las tarjetas de crédito son uno de los instrumentos más eficientes que existe en un mundo globalizado, en donde el comercio mundial en su mayor parte gira en torno a estos productos. Pasando de ser un símbolo de estatus social o económico (en los años 90's y principios de los 2000), a ser un producto eficaz y de apoyo para beneficiar la construcción de un patrimonio.

Posee ventajas y desventajas como todo producto, la utilización final está a cargo de cada persona que la adquiere, y sobre todo la responsabilidad con que la utiliza.



Mamá siempre tiene la respuesta

Hablar de una persona con un significado tan importante como lo es la madre es una de las cosas más hermosas del mundo, pero ¿qué es la madre?, simple y sencillamente es la mujer que tiene una respuesta para cada situación de la vida y no cualquier respuesta, tiene las respuestas más acertadas que alguien te puede dar.

Un amigo una vez me dijo que su mamá tenía el poder de encontrar hasta lo que estaba perdido, al principio me reí, la verdad no le creí pero un día mi mamá también presentó ese super poder, les voy a contar brevemente lo que sucedió. Iba en 6to de primaria, tenía que irme a la escuela y ya se me había hecho tarde, no encontraba mis calcetines, busqué por todo mi cuarto y les juro que no estaban, ya me había rendido cuando le dije a mi mamá que por favor me ayudara a buscar, mi mamá como la mujer más amable y comprensiva no sin antes darme un zape por qué según ella no buscaba bien, entró a mi cuarto y se dirigió al cajón, dónde unos minutos antes yo había hecho una búsqueda exhaustiva y por arte de magia el par de calcetines apareció ante mis ojos, yo quedé atónito ante la situación, cuando llegue a la escuela me dirigí corriendo con mi amigo y le conté todo, mi amigo solo reía y me decía "ya vez te lo dije, las mamás tienen super poderes".

Una mamá es la persona que puede hacer mil cosas a la vez y todavía ponerte atención o le da tiempo hasta de regañarte, yo me abrocho las agujetas o pongo atención a lo que pasa a mi alrededor, es una cosa increíble.

Tu mejor amiga, tu confidente, tu primer amor, tu mujer maravilla, pero a pesar de tantos poderes, te das cuenta que los años pasan, que tú mamá ahora es la que empieza a necesitar de tu atención, la que necesita un beso, un abrazo, un te amo y aunque sabemos que la vida y el tiempo no perdonan a nadie, esa mujer siempre te va a amar incondicionalmente.





LA MUERTE Y APEGO

¿Cómo hablar de la muerte con los niños?

Por: Beatriz Fidelia González Marcial



Hablar de la muerte con los niños aún sigue siendo un tema tabú, se tiene la creencia de que los niños no entienden o puede tener un impacto muy fuerte en su vida al abordar este tema u otros relacionados con la pérdida. Lo que debemos considerar es que un niño manifiesta emociones, al igual que los adultos, por lo que es imperante atender estas emociones, de antemano se sabe que cada individuo vive una pérdida de manera distinta y su proceso de duelo también es muy personal, sin embargo, se deben tener algunas consideraciones, por ejemplo, utilizar el tipo de apego que vive el infante para ayudarle a comprender su pérdida y a situar las características conductuales que este tendrá. Por lo tanto, es indispensable encontrar junto con el niño un sitio seguro, este sitio se puede identificar desde la lógica del pequeño, para Bowlby (1989) el cuidado y la seguridad de los niños normalmente son dados por los padres, ya que de manera natural existe un vínculo, mismo que se afianza con el tiempo y llega a ser parte de la estructura psíquica del individuo. Aunado a la búsqueda de seguridad, en el caso de una pérdida, el infante se encontrará ante una separación afectiva y por lo tanto dolorosa, si a esta acción se le incluye un ambiente desconocido para el menor como personas extrañas o situaciones desconocidas, entonces, es muy probable que sus conductas se manifiesten como enojo, desesperación o irritabilidad (Vilaltella, 2008). Otro aspecto que resaltar en un duelo infantil es el tema del miedo, específicamente el miedo tanático implica varios componentes como pérdida de identidad, soledad o miedo de “irse al infierno” (Fleming-Holland, 2008).

