

XALAPA VIVE

1ra EDICIÓN - ENERO 2025

OPINIÓN
IMPACTO
SOCIAL
CULTURA
SALUD Y
DEPORTE
SUSTENTABILIDAD

Fotografía por Carlos Uriel Hernández Careaga



Xalapa Vive

Edición Enero 2025

Editorial Badillo

DIRECTOR GENERAL

Ruan Ángel Badillo Lagos

DIRECTOR EDITORIAL DE CONTENIDO

Daniel Badillo del Ángel

DISEÑO EDITORIAL IMPRESO Y DIGITAL

Fernando Piña Campos

Salma Bethzabé Méndez Canchola

CORRECCIÓN DE ESTILO

Perla Rubí Hernández García

FOTÓGRAFOS

Carlos Uriel Hernández Careaga

Lluvia Del Cielo Palacios Guatzozon

Martha Ramírez Landa

ESTRATEGIA FINANCIERA SUSTENTABLE

Carlos López Ramos

DEPORTES

Daniel Chiñas Fuentes

GESTIÓN DIRECTORIO ESPECIALISTAS

Mónica Roldan Gutiérrez

REDES SOCIALES

Alejandra Jamed Cerdan

COLABORADORES

Manuel Fernández Ávila

José Carlos López Hernández

ISSN en trámite.



Diseñadora de Logo:
Alejandra Contreras Caballero



CONTENIDO

- 2 **Xalapa vive**
Ruan Ángel Badillo Lagos
- 3 **En interiores** **Samantha Flores Enríquez**

4 **CULTURA**

- 6 **Veracruz, cuna de la civilización olmeca madre de las culturas mesoamericanas**
Roberto Badillo Martínez
- 8 **La identidad en la era del metaverso**
Cristy Martínez Morales
- 10 **Domínguez y Buis Galería**
Daniel Badillo del Angel
- 12 **Don Hernando Cortés de Monroy**
Manuel Fernández Ávila

14 **IMPACTO SOCIAL**

- 16 **No dijeron adiós**
Perla Rubí Hernández García
- 18 **Los 5 elementos del posicionamiento de marca**
Jorge Williams López
- 20 **La metrópolis de las Ánimas**
Ruan Ángel Badillo Lagos
- 22 **Administración Sustentable Club Britania**
Daniel Badillo del Angel

SALUD Y DEPORTE 24

- La actividad física** 26
Daniel Chiñas Fuentes
- Efectos de la violencia en grupos vulnerables** 28
Francisco Javier Beltrán Guzmán
- De la competencia a la inspiración en el taekwondo** 30
Alejandra Jamed Cerdan

SUSTENTABILIDAD 32

- Detrás del arreglo personal** 34
Jorge Rivera
- El cuidado esencial** 36
Daniel Badillo Del Angel

OPINIÓN 38

- El privilegio de la tercera edad** 40
Ruan Ángel Badillo Lagos
- Una mirada pospandémica** 42
José Carlos López Hernández

- ¿Te gustaría publicar en la revista XALAPA VIVE?** 44
- Directorio médico** 46

XALAPA VIVE

Ruan Ángel Badillo Lagos

Ante los adelantos científicos y de tecnologías en la era digital, ponemos sobre la mesa la primera edición de esta revista digital e impresa, pensando en los múltiples y diferentes ámbitos de la vida humana, ya sea el individual, el social, el laboral y la naturaleza. Hoy, con el impulso del bien, Xalapa Vive surge en la aurora de los cambios de la época y de la cultura, por ello se pone al servicio y causa de la humanidad. A través de este medio se busca generar las condiciones para un mejor estilo de vida en los ámbitos personales, familiares, sociales, económicos y políticos, así como promover una continua profundización del conocimiento y el análisis.

¿Qué se debe incluir en la revista cuando todos tenemos intereses diversos? Basta de discursos, interpretaciones y de silencios; que cada cual hable consigo mismo a fin de analizar y reflexionar; ese es el punto pues la razón no es confundir, sino brindar una conclusión. Más allá de la cualificación o la cuantificación de los datos, el observar, analizar e inspeccionar detenidamente un fenómeno nos llevará a generar una conclusión, no obstante, reflexionar nos permitirá hacer una categorización y realizar una crítica con fundamento.

Lo más difícil es conocernos a nosotros mismos y lo más fácil es hablar de los demás, pero cuestionarse es lo esencial.



Es necesario poner de manifiesto la información y la reflexión como medio de sensatez, justicia y piedad para todas las personas que nos permitan entrar, sin prejuicio e interés, en su recinto. El tiempo presente exige veracidad, confiabilidad y honestidad, por ello, el contenido de Xalapa Vive siempre tendrá como propósito mantenerse interesante y actualizado. Mantener el contacto con los lectores es una de nuestras prioridades, privilegiando lo útil, lo verdadero y lo bello de la vida, siempre abiertos al diálogo. El propósito es abarcar la diversidad de las realidades en el presente, con miras a un mejor futuro.

Los datos constituyen un amplio campo que nos ocuparemos de procesar, con el propósito de convertirlos en información nueva y de utilidad para las personas, las familias, asociaciones, negocios y emprendimientos, acelerando la innovación al mejorar la comprensión de los fenómenos de singular interés. Queremos atrevernos a disertar temas diversos sin sesgos tendenciosos que sean ajenos al arte del buen vivir; lo importante es optimizar la información, identificar las oportunidades y mitigar la dureza de la vida para vivir felices, con esperanza y desarrollando las virtudes.

A los colaboradores les ruego y agradezco que sus palabras expresen veracidad, decoro, y orden, que sean fieles a la verdad y se pongan al servicio de los demás, con la esperanza de que la preferencia ante la presente revista crezca, porque el objetivo consiste en crear un espacio asignado por ti, en el cual trabajaremos con nuestras manos, mente y corazón.



En interiores

SAMANTHA FLORES

Lic. Artes Plásticas

Xalapa, Veracruz

Contacto

Teléfono:

2281280479

Sitio Web:

Facebook: pintorasamanthaflores

Instagram: pintorasamanthaflores

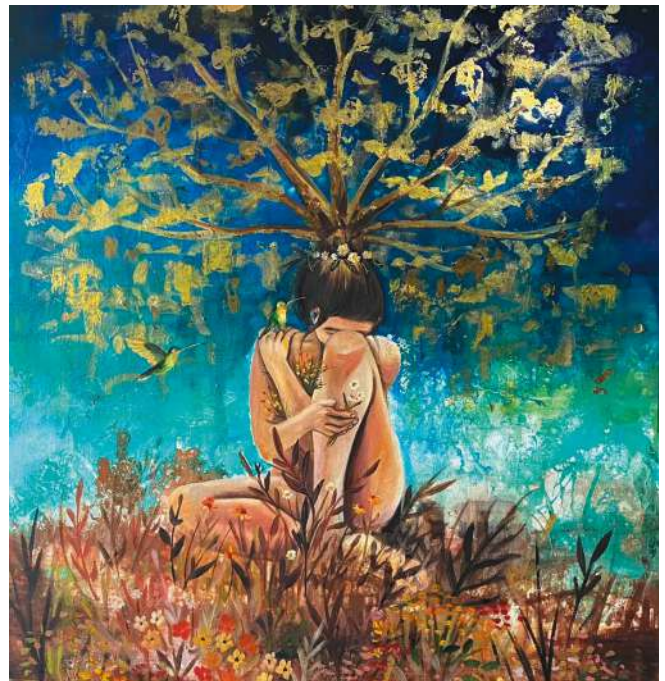
Correo Electrónico:

sam.flores.enriquez @ gmail.com

Estudió la Licenciatura en Artes Plásticas dentro de la Universidad Veracruzana. Ha ejercido profesionalmente participando en la realización de murales, restaurando esculturas, exposiciones colectivas e individuales en varios estados de la república Mexicana, cuenta con varias selecciones en convocatorias nacionales e internacionales, exposiciones nacionales en los estados de Puebla, Tijuana, Guanajuato, Querétaro, Oaxaca, Chiapas, Veracruz e internacionales en Italia, Uruguay, Buenos Aires, Argentina y exposiciones virtuales en la India, Nicaragua, Uruguay y Ecuador.

En los últimos años ha enfocado su carrera principalmente a la docencia en el ámbito artístico, sin descuidar su producción de obra en donde destaca como temática principal la creación a través de la espontaneidad de la mancha como medio artístico, la naturaleza y la figura humana femenina.

Sus pinturas se componen por paisajes primaverales rodeados de aves y flores, en donde contrastan las manchas y pinceladas rápidas con la fuerza de la figura femenina resaltándola como elemento principal.



CULTURA

Obra de Samantha Flores Enríquez





VERACRUZ

CUNA DE LA CIVILIZACIÓN

OLMECA

MADRE DE LAS CULTURAS MESOAMERICANAS

Roberto Badillo Martínez

Gral. De División DEM. Retirado

El Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) es el encargado de investigar, de conservar y difundir el patrimonio arqueológico, antropológico, histórico y paleontológico de la nación; su fin es fortalecer la identidad y conservación del patrimonio cultural, lo cual debe generar un impacto social pues junto con los diferentes niveles de gobierno y la sociedad todos debemos conservar el conocimiento y la memoria nacional.

Todo principio es esperanzador, así haya sido en el inmediato pasado muy brillante o en el inmediato pasado muy oscuro. El Estado de Veracruz sigue siendo, después de más de 500 años, **la joya de la corona de nuestro país**. De este modo, se configura también como cuna de asentamientos culturales, rico en su cultura y energéticos, pues 120 años después se siguen descubriendo grandes yacimientos energéticos y pirámides de asentamientos humanos.

La civilización Olmeca representa la primera espada de la cultura mexicana ante el mundo y es la más grande de los pueblos mesoamericanos, sin embargo, se sabe muy poco sobre esta civilización que **se asentó en más del 80% del territorio veracruzano** y de su profundidad histórica de casi cuatro mil años. Precisamente por ello se debe intensificar el conocimiento de esta cultura y su influencia en otras partes del país.



Fotografía por Lluvia Del Cielo Palacios Cuatzozon

La proyección de la cumbre olmeca que el gobierno inició debe ser prioritaria y celebrarse cada año para el desarrollo histórico, cultural y arqueológico de la región de los Tuxtla y del sur de Veracruz. El Museo de Antropología de Xalapa tiene más de treinta años y necesita una importante obra de mantenimiento, así como un espacio de estacionamiento elevado o subterráneo que sea sustentable. La cumbre olmeca debe consolidarse como la cumbre Tajín, la cual cuenta con un prestigio mundial a pesar de que la zona arqueológica ha sido descuidada, pues hace 32 años, en 1992, se terminó la última ampliación; sabiendo que aún existen de 30 a 40 pirámides más por descubrir, es imperdonable que el gobierno estatal actual no haya tomado la iniciativa de continuar con los trabajos.

El descuido de los veracruzanos y el gobierno estatal ha provocado que la **Venta de Tabasco** sea más conocida y reconocida como entidad Olmeca; la realidad es la siguiente: de 17 cabezas colosales a la fecha, 12 han sido descubiertas en el estado de Veracruz y cinco fueron construidas con roca basáltica procedente de los Tuxtla del estado de Veracruz. Por ello, afirmo que el 80 % de la cultura olmeca tiene su cuna en Veracruz, en el municipio de Texistepec. De este modo, es posible asegurar que este municipio y la población de San Lorenzo Tenochtitlan son la cuna de la civilización Olmeca, es la madre de todas las civilizaciones mesoamericanas.



EN ESTE MISMO sentido, la promoción del **Museo de Antropología de Xalapa** como el segundo más importante de la República debe hacerse en todo el país y en el extranjero, pues pocos museos tienen en su bodega más de 25,000 piezas arqueológicas de las culturas veracruzanas (Huasteca, Totonaca y Olmeca), por ello, la infraestructura tanto de la zona del Tajín como de la región de los Tuxtles debe ser de primer nivel con carreteras, supercarreteras y autopistas atendidas en su mantenimiento. Los poblados de San Lorenzo Tenochtitlan y Texistepec en los Tuxtles son cuna de la civilización olmeca y deben ser promovidos a nivel nacional y mundial con servicios de primer nivel, con instrucción y una educación adecuada a los prestadores de servicios para atender a los turistas nacionales y extranjeros. En las últimas semanas hubo una exposición de los olmecas en París, Francia, la cual ha recibido a miles de visitantes de todo Europa y del mundo; lo que más llama la atención de esta cultura es lo colosal de las estructuras de piedra basáltica de la región de los Tuxtles y lo artístico de otras culturas menores, pero, sobre todo, resulta impresionante que se haya construido hace casi cuatro mil años.

Cuando comencé mi carrera militar me sentí distinguido de ser veracruzano y no he dejado de promover la cultura de Veracruz, porque la grandeza de mi Estado, desde el punto de vista arqueológico, es rica en su cultura, y lamento que no hay investigaciones que sigan la ruta de los asentamientos; aun así, **soy orgullosamente Veracruzano.**

Por todo ello, desde el punto de vista arqueológico e histórico, exclamo que Veracruz sigue siendo la joya de la corona de nuestro México, sin omitir que por Veracruz llegó a nuestras tierras la evangelización y la civilización occidental con todo lo que significa para el mundo.



LA IDENTIDAD EN LA ERA DEL METAVERSO

Cristy Martínez Morales

Un nuevo horizonte digital, **bienvenido al metaverso**, la próxima frontera de la experiencia humana. Puede parecer ciencia ficción, sin embargo, ya estamos viviendo los primeros pasos de esta revolución. Cuando Mark Zuckerberg anunció la transformación de Facebook en Meta, muchos lo vieron como una simple estrategia de marketing. Sin embargo, este movimiento señala algo mucho más profundo: **estamos en el umbral de una nueva era en la que nuestra identidad ya no estará limitada por las restricciones del mundo físico.**

Como señala Le Breton (2002), nuestro cuerpo siempre ha sido un fenómeno social y cultural, un lienzo en el que proyectamos quiénes somos y cómo queremos que nos vean los demás, pero ¿qué sucede cuando ese lienzo se vuelve infinitamente maleable en el espacio digital?



Pensemos por un momento en nuestro perfil de Instagram o en nuestro avatar de videojuego favorito. Ya estamos acostumbrados a tener versiones digitales de nosotros mismos, no obstante, el metaverso lleva esto a un nivel completamente nuevo. No se trata solo de fotos filtradas o personajes en 3D; hablamos de una presencia digital, completa y persistente, que interactúa en tiempo real con otros usuarios.

El cuerpo digital en el metaverso es, como sugiere Le Breton (2007), un espejo de nuestras costumbres, creencias y formas de comunicación, a diferencia de nuestro cuerpo físico, este nuevo cuerpo virtual puede transformarse a voluntad. ¿Quieres ser más alto?, ¿tener el cabello azul? ¿o ser un dragón? **En el metaverso todo es posible.**

Una de las características más fascinantes de nuestra presencia en el metaverso es cómo construimos nuestra identidad a través de pequeñas historias cotidianas. De Casas Moreno y sus colegas (2018) las llaman “micronarrativas”, esos momentos aparentemente insignificantes que, juntos, tejen el tapiz de quiénes somos en el espacio digital.

Pensemos en cómo ya hacemos esto en las redes sociales actuales: una historia de Instagram aquí, un tweet allá, un video de TikTok por acá. En el metaverso, estas micronarrativas se vuelven tridimensionales e interactivas. Ya no solo contamos nuestra historia, la vivimos y la compartimos en tiempo real con otros.



Los nuevos rituales digitales

Imagina asistir a un concierto donde el artista es un dragón de 50 metros de altura que escupe fuego al ritmo de la música, mientras tú flotas entre las nubes junto a miles de otros espectadores. Esto no es ciencia ficción, son los nuevos rituales sociales que están emergiendo en el metaverso.

Los eventos masivos virtuales, las ceremonias comunitarias, incluso los pequeños encuentros diarios entre avatares, todo se convierte en parte de un nuevo folklore digital. Se han llevado a cabo bodas virtuales donde los novios podían literalmente hacer que llueva amor, y funerales donde el difunto podía estar presente como un espíritu luminoso. Estos no son simples eventos, son nuevas formas de crear y compartir significado en la era digital.

Ahora piensa en los creadores de contenido actuales; muchos adolescentes tienen más influencia global que los medios tradicionales simplemente por su capacidad para conectar con audiencias en plataformas digitales. En el metaverso esta dinámica se intensifica. Tu avatar, tus creaciones virtuales, tus conexiones y tu reputación en la comunidad se convierten en una nueva forma de moneda social.