Pero este miedo también tiene un componente de apego, según Bowlby (1985), los miedos están relacionados con una conducta afectiva y se busca la huida de ese malestar que normalmente es provocado por diversas situaciones estimulantes (en este caso la pérdida), por lo tanto, esta conducta cumple una función muy específica, la de protección o autoprotección. La protección también se puede abordar desde la perspectiva del apego, Bowlby (1986, citado en Garrido-Rojas, 2006) considera que este comportamiento permite al individuo mantener la proximidad con otros identificados como más fuertes o con mayor conocimiento que motiva a esta cercanía; así mismo, asegura que puede haber apego seguro, evitativo y ambivalente. En el apego seguro, los padres permiten que el infante muestre sus miedos y sus conductas afectivas, mismas que son reflejadas de manera reciproca, reforzando cuando es necesario, lo que permite reforzar el comportamiento; mientras que, en el apego evitativo los padres rechazan las muestras afectivas, por lo que se vuelve un castigo para el infante que termina por inhibir los afectos; y en el apego ambivalente, la conducta de los adultos es errática y cambiante, de tal manera que el niño asume un sobre o sub-responsabilidad afectiva. ¿Y por qué es importante conocer el tipo de apego que se ha establecido en los niños que pasan por un duelo?



Según Sroufe (2000^a, citado en Garrido-Rojas, 2006, p. 499) “el apego es concebido como la regulación diádica de la emoción; pronóstica que cuando esta regulación es eficaz en la primera infancia a través de un apego seguro, tendrá consecuencias en la expresión, modulación y flexibilidad en el control de las emociones por el niño”. Con base en lo anterior, se puede determinar que un niño con apego seguro trabajará de una mejor manera su duelo, ya que podrá expresarse sin temor a ser reprimido o juzgado, así mismo recibirá empatía a sus emociones y sabrá que su dolor es importante y puede expresarlo sin algún temor. Una vez que se identifican las conductas efectivas del niño tras la pérdida, se pueden aplicar una serie de acciones que permitan llevar a cabo un proceso de duelo sano; Fleming-Holland, (2008), nos propone las siguientes:

Responder clara y precisamente a todas las interrogantes del niño, sin caer en sobre explicaciones.

No evitar el contacto del niño con los rituales propios (visita a funeraria o cementerio), siempre acompañado de un adulto de confianza.

Respetar el punto de vista diferente del niño.

Evitar desanimar al niño en expresar sus emociones de enojo, preocupación, culpabilidad, desesperación o llegar al llanto.

No usar lenguaje figurativo, fantasías o “cuentos de hadas”, el niño aprende de manera literal, por lo que la honestidad permitirá la comprensión del proceso.

Evitar abstracciones, el lenguaje debe usarse al nivel cognitivo del niño.

Expresar las propias emociones también ayuda al niño a comprender la pérdida y el duelo como un proceso natural. Hablar más desde las emociones y no desde la razonabilidad; es fundamental que el niño sepa que, aunque un adulto esté triste sigue teniendo afecto y amor para él/ella. Los adultos deben recordar que el proceso de duelo no es fugaz, por lo que debe comprender los cambios conductuales en los niños (enuresis, agresión, pesadillas, bajo rendimiento escolar, falta de atención y otros). Buscar ayuda, saber que existen profesionales que pueden ayudar al proceso, esto de ninguna manera representa un signo de debilidad, muy al contrario, representa un signo de fortaleza y amor propio.

Como se puede observar, el tipo de apego que se fomente en el niño lo preparará para el buen manejo de cualquier pérdida. Es necesario también que el adulto evalúe el tipo de apego con el que creció, ya que esto impacta también en sus relaciones interpersonales, por lo que, de ser necesario debe trabajar en la gestión de sus propias emociones.

Finalmente, es importante que ante cualquier proceso de duelo se tenga presente que la manifestación de las emociones es parte del proceso y es perfectamente normal no estar bien durante un tiempo, el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V) hace referencia en cuanto a la temporalidad del duelo, en niños, después de 6 meses de persistir la sintomatología se puede considerar duelo patológico (APA, 2014), y se requiere intervención de un especialista.

Madres contra corriente

Por: Sugey Cruz

En pleno siglo XXI, en una época cada vez más digital y con más frecuencia se levanta la voz en apoyo a los más desprotegidos, aún existen situaciones que siguen siendo cotidianas y por tanto se han normalizando. Después de una pandemia, luego de las cuantiosas pérdidas humanas y de que nuestra realidad se transformó de golpe, parecía una oportunidad para replantearnos una nueva forma de vida.