Esta nueva corporalidad virtual también ofrece posibilidades liberadoras. Personas con discapacidades físicas pueden experimentar formas de movimiento antes imposibles para ellas. Individuos que luchan con su identidad de género pueden explorar diferentes expresiones de sí mismos en un espacio seguro.



La identidad en el metaverso es como un caleidoscopio en constante cambio. A diferencia de nuestra identidad física, que tiende a ser relativamente estable, nuestra presencia en el metaverso puede ser fluida y multifacética. Esto plantea preguntas fascinantes: **¿somos más “nosotros mismos” cuando podemos ser quien queramos?** ¿La capacidad de cambiar constantemente nuestra apariencia y comportamiento nos hace más o menos auténticos?

Los desafíos que enfrentamos

No todo es color de rosa en este nuevo horizonte digital. La privacidad, la adicción, la desconexión de la realidad física, la manipulación y el acoso son preocupaciones reales que debemos abordar.

El futuro es ahora, pero el metaverso no es el futuro, es el presente en desarrollo. Mientras escribo, millones de personas están construyendo sus vidas digitales, forjando conexiones significativas y creando nuevas formas de expresión en espacios virtuales, no obstante, la identidad del ser humano es el conjunto de cualidades y creencias que distingue a una persona; se refiere a nuestro ser, ya que somos únicos, diferentes y continuos en el tiempo, responde a lo que somos, no tan solo a lo que deseamos reflejar.

“Podríamos ser lo que auténticamente somos, no lo que deseamos reflejar”

Domínguez y Buis Galería

Daniel Badillo del Ángel

Formar, cultivar y fomentar

De tras de una obra de arte hay un recorrido, una historia, un camino que va desde que el artista la crea hasta que el galerista la expone al público, en consecuencia, el papel de la galería es crucial. En Domínguez y Buis Galería, “Nuestro trabajo se basa en diversos valores esenciales para generar un espacio enfocado en la confianza, la responsabilidad, promoción, difusión y venta del arte y la cultura en nuestro estado” **comenta la Directora de la Galería, Lic. Dominique Domínguez, en una entrevista para la revista Xalapa Vive.**

Se tiene la errónea idea que el arte y las normas del gusto, está reservado para los especialistas, los estudiosos, los coleccionistas: personas que conocen la complejidad de las técnicas en una pintura o escultura, el uso de los colores, la luz, y la distribución de los elementos. Desde hace 7 años (2017), Domínguez y Buis Galería propone una nueva perspectiva: acercar el arte a la comunidad, “desde su inicio la galería se creó para fomentar el arte y la cultura de manera gratuita, invitando artistas nacionales e internacionales para que la comunidad jalapeña disfrute otro tipo de obras” **comenta Dominique Domínguez y Buis –Directora de dicho recinto- espacio que busca “romper la barrera de lo que parece sublime”.**

Ubicada en la Plaza Arco Sur, al entrar a la “Domínguez y Buis Galería” se emana una atmosfera de tranquilidad y paz para la apreciación del arte, el amplio espacio de la galería y el montaje de las obras invita a recorrer cada una de las tres salas sin prisas, animando a los visitantes a “usar nuestros derechos culturales, promoviendo el sentido de identidad comunitaria que se apropia de nosotros, los hace suyos” **afirma la propietaria.**



Fotografía por Carlos Eduardo Herrera

La galería tiene como finalidad unir, hacer lazos entre los artistas, los visitantes y los coleccionistas. Los eventos que se planean para promocionar los ciclos de nuevas exposiciones –conciertos, recorridos guiados para niños, adolescentes- tiene el propósito de generar comunidad, así como de fomentar el uso apropiado de los espacios culturales.

“Existe una comunidad que necesita acceder a este tipo de obras”

Dominique Domínguez y Buis

“El jalapeño vive de la cultura y el arte” **afirma Dominique Domínguez y Buis**, participando de los diversos eventos culturales asiduamente, sin embargo, se puede pensar que una galería está diseñada para un cierto sector de la población: los coleccionistas, creando una “barrera” para explorar los diversos tipos de expresión; sin embargo, Domínguez y Buis Galería es un recinto abierto para todo el público, espacio que invita a consumir multiplicidad de artes, contemplarlo y experimentarlo. El arte es el equilibrio constante entre “la intención de artista –como profesional en su técnica- que busca generar emociones que solo el espectador puede sentir y las puede vibrar” **nos narra**

Dominique, la galería es un espacio para conversar con las obras de los profesionales de las técnicas de expresión, las cuales pueden evocar diversas emociones dependiendo del estado de ánimo con el cual apreciamos las obras.

Las obras expuestas en Domínguez y Buis Galería tiene el propósito ser contemplado, en el mes de noviembre de cada año se inaugura un nuevo ciclo de obras, evento que busca ser un motivo honorario para todos los jalapeños: “cada vez que inauguramos una nueva exposición invitamos a todo Xalapa, que no falte nadie [...], esperemos que en un futuro cada vez que se inaugure exposición sea una fecha que conmemorar para el jalapeño” **comenta Dominique**. El compromiso para tener una galería es un trabajo conjunto entre los encargados del recinto y los artistas, en Domínguez y Buis se busca generar confianza para con los artistas para que quieran presentar sus obras: “la galería debe comprometerse a cuidarlas, transportarse seguro y venderlas” **afirma Domínguez y Buis**.

Por el lado de los coleccionistas, Domínguez y Buis se compromete a darle seguimiento a cada persona que invierte en llevarse las obras, invitándolos a los eventos que se organizan, así como de futuras exposiciones que pueden tener interés para algún coleccionista, lo que se busca es ser un lugar de alto valor y referente en la línea de distribución de las diversas obras de arte.

Podemos conclusión, Domínguez y Buis Galería tiene el compromiso de atender sus visitantes de la manera cordial y acogedora, sin hacer distinción de ningún tipo en el trato, invitándolos a hacer uso de sus derechos culturales, “al final lo que valida a la galería es la gente que nos visita” **afirma Dominique**, aquellos que o disfrutaran de un espacio para encontrarse y sentirse reflejado en las obras de autores reconocidos y emergentes.

Esto hace a Domínguez y Buis Galería un espacio único para la recreación, el coleccionismo y la comunidad.



DON HERNANDO CORTÉS DE MONROY

Gobernador y Capitán General de la Nueva España, Primer Marqués del Valle de Oaxaca

Manuel Fernández Ávila

Nació en Medellín, Extremadura, en 1485. Fue hijo de padres nobles—por honorables—, pero pobres. Estudió en Salamanca durante dos años, regresó a su pueblo natal a los 16 años y posteriormente, en 1504 se embarcó en Sanlúcar de Barrameda, Cádiz, rumbo a la Isla Española. Allí, su pariente, el gobernador don Nicolás de Ovando, le confió algunas comisiones, por ejemplo, la escribanía del ayuntamiento de Azua. Además le dio tierra y todo ello le permitió vivir con relativa holgura.

Más tarde, en 1511 acudió con Diego Velásquez a Cuba y fue nombrado alcalde de Santiago, encargándole después la conquista de la tierra descubierta por Juan de Grijalva y Francisco Hernández de Córdoba. Don Hernando emprendió esa expedición un 10 de febrero de 1519 con 11 bajeles y 508 hombres. Se apoderó de lo que hoy es Tabasco y posteriormente fundó La Villa de la Vera Cruz, en donde estableció el **primer ayuntamiento** en tierra continental, en el cual se nombró a Hernando Cortés como jefe de la expedición tierra adentro, ya que poco antes de la partida a Cuba Velásquez le había quitado a Don Hernando el mando de la Armada.

Don Hernando Cortés de Monroy marchó de forma pacífica de Vera Cruz a Tlaxcala y de allí a Tenochtitlan. Días después se enteró de que Pánfilo de Narváez había desembarcado y fue enviado por Velásquez para apresarlos. Don Hernando salió a combatirlo y lo derrotó en Zempoala. Regresó después a México con más de 1,000 soldados, muchos de ellos unidos al bando que fue a combatir, encontrándose con la terrible sorpresa de una rebelión indígena provocada por su capitán **Pedro de Alvarado**, a quien había cedido el mando durante su ausencia.

Hostilizado por las tribus aztecas, don Hernando tuvo que abandonar la Capital casi derrotado y se retiró a Tlaxcala de donde regresó más fuerte en enero de 1521, con un numeroso ejército conformado por españoles y tlaxcaltecas con el cual logró sitiar a Tenochtitlan, la que finalmente fue tomada el 13 de agosto de 1521.