Sin embargo; no todos tuvimos la misma suerte, algunos perdieron su fuente de ingreso, otros perdieron a sus seres queridos y otros se quedaron sin la más mínima esperanza de mejorar.

Así llegamos a la realidad de la mujer mexicana, que enfrenta condiciones específicas en caso de que quiera desarrollar una historia de éxito.

Inicialmente hablaremos de la vida en pareja, según Instituto Nacional de Estadística Geografía (INEGI), en el corte del Censo de Población y Vivienda 2022 del total de mujeres que tienen hijos en México, que asciende a más de 35 millones, el 71% de ellas se encuentra casada o en unión libre, lo que deja a un 29% de madres sin una pareja para sostener a su familia.

Lo anterior pone a estos grupos de mujeres en situaciones muy distintas, pues del 71 por ciento que tienen pareja, las coloca en los persistentes roles de género, apoyando la idea de que las mujeres dedican más tiempo al trabajo no remunerado en casa, al contar con una pareja se hace cargo de sostener económicamente a la familia.

Mientras, el 29 por ciento restante son madres sin pareja, quienes mantienen a sus familias y son las que tienen la mayor participación económica. Sin embargo; el panorama no es tan favorable pues, según el estudio del Banco Interamericano de Desarrollo (BID), las madres con hijos tienen un 5% menos de probabilidades de emplearse, respecto a las que no los tienen. Si a esto se le anexa cuestiones socioculturales que involucran la interrupción de formación educativa cuando llega uno o más hijos, las oportunidades laborales disminuyen, en especial las que involucran un salario digno.

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) realizó un estudio comparativo en el cual se indica que la posibilidad de obtener un trabajo para una madre soltera es inferior respecto al de un hombre. Además de que prevalece un rezago para acceder a puestos directivos, pues en nuestro país por cuestiones culturales se mantiene la idea de los roles sociales (las mujeres son generalmente a nivel operativo y reproducen tareas domésticas). Lo anterior coloca a las madres solteras como MADRES CONTRA CORRIENTE, que se han atrevido a romper paradigmas establecidos en nuestra sociedad y acceder a un empleo digno con una remuneración adecuada pero, para alcanzar sus metas se ven en la necesidad de aceptar varios trabajos de medio tiempo que les aporte un ingreso y les proporcione tiempo para poder atender a sus hijos y hacerse cargo de su hogar.

Es cierto que en la actualidad existen programas gubernamentales en apoyo a poblaciones vulnerables, el castigo sociocultural para las madres solteras sigue siendo una realidad, pues al no contar con una "familia-normal", en muchas localidades siguen siendo señaladas.



Más de 21.5 millones de mujeres en México no tienen un empleo remunerado.



POTENCIA

FEST

octubre viernes 13
en la explanada de la Universidad



UNIVERSIDAD MARISTA
CIUDAD DE MÉXICO

¿POR QUÉ estudiar Ciencias de la comunicación?



“La idea no pertenece al alma; es el alma la que pertenece a la idea.” - **Charles Sanders Peirce**

Por: Fatima Gpe. Ponce Sandoval

- Siempre estamos rodeados de comunicación, todo comienza desde que empezamos a interactuar con otra persona.
- Nuestra cultura general aumenta a medida de que vamos adquiriendo conocimientos y experiencia sobre distintos temas y acontecimientos nacionales e internacionales.
- Gracias a sus ramas podemos desempeñarnos en el área que más nos llame la atención. Puedes desarrollarte en las áreas de: periodismo, radio, TV, cine, Relaciones Públicas, comunicación organizacional, Mercadotecnia, Publicidad, fotografía, Redes Sociales, etc.
- Un comunicólogo siempre va a tener mayor demanda gracias a sus habilidades y conocimiento sobre herramientas de otras áreas.
- No te aburrirás porque en comunicación no existe la monotonía.
- Nos ayuda a mantenernos creativos, ya que siempre estarás en la búsqueda de crear cosas para convencer al público al que te vas a dirigir.
- La mejor opción para estudiar esta licenciatura es la Universidad Marista, ya que cuenta con un plan de estudios muy completo.

Céntrate en lo que se te da mejor.

FELÍZ 12 DE MAYO DÍA DEL COMUNICÓLOGO.

El **12 de Mayo** se celebra el día del ‘todólogo’ o como mejor se les conoce: ‘comunicólogo’ con el objetivo de fortalecer la vocación de quienes se dedican a los medios de comunicación, desde radio, cine, televisión, fotografía, periodismo, etc. que su labor es informarnos y ayudarnos a expresarnos

BENEFICIOS DE LA CARRERA: En comunicación aprendes a crear tus propios conceptos para transmitir mensajes efectivos hacia el público, comienzan a producir, redactar textos, diseñar, crear textos y contenidos para todos los medios, en esta carrera siempre encontrarás algo que hacer, te nacerá el gusto y amor por alguna de las ramas de esta profesión. La licenciatura de Ciencias de la comunicación dura aproximadamente entre 8 y 9 semestres dependiendo la universidad que estés impartiendo. ■

¡¡Ser comunicólogo es muy divertido!! Jamás te aburrirás.



“Sin lenguaje, el pensamiento es una nebulosa vaga e inexplorada” -Ferdinand Saussure

DÍA DEL PSICÓLOGO 20 DE MAYO.

Por: Fatima Gpe. Ponce Sandoval

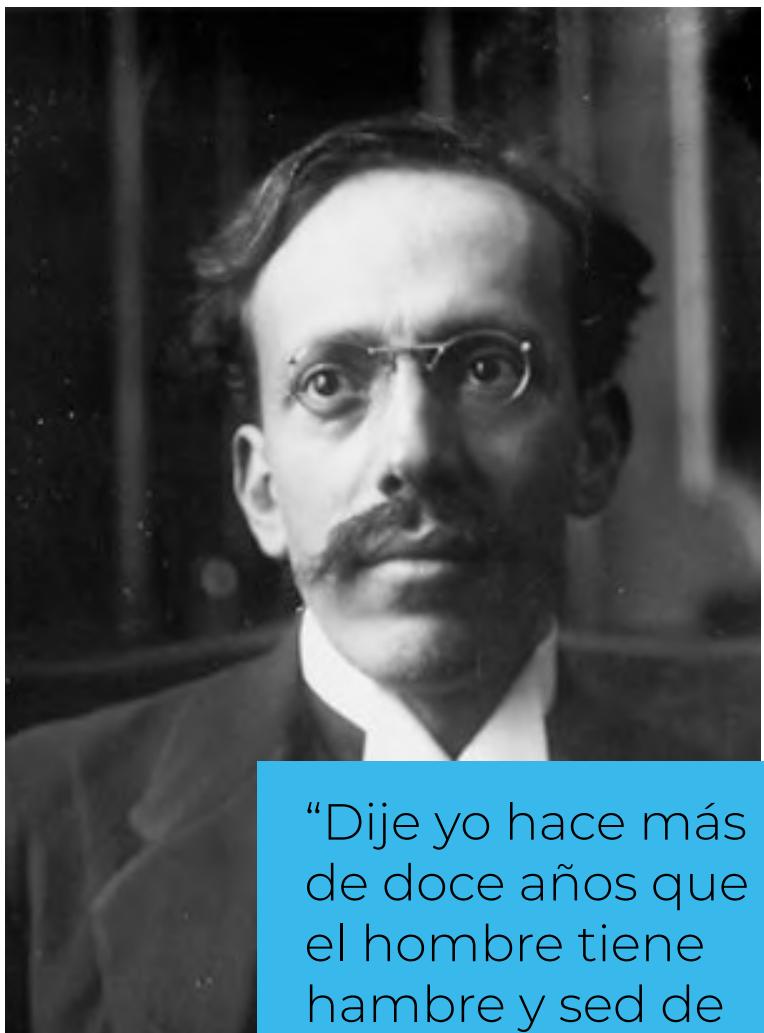
¿Por qué se conmemora el 20 de mayo?

El 20 de mayo de 1937 se logró el primer título con la licenciatura de psicología, algunas fuentes de información aseguran que fue en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)

En México el 20 de mayo de 1998 se hizo oficial “el día del psicólogo”, esto fue gracias a escuelas y clínicas.