Asumida la conquista, don Hernando se dedicó a colonizar las tierras, prohibiendo la llegada de las mujeres españolas por los siguientes cuatro años, medida que, sin duda, fue eficaz para alentar de esa forma el mestizaje y el nacimiento de la nueva raza fundada por él, la cual orgullosamente lleva el nombre *mexicana*.

Para poner un ejemplo, don Hernando mantuvo una relación extramarital con **quien fue su intérprete**, Malintzin (probablemente india veracruzana), con quien procreó un hijo, Martín Cortés Malintzin, el mestizo.

Don Hernando fue nombrado **gobernador y capitán general** por órdenes del Rey Carlos I de España. Al paso de los años regresó a la Península, en donde fue recibido con grandes honores, confiriéndole el Rey el título de **marqués del Valle de Oaxaca** en 1529, respectivamente.

De vuelta a México, don Hernando descubrió el Golfo de California, el cual se conoce actualmente como Mar de Cortés, también hizo otras expediciones e introdujo nuevas especies de ganado, implantando además grandes industrias. Al transcurrir los años sufrió muchas **intrigas** que llegaron a la corte, por lo que tuvo que defender su honor nuevamente en Madrid, en donde no consiguió la reparación del daño. En una de tantas audiencias concedidas, acompañó al Rey a la infausta expedición de Argel.

Hernando Cortés se casó en dos ocasiones, en su primer matrimonio **no tuvo hijos** y de su segundo compromiso tuvo seis hijos, además de otros fuera del matrimonio, legitimados por la Bula del Papa Clemente VII. Cabe señalar que cuando ya se había consolidado como capitán de su nuevo territorio, lo primero que hizo fue enviar por su hija de seis años de edad, a quien había engendrado en España con una **india Tahina**.

Murió un 02 de diciembre de 1547 en Castilla de la Cuesta, población cercana a Sevilla, dentro del palacio de los Duques de Montpensier, propiedad de su amigo, edil del ayuntamiento sevillano, Juan Rodríguez Jurado, quien lo había invitado para reponer su salud. Antes de fallecer dejó su testamento claro y preciso, designando sus albaceas tanto para los asuntos de España como para los de la Nueva España.

Al ocurrir su muerte estuvo presente su hijo Martín Cortés y Zúñiga (a quien procreó con su segunda esposa española **Juana de Zúñiga**), quien se convirtió en el **segundo marqués del Valle de Oaxaca**. Cabe señalar que Martín Cortés y Zúñiga compartía su nombre con un medio hermano mayor, hijo de Malintzin, como se ha mencionado anteriormente. El escribano García de Huerta entregó el documento cerrado y lacrado que contenía el testamento de Hernando Cortés al licenciado Andrés Martínez de Jáuregui, quien fungía como autoridad.



El 13 de mayo de 1524 llegaron los frailes franciscanos al continente americano, desembarcaron en San Juan de Ulúa y caminaron descalzos hasta lo que hoy es la Ciudad de México para encontrarse con el Capitán Hernando Cortés el 17 de junio del mismo año. Como una muestra de respeto y fe, al verlos llegar, Hernán Cortés se arrojó ante ellos y los saludó con toda fe y respeto. Los indígenas, al ver el aspecto de los frailes, descalzos, amarillos, cansados y solo con una sotana, exclamaron ¡motolinia!, ¡motolinia!, que significa *pobres*.

Continuará en la siguiente edición.

IMPACTO SOCIAL

Obra de Samantha Flores Enríquez





NO ^{DIJERON} ADIÓS

Perla Rubí Hernández García

Hay diferentes tipos de despedidas, podemos decirnos hasta luego, hasta pronto, nos vemos, hasta mañana. Todas esas despedidas representan un lapso temporal, definido o indefinido, y mantienen la **fe de un próximo encuentro**, pero no es así el adiós. Tal vez se nos ha dicho que pronunciar un adiós es crecer, es sano, está bien, que es diferente a despedirse de cualquier otra forma, porque el adiós no representa un retorno. Nos despedimos definitivamente de las personas cuando el vínculo ha terminado, cuando perdemos la vida de un amigo, un amante o un familiar. No obstante, hay despedidas silenciosas y tristes, despedidas inconclusas. Cuando un adiós no es pronunciado el silencio que lo envuelve es una manifestación del dolor y la tristeza, es un ente retorcido de la pérdida en las conexiones humanas.

En Veracruz la **desaparición de personas** representa una problemática latente que afecta a toda la población. Poco se ha hablado al respecto cuando se ponen sobre la mesa las violencias que afectan al estado y al país; se trata de un problema que no solo configura como víctima a la persona desaparecida, sino también a quienes se quedan, a quienes buscan. La persona buscadora experimenta otro tipo de dolor; no se enfrenta a una separación, a un hasta luego o a una pérdida.



El dolor que provoca una desaparición es símbolo de una **despedida inexistente**, de palabras que no se dijeron y de la ausencia del futuro, no es un adiós, tal vez no hay retorno que promueva un hasta pronto. Las personas no desaparecen totalmente, se quedan en el legado del vínculo con sus buscadores. Se quedan en las sonrisas y en las lágrimas de cada una de las madres, padres, hijos, esposos, esposas, amigos, amigas y familiares que entregan su vida a la búsqueda incansable por manifestar un adiós o un hasta luego a los seres queridos que desaparecieron.

Este estrago, provocado por el crimen organizado que ha plagado incluso a instituciones, ha dejado una grave herida en hombres, mujeres, niñas y niños que se han quedado sin un padre, madre, hijo, hija, esposo, esposa o sueño. Este mismo crimen ha truncado el futuro de muchas conexiones que iniciaban o se encontraban en su apogeo.

UN DÍA PODRÍAS ver la mirada de esa persona con la que querrías iniciar una vida, le podrías dar un abrazo a tu hijo o a tu hija sin saber que sería el último, o podrías irte a dormir sin haber hecho las paces tras un malentendido con esa persona y no volver a verla nunca más.

No podemos ser indiferentes al dolor y la pérdida que representa la desaparición de personas en el estado de Veracruz, es una violencia latente y constante en la realidad de muchos. Es importante visibilizar la tristeza y el vacío profundo que provoca la incertidumbre en la persona buscadora, pues le ha sido arrebatada la oportunidad al futuro, la oportunidad de dar un último adiós y de continuar despidiéndose.

Amores y conexiones han quedado truncadas por un problema social y sistemático del estado.

Es de humanos errar, es de humanos llorar, es de humanos buscar y mantener la esperanza por volver a encontrarnos. **Es humano decir adiós y es de humanos el derecho a la vida por pronunciar un hasta luego, en la espera de un nuevo encuentro.**



POSICIONA TU MARCA

ANALIZANDO ESTOS 5 ELEMENTOS CLAVE

Jorge Williams López

Una buena estrategia de posicionamiento **en el mercado** debe tomar en cuenta no solo al mercado objetivo, sino también a la competencia, las tendencias de mercado y los recursos de la organización. Los cinco elementos clave a considerar para realizar un adecuado posicionamiento de marca son los siguientes:

Análisis de alternativas y oferta actual

Antes de poder crear algo valioso es necesario poseer un amplio conocimiento en la materia. Se deben considerar todas las ofertas relevantes que existen en la industria, las soluciones que ofrecen, así como sus puntos fuertes y débiles. **¿Con quién van a comparar tu marca y por qué?** No vale la pena analizar a un competidor que tu mercado objetivo no tomaría en cuenta.

Anteriormente se clasificaba a la competencia con base en la similitud de la oferta de productos y servicios. Hoy en día, es más eficiente ver como competencia a todos aquellos que satisfacen necesidades y deseos similares. Por ejemplo, el fundador de Netflix es consciente de que no solo compite contra otras plataformas de *streaming*, sino también con cualquier organización que ofrezca servicios de entretenimiento, tal como lo hacen los teatros y los espacios deportivos.

En ese sentido, al buscar posicionar tu marca, ten en cuenta contra quién compites y por qué. Por lo general, entre más saturado esté un mercado, más análisis de la competencia deberás hacer. ¿Qué puntos fuertes tiene la competencia que tú también debes cubrir? ¿Dónde hay necesidades no satisfechas? ¿Se puede mejorar o añadir algo para crear valor? ¿Qué debe tener tu oferta para competir en el mercado?