En 1896, **Ezequiel Chávez** inauguró el primer curso de psicología, también gracias a **Antonio Caso, Francisco Larrozo, Eduardo García** se elaboró el primer plan de estudios el área de psicología

Los psicólogos se merecen por lo menos un día ya que cada día tienen un nuevo reto con sus pacientes, gratificamos mucho su ayuda para saber llevar los problemas que nos acontecen, gracias a ellos muchos hemos sanado nuestra mente, alma y corazón no podemos dejar atrás el mérito de impulsarnos a ser mejor cada día.



“Dije yo hace más de doce años que el hombre tiene hambre y sed de Infinito y que si no las sacia, su espíritu se enferma”

-Ezequiel Chávez

¿Tabú en la psicología?

Hace algún tiempo era mal visto ir con un psicólogo, pensaban que ir a terapia era solo para "locos", la gente que asistía lo mantenía en secreto por lo mismo que la gente tenía una idea errónea, actualmente es normal y sano ir con alguno de estos especialistas, no siempre se debe comenzar ir por un problema grave, podemos comenzar yendo por el siempre hecho que queremos ser mejor cada día, recordemos que hay doctores para todo, incluso para sanar tu mente.

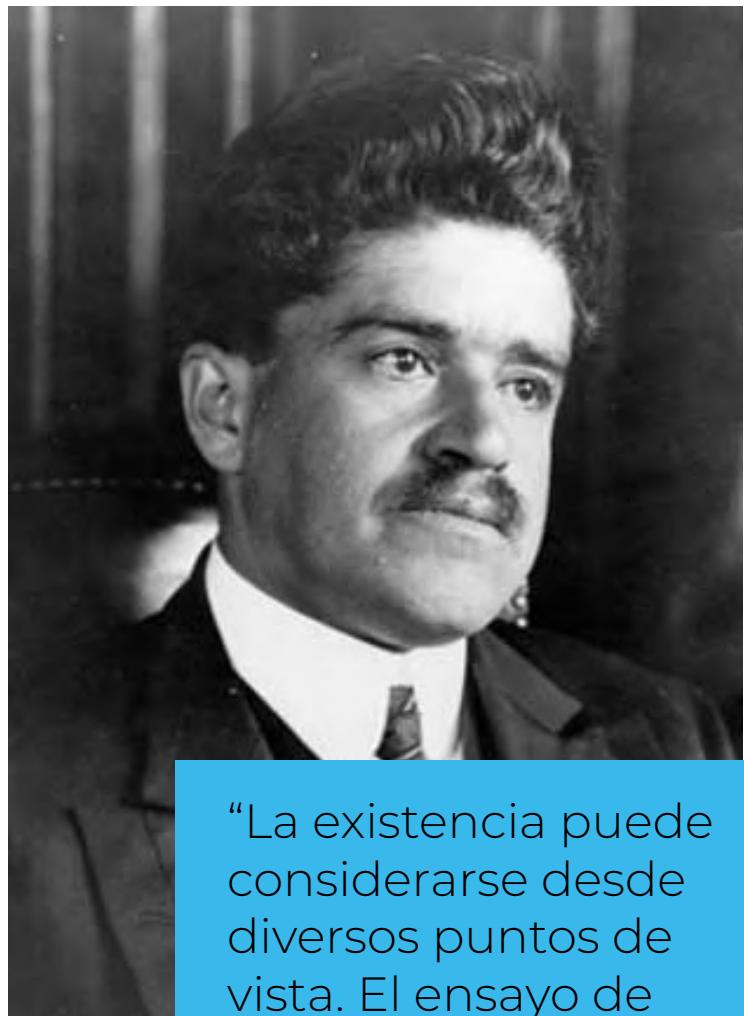
Conseguir un psicólogo

Muchas veces llegamos a pensar que ir a terapia puede ser caro o no siempre estamos cómodos, afortunadamente existen muchas líneas de ayuda, psicólogos que trabajan vía telefónica o redes sociales en México hay diversas soluciones.

Línea de ayuda psicológica

En la Universidad Marista también contamos con el servicio de psicología, se encuentra en el edificio A, está abierto para toda la sociedad marista y es totalmente gratuito

*lunes a viernes, de 8 a 18 hrs.
Teléfono: 55-5025-0855.*



“La existencia puede considerarse desde diversos puntos de vista. El ensayo de síntesis de estos diversos puntos de vista, es lo que constituye la Filosofía”

-Antonio Caso



Ser para Servir