Fotografía por Carlos Uriel Hernández Careaga

Definición de atributos y beneficios clave

Una vez hecho el análisis anterior se puede esbozar una lista de los atributos clave de tu producto o servicio. Por otro lado, los beneficios son los resultados tangibles que esperan obtener los consumidores, que van desde lo funcional hasta lo sociocultural, pasando por lo emocional.

Al crear valor debes enfocarte en los atributos y comunicarlo en los beneficios. Por ejemplo, si nos dicen *5 GB de espacio*, es difícil procesar esa información, salvo que seamos expertos en tecnología. Es mucho más eficiente decir *1,000 canciones en tu bolsillo*. A los consumidores no les interesan tanto los atributos como los beneficios.

El diseño de atributos y la comunicación de beneficios son dos caras de la misma moneda. Antes de buscar añadir más atributos, es necesario delinear cuáles son los más relevantes, sobre todo en relación con la competencia. No obstante, si los consumidores no tienen claro cuáles son los beneficios de tu oferta, no optarán por ella, a pesar de que tus productos y servicios sean óptimos.

Mapeo de valor

La creación y entrega de valor van mucho más allá de los productos y servicios, pues tienen que ver con todo el 'viaje' de los consumidores, desde considerar el producto/servicio hasta después del consumo/uso. Se puede crear valor a través de tres niveles: funcional, emocional y sociocultural.

En el primer nivel el valor se relaciona con la conveniencia. ¿Es accesible y fácil de usar? Es importante reducir los costos monetarios, cognitivos, sociales y emocionales que enfrenta un cliente potencial; se puede crear valor si le ahorramos tiempo, dinero y esfuerzo. Por último, una oferta variada que integra más productos y servicios crea mucho valor en este nivel.

Una vez cimentada la base de la pirámide, se puede añadir valor al nivel emocional que es, por lo general, donde comienzan a distanciarse las grandes marcas del resto. Las emociones positivas generan lealtad y, por lo tanto, retención de clientes y mayores ingresos. Lo entretenido, terapéutico y atractivo a los cinco sentidos añade gran valor emocional. Por ello, hay que **invertir en diseño, estética y en recompensas**.

Pocas marcas llegan a la cima en cuanto a la creación de valor, pero las que lo hacen es a través del involucramiento diario y cercano con los consumidores porque les ayudan en su desarrollo personal, sus aspiraciones y satisfacen su necesidad de afiliación mediante la **creación de comunidades** comprometidas.



De la mano va la segmentación por ocasiones de uso, pues un mismo trabajo por realizar puede darse en diversos contextos. Pongamos como ejemplo un *Electrolit*, la tarea es rehidratarse. El contexto puede ser por resaca, vómito o sudoración excesiva. Esos contextos hacen que el producto se use de manera distinta, lo que permite que quienes lo diseñan hagan ligeras modificaciones con base en esos distintos usos; de este modo, los publicistas pueden adecuar sus mensajes.

Definición del público objetivo

Para lograrlo existen herramientas de segmentación de mercado tradicionales basadas en ubicación, nivel de ingresos, escolaridad, valores, etc. No obstante, hoy en día esas herramientas son insuficientes. *La teoría de los trabajos por realizar* y la segmentación basada en ocasiones de uso son un excelente complemento para conocer a detalle a los consumidores.

El término **trabajos por realizar** se refiere a las actividades necesarias. Por ejemplo, con un taladro puedo perforar la pared. Esa sería la tarea y el taladro sería una herramienta. Enlistar los trabajos por realizar de una persona nos permite ayudarlo de forma más eficiente. Nuestros productos y servicios serían el medio, no el fin.

Elección de categoría de mercado

Con este análisis es posible decidir la **pertenencia de una categoría de mercado**, en relación con todos los productos y servicios de competencia directa. Recuerda, no solo compites contra productos y servicios que son en apariencia iguales, sino también con aquellos que satisfacen necesidades y deseos similares. Entre más saturada esté una categoría, más larga será tu lista de competidores.

Al declarar que perteneces a una categoría, comienzas a crear una serie de suposiciones en la mente de los consumidores. Ellos te van a catalogar con base en esas suposiciones. Esto puede ser positivo o negativo, dependiendo del lenguaje que emplees.

Si quieres que te ayude a posicionar tu marca no dudes en contactarme, jorgwilliams@gmail.com o al **2284002310**.

LA METRÓPOLIS DE LAS ÁNIMAS

Ruan Ángel Badillo Lagos

Xalapa es una ciudad principal, capital del Estado, en ella se localiza el fraccionamiento Las Ánimas, el cual se caracteriza por tener una fuerte jerarquía dentro de la ciudad. Las Ánimas, siendo propietario don Justo Fernández, en sus inicios fue un conjunto de terrenos de pastoreo, después, por la bondad de sus tierras, estos terrenos sirvieron como cultivo de café, dando inicio a una de las principales empresas cafetaleras de la región, hoy conocida como el Café Don Justo. En 1974 surge la idea de cambiar el uso del suelo, dando origen a lo que años más tarde sería la “Metrópolis de las Ánimas”, la cual se convirtió en el primer desarrollo residencial más bonito y de mayor tradición en la ciudad.

El proyecto que desarrollo el Lic. Manuel Fernández Ávila se distingue por su diseño, calidad y plusvalía generados a lo largo del tiempo; cumple cabalmente con las exigencias más altas del mercado y se encuentra en una ubicación privilegiada, además de que se constituye como el pionero en la ciudad de este tipo de desarrollos que con el tiempo se han vuelto sustentables.

Fotografía por Lluvia Del Cielo Palacios Cuatzozon



Fotografía por Sergio Bustos Núñez

Lic. Manuel Fernández Ávila

La “metrópolis de las Ánimas” de Xalapa cuenta en la actualidad con edificios, centros comerciales, oficinas gubernamentales, torres, hoteles, universidades, clubes deportivos, plazas comerciales, rascacielos entre otros desarrollos. También tiene una influencia política decisiva y me atrevo a reconocer que dicho desarrollo reúne las características de una metrópolis por su concentración cada vez mayor de economía, administración y cultura; la cantidad de habitantes, asimismo, desempeña un papel importante en el desarrollo empresarial, financiero y comercial.

La metrópoli brinda a sus habitantes todos los servicios, a diferencia de cómo sucede en otro tipo de núcleo urbano, tal es el caso de una colonia o un pueblo. Estos tipos de asentamientos urbanos surgen desde antaño. Solo las personas visionarias como el Lic. Fernández Ávila son capaces de deslumbrar y desarrollar una “metrópoli”, tal cual es el caso de las Ánimas. El recuerdo de las etapas de las “metrópolis de las Ánimas” cuenta con más de 100 años de historia, pues perteneció a la familia Gorozpe Murrieta, posterior a la familia Fernández; su estilo peculiar y colonial es una fascinante fusión de las culturas indígenas y la española.

HOY LA “METRÓPOLIS DE LAS ÁNIMAS” es un ejemplo de grandeza y desarrollo gracias a la gente que la habita, en medio de la magia y de la majestuosa presencia de su lago y vegetación. Actualmente Las Ánimas forma parte del área metropolitana de Xalapa y se considera uno de los lugares de mayor plusvalía.

En efecto, independientemente del lugar donde se vive, debemos ser educados y civilizados, personas con virtudes, para quienes lo más importante sea Dios, porque en el corazón se halla la raíz de la virtud o de los vicios, ya que el hombre perfecto no es el que se esfuerza por llegar a ser tal, sino el que busca a Dios. Lo cierto es que puedo vivir en una mansión exterior sin conocimiento del verdadero Dios en mi mansión interior, por consiguiente, para vivir tiene el hombre necesidad de un medio favorable y de un abrigo protector, una familia y dos mansiones: la mansión interior y la mansión exterior, así alcanzaremos la metrópolis celestial. No obstante, la vida eterna es la Nueva Jerusalén que Juan vio descender del cielo, la ciudad celestial de Dios.



ADMINISTRACIÓN SUSTENTABLE CLUB BRITANIA

Daniel Badillo del Ángel

Un club es una asociación de personas que tiene una meta o un fin en común, ya sea económico o sin fines de lucro. La palabra más cercana para describir a un club es *comunidad*; el **Club Britania** tiene el fin de ser un espacio dedicado a la sana convivencia a través del deporte y las relaciones sociales.

En esta ocasión platicamos con el **Lic. Gerardo Rafael Garza Dávila**, presidente del Consejo de la Administración del Club Britania, **quien nos comenta que** “el deporte y la convivencia humana son elementos fundamentales para mejorar la calidad de vida. El Club Britania ofrece una gran cantidad de actividades deportivas, una sana convivencia entre amigos y familiares que permite una vida sana y eleva la calidad de vida, además de que es uno de los mejores espacios que ofrece Xalapa”.

La perspectiva de esta nueva administración consiste en “modernizar los espacios, ofreciendo un servicio de calidad, a partir de la transparencia en informes bimestrales de los gastos corrientes”; esta perspectiva se configura en dos puntos primordiales: el mantenimiento general del club y la remodelación de los espacios, de acuerdo con las exigencias de los socios en vistas al recurso financiero disponible.

Uno de los puntos más importantes que busca esta nueva administración es “conservar el equilibrio de las finanzas, ya que es fundamental permanecer en sustentabilidad económica” **afirmó el Lic. Garza Dávila**. Las inversiones que se harán en el Club Britania están diseñadas a partir del recurso económico disponible.



Lic. Gerardo Rafael Garza Dávila

El Lic. Gerardo expone la siguiente comparación “imaginemos que somos dueños de una cuadrilla de taxis, entre nuestras unidades tenemos autos del año, de cuatro cilindros, de esos que gastan poca gasolina y son económicos de mantener; ahora pensemos que nuestra cuadrilla está compuesta por automóviles Gran Marquiz de los 80, de ocho cilindros y gastadores de gasolina. ¿Cuál es la mejor opción pensando a futuro?” La sostenibilidad es un tema relevante por tratarse de un club socialmente sustentable. Por ello propongo dos grandes áreas de gestionar:

- 1) Mantenimiento:** mejorar la prestación de los servicios con el propósito de lograr espacios y equipos de calidad para el deporte, y modernizar el control de las finanzas. El mantenimiento que se busca es de todas las áreas del club, hay que prestar atención a aquellos espacios deteriorados como las áreas húmedas (sauna y baños de vapor), los cuales son de alto consumo.
- 2) Remodelación:** “La modernización debe ir en función de los recursos económicos, los cuales son limitados” afirma el presidente del Club Britania. Espacios como el gimnasio, las canchas de squash y padel, el campo de fútbol y la alberca son lugares que se pretende remodelar a futuro; también se busca modernizar las calderas de las áreas húmedas con la finalidad de ahorrar en los recursos y ser más amigables con el medio ambiente.

ES IMPORTANTE AFIRMAR que el recurso en disposición para el mantenimiento y la remodelación se deriva de las cuotas de los socios y, a su vez, “se busca guardar un equilibrio en relación con los servicios que se otorgan en cuanto calidad y cantidad” **nos comentó el Lic. Garza Dávila**. No se puede dar un servicio de calidad si no hay cuotas suficientes.

“Tenemos un club de los más económicos en cuota del país y con una oferta de actividades muy amplia”

Lic. Gerardo Rafael Garza Dávila.

Por otro lado, el Club Britania es uno de los aforos nacionales de torneos deportivos, “los torneos nacionales de tenis dan una proyección al club y a la ciudad de Xalapa”, su belleza natural brinda una grata imagen a quienes visitan el Club, ya sean nacionales o internacionales. A su vez, el apoyo del sector empresarial es primordial para dar promoción a los torneos y generar “una sinergia de actividades con recurso, proyección y así realizar actividades que redunden en imagen, negocios e inversiones para las empresas que colaboran”.

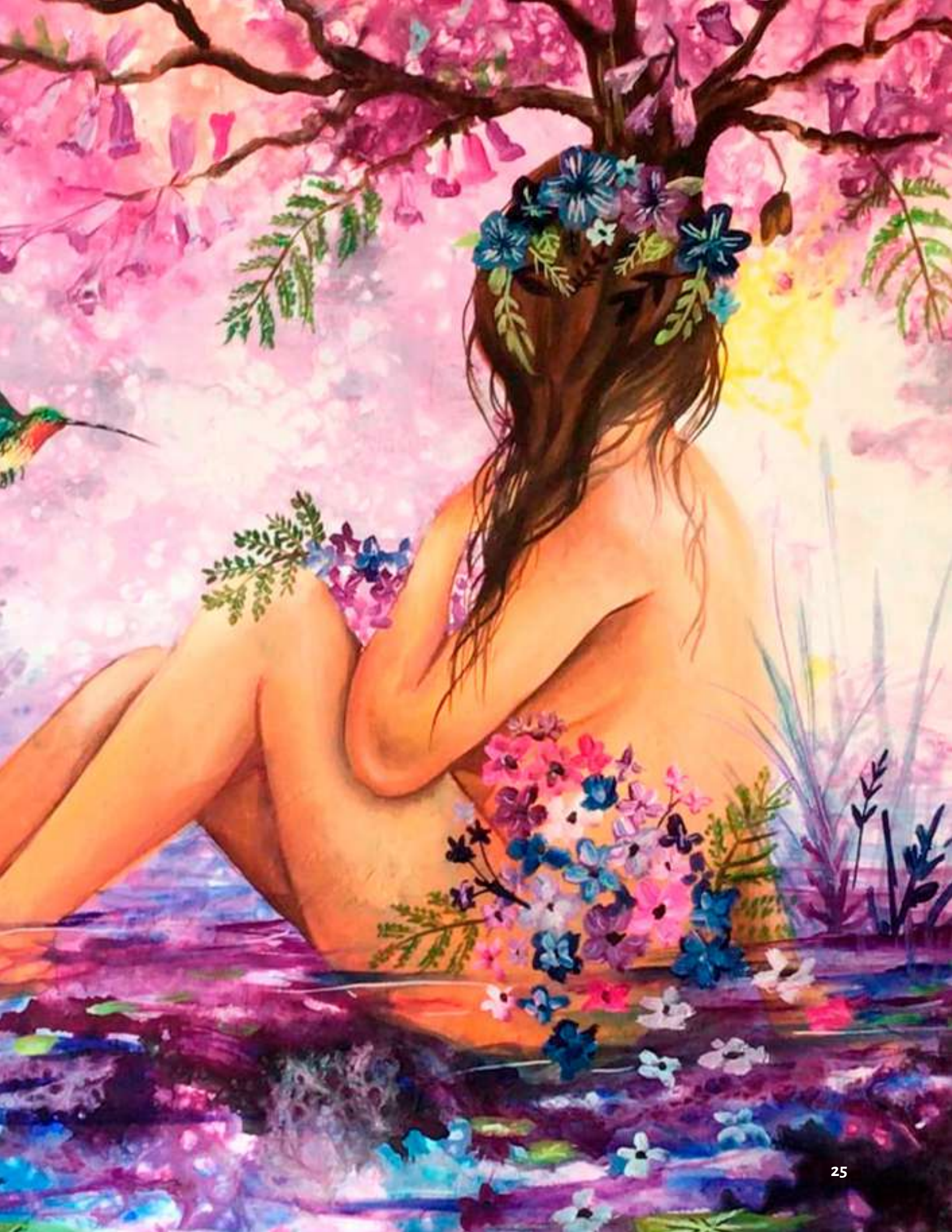
“El Club Britania es un espacio privado dedicado a la sana convivencia familiar y social, ofrece formación integral de actividades físicas y deporte”, **concluye el Lic. Gerardo Rafael Garza Dávila, presidente de la administración del club.**



SALUD Y DEPORTE

Obra de Samantha Flores Enríquez





LA ACTIVIDAD FÍSICA

Daniel Chiñas Fuentes

Con el paso del tiempo nuestro cuerpo experimenta una serie de cambios inevitables. Uno de los más significativos es la **pérdida gradual de masa muscular**, conocida como sarcopenia. Este fenómeno afecta a muchas personas a medida que envejecen y puede generar un impacto considerable en la calidad de vida.

Cualquier actividad física tiene un beneficio que la ciencia reconoce independientemente del género, edad, actividad laboral o antecedentes de salud. Indudablemente, mantener una actividad física durante el día trae beneficios para cualquier persona; existen diferentes tipos de ejercicio, desde un ejercicio ligero hasta el competitivo, y ambos mejoran eficazmente la condición física.

Las nuevas herramientas de control de pasos (Smart watches) exponen un papel importante en el estilo de vida de las personas sedentarias, ya que se ha identificado que estas han llegado a cumplir una cantidad de pasos mayor y ejercitan su cuerpo por más tiempo. Así mismo, las personas que cumplen metas, planes o actividades de entrenamiento complejas poseen un estado físico por encima del promedio.

¿Puede una persona sedentaria contrarrestar o compensar el tiempo que pasa sentada realizando ejercicio intenso después de una jornada laboral cotidiana?

Sí, se requiere de esfuerzo, determinación, disciplina y un plan mínimo de entrenamiento. Los nuevos métodos como los contadores de pasos realmente ayudan con el desarrollo de la condición física, intentando cumplir metas por día. Mantener una actividad durante el día siempre será beneficioso para cualquiera, incluyendo a aquellas personas que se encuentran en rehabilitación.



Fotografía por Carlos Uriel Hernández Careaga

Por consiguiente, es posible contrarrestar el deterioro que causa una vida sedentaria con aumentos o cambios en la actividad física durante el día, sea cual sea esta. Es por esto que la actividad física cobra gran importancia en la vida, a pesar de la edad, profesión, actividad laboral, condición médica, física, etc. Cada una de las actividades físicas aporta un beneficio directamente proporcional.

Integrar la actividad física en la rutina diaria te traerá beneficios como los siguientes:

- a) Mejora la condición física general y tiene un impacto significativo en la salud mental y emocional.
- b) El ejercicio aeróbico, como caminar, correr o nadar, fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea. Esto reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, al disminuir la presión arterial y los niveles de colesterol malo (LDL), mientras que aumenta el colesterol bueno (HDL).
- c) La actividad física quema calorías y ayuda a mantener un peso corporal saludable; combinado con una dieta equilibrada, el ejercicio es una herramienta clave en la prevención y el manejo de la obesidad.

- d) **FORTALECIMIENTO MUSCULAR Y ÓSEO:** el levantamiento de pesas y otros ejercicios de resistencia ayudan a construir masa muscular y fortalecer los huesos. Esto es crucial para prevenir la pérdida ósea y reducir el riesgo de fracturas a medida que envejecemos.
- e) **Mejora de la salud mental:** el ejercicio tiene un efecto positivo en el bienestar mental al liberar endorfinas y neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y generadores de sensaciones de felicidad. Además, el ejercicio puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión.
- f) **Aumento de la energía y mejora del sueño:** la actividad física regular aumenta la resistencia y la energía. También puede ayudar a regular los patrones de sueño, promoviendo un descanso más reparador.

La pérdida de masa muscular asociada con el envejecimiento y la falta de actividad física es un desafío significativo, pero con la combinación adecuada de ejercicio, nutrición y cuidado personal es posible mantener una buena salud muscular y, en consecuencia, una mejor calidad de vida. **Invertir en la salud muscular hoy puede ayudar a garantizar una vida activa y autónoma en los años venideros.**

¡Recuerda incorporar en tu rutina diaria la actividad física!



EFECTOS DE LA VIOLENCIA EN GRUPOS VULNERABLES DE LA SOCIEDAD

Fco. Javier Beltrán Guzmán
Instituto de Investigaciones Psicológicas

No toda la violencia es intrafamiliar

EN LA ACTUALIDAD, la violencia ha adquirido matices alarmantes dado que ha aumentado notablemente en todas partes del mundo, particularmente en las Américas y México.

Los índices de mortalidad y daños a la salud ocasionados por esta situación de violencia la han convertido en un problema serio de salud pública. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), **“la mortalidad por causas asociadas con la violencia es responsable de una proporción creciente de la mortalidad general y de porcentajes significativos de años de vida potencial”**.

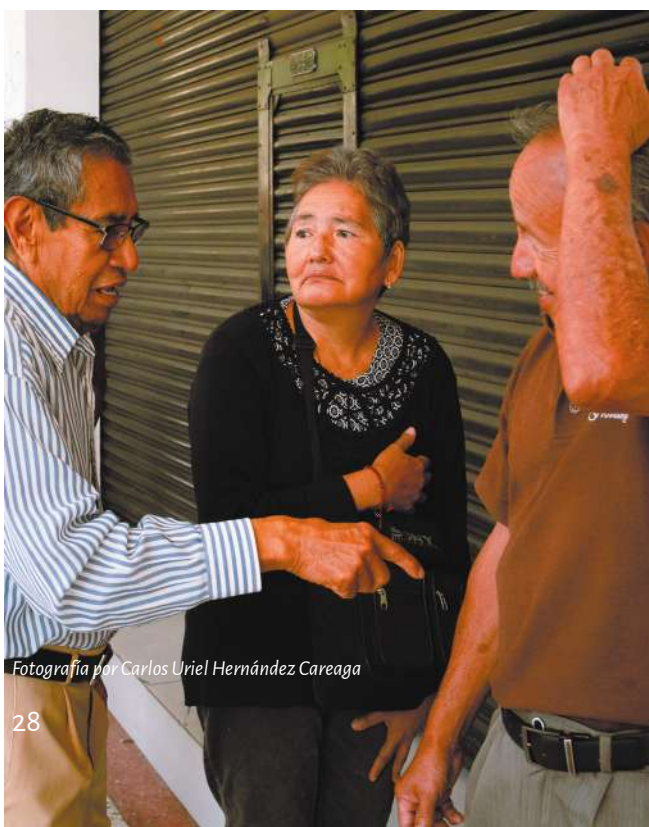


Fotografía por Lluvia Del Cielo Palacios Cántozon

Por otro lado, los problemas de salud ocasionados por golpes violentos se visibilizan en una mayor demanda de los servicios de salud, en la elevación de los costos de atención, en la incapacidad individual y en las consecuencias que afectan el desempeño laboral. En este sentido, “el sector salud constituye el receptáculo de todos los corolarios de la violencia por la presión ejercida por sus víctimas sobre los servicios de urgencia, la atención especializada, la rehabilitación física, psicológica y la asistencia social” (OPS, 2000).

Ahora bien, la violencia impacta en todos los grupos de edad y su efecto sobre **los niños y los adolescentes** resulta verdaderamente significativo, por ejemplo, de acuerdo con los datos de la Organización Mundial de la Salud en los países de las Américas **el homicidio se constituye como la segunda causa de muerte en varones entre 15 y 24 años de edad**.

En lo que se refiere a los niños, la violencia deja como secuelas la orfandad, la pobreza, la explotación infantil, la omisión de cuidados, el maltrato físico y el abuso sexual dentro del contexto general de la violencia familiar en concreto. De este modo, en el caso particular de niños y adolescentes, es a los padres a quienes corresponde la responsabilidad de educarles en valores, sobre todo en valores para la paz.



Fotografía por Carlos Uriel Hernández Careaga



En este mismo sentido, otro grupo que sufre constantes agresiones son **las mujeres**, no solo en el ámbito de la violencia intrafamiliar, pues la violencia en contra de ellas constituye un problema de gran magnitud. Afecta no solo la integridad física y emocional de la mujer, sino que también **socava sus derechos y autentifica la asimetría en las relaciones de género**.

Finalmente, **los ancianos**, por su situación de dependencia y aislamiento social, se erigen como un grupo frágil frente al abandono por la atención limitada, los abusos físicos psicológicos y la violación de sus derechos.

Es claro que existe un caldo de cultivo que genera la violencia y todas sus manifestaciones, de este modo, la sociedad permea a todos los estratos sociales y a los individuos que la componen.

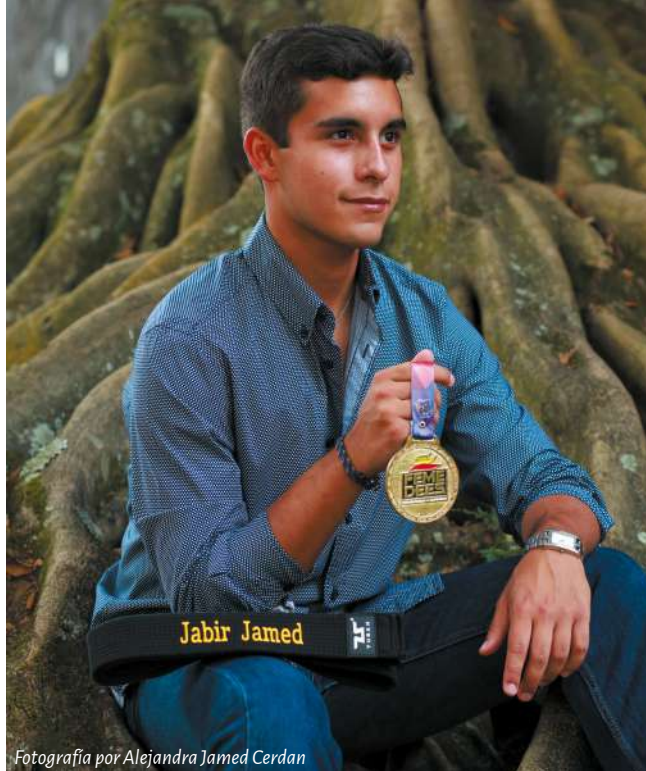
DE LA COMPETENCIA A LA INSPIRACIÓN EN EL TAEKWONDO

Alejandra Jamed Cerdan

Jabir Jamed-Dorantes, estudiante de Derecho en la Universidad Anáhuac y campeón nacional en Taekwondo Poomsae en nueve ocasiones, ha sido un referente del deporte, destacando no solo en la competencia, sino también como mentor para las nuevas generaciones. Con **14 años de experiencia** en este arte marcial, Jabir ha logrado un sinfín de medallas y títulos internacionales, incluyendo un subcampeonato mundial en Belgrado, Serbia, y medallas de plata y bronce en Mazatlán, Sinaloa.

Su historia con el Taekwondo comenzó a los cuatro años de edad, cuando participó en un curso de verano. Aunque transitó por otras disciplinas como natación y boxeo, pronto regresó a las artes marciales para forjarse como uno de los mejores. La perfección técnica, la disciplina y la constante superación fueron lo que lo atrajo del Poomsae, una modalidad que exige no solo esfuerzo físico, sino una precisión mental única.

“Las formas buscan la perfección de los movimientos, y me enganchó poder lograr esa precisión”, comparte Jabir sobre lo que lo impulsó a seguir este camino.



Recientemente, ha hecho la transición a la categoría senior, un reto que ha implicado cambios en su entrenamiento, donde el trabajo de potencia y flexibilidad juegan un papel crucial. En este nuevo desafío ha tenido la oportunidad de ganar medallas y seguir demostrando que, con esfuerzo y dedicación, siempre se pueden superar los límites. Su logro más reciente fue alcanzar el grado de Cuarto Dan, otro hito que lo llena de orgullo.

“Ser Maestro implica una gran responsabilidad”, comenta y explica cómo ahora puede inspirar a otros. *“El poder ser un ejemplo no solo en la competencia, sino también en la formación, es algo que me da mucha alegría”,* añade.

Jabir también resalta la importancia de la disciplina y la perseverancia, tanto en el taekwondo como en la vida, *“Nada en esta vida es gratis, pero si te esfuerzas, todo es posible”,* aconseja a los jóvenes que sueñan con alcanzar la selección de Poomsae. Para él, el primer paso es la práctica constante de los básicos, la base de toda técnica, fundamental para ejecutar cualquier forma con éxito.

A PESAR DE LA exigencia de su entrenamiento, Jabir ha logrado equilibrar sus estudios, su carrera deportiva y sus actividades de pastoral en la universidad. Gracias a un sistema flexible para estudiantes atletas, ha podido compaginar todas sus responsabilidades. **“Hay que priorizar y trabajar por lo que quieres”**, asegura.

Representar a México ha sido, sin duda, una de sus mayores satisfacciones. **“Subir al podio con la bandera de México es una experiencia única”**, dice Jabir, refiriéndose a la emoción que siente al representar a su país. La camaradería con atletas de otras naciones y el orgullo de mostrar al mundo el talento mexicano le dan un sentido profundo a su carrera.

Con metas a corto y largo plazo, Jabir continúa entrenando para obtener más medallas panamericanas y, más allá de eso, quiere seguir transmitiendo su conocimiento a futuras generaciones. Está comenzando a involucrarse en el arbitraje y busca expandir su influencia en el deporte. Para él, el futuro está lleno de oportunidades para seguir creciendo, enseñando y, sobre todo, inspirando a otros a seguir sus pasos.

Jabir Jamed-Dorantes es el reflejo de un joven que combina la disciplina, la pasión y el esfuerzo para lograr sus sueños; Un verdadero **ejemplo de perseverancia y dedicación** en el taekwondo así como en la vida misma.





SUSTENTABILIDAD

Obra de Samantha Flores Enríquez



DETRÁS DEL ARREGLO PERSONAL

Jorge Rivera

El arreglo personal es un tema muchas veces infravalorado desde el punto de vista en el cual lo relacionamos directamente con la vanidad, es decir, con lo superfluo e innecesario, sin embargo, el impacto positivo de este, analizado desde una perspectiva mucho más amplia, nos lleva a reconocer la sana influencia que ejerce directamente en una estructura más compleja como es **el autoestima**.

Los beneficios de sentir agrado y aceptación por la imagen reflejada en el espejo todos lo hemos experimentado. **La seguridad en nuestro desempeño social y profesional** cuando proyectamos una imagen satisfactoria es innegable.



Fotografía por Jorge Rivera

Los beneficios de sentir agrado y aceptación por la imagen reflejada en el espejo todos lo hemos experimentado. **La seguridad en nuestro desempeño social y profesional** cuando proyectamos una imagen satisfactoria es innegable.

Hoy en día, las prácticas del arreglo personal se han simplificado, pero todos dedicamos tiempo diariamente a nuestro aseo y acicalamiento. Lograr una imagen que resulte congruente con lo que deseamos proyectar y con la cual nos sintamos cómodos y satisfechos es de suma importancia tanto para nuestro óptimo desempeño social y profesional, como para el fortalecimiento de una sana autoimagen que podamos portar con satisfacción y dignidad.



LA PROPIA AUTOESTIMA se ve fortalecida cuando nos sentimos satisfechos y sanamente orgullosos de nosotros mismos y de nuestra imagen.

De ello se deriva la verdadera importancia de nuestro arreglo personal, comprendido como una parte integral de nuestra autoestima.

Cultivar la forma en que hablamos, nuestro lenguaje corporal y arreglo personal nos convierte en personas más eficientes y satisfechas, y como bien dice el antiguo refrán:

*El hábito no hace al monje,
pero le ayuda a distinguirse.*



EL CUIDADO ESENCIAL

Daniel Badillo del Ángel

La cosmovisión de nuestro tiempo se caracteriza por afirmar que el ser humano es el ente que debe estar por encima de los demás, disponiendo de los bienes naturales para su supervivencia y placer; la vida se ve como un recurso o medio para el consumo, no como un bien en sí mismo al que hay que cuidar y atender por el hecho de tener un valor intrínseco.

El capitalismo formula que la naturaleza es un recurso que adquiere valor por la funcionalidad en el quehacer cotidiano del ser humano, un árbol vale por la cantidad de madera que podamos extraer de él, no por ser fuente de oxígeno y sombra. La narrativa es la siguiente: toda vida girar alrededor de la idea de progreso, la cual se mueve entre dos infinitos posibles, es decir, el infinito de los recursos de la tierra y el infinito del futuro. Antes se planteaba que la Tierra era inagotable en sus recursos y que podíamos avanzar indefinidamente en la dirección del futuro, actualmente se cuestiona este punto.

¿Qué distingue a cualquier forma de vida existente del ser humano? A diferencia de los animales y la vegetación, el ser humano es un ser de proyectos que puede direccionar su mente y sus acciones hacia el futuro y, a su vez, tomar en cuenta las posibles consecuencias de sus acciones en beneficio o perjuicio de lo que le rodea.




Fotografía por Miriam Santamaria

El brindar un cuidado es una actitud frente a lo esencial, no es la mera enumeración de acciones conscientes, representa más bien una actitud de preocupación y responsabilidad por mantener el equilibrio entre las diferentes formas de vida y los recursos que necesitan para seguir existiendo. Dicha proyección existencial es el motor que justifica nuestro **“modo-de-ser-cuidado”** como ente consciente sobre el axioma; **“cada acción conlleva una consecuencia”**, el cuidado esencial se caracteriza por la prevención de las consecuencias de las decisiones tomadas, ya sean individuales o colectivas, en relación con el cuidado personal, social y natural.

En efecto, la consciencia del carácter temporal de la existencia —mi yo finito— piensa que un día esta vida acabará, no es una cualidad superior a la de los demás seres vivos, sino una cualidad característica del ser humano, que nos distingue por naturaleza, sin embargo, aunque la naturaleza nos atribuyera “ese don”, es importante reconocer que la naturaleza no hace distinciones de valor, no obstante, como seres conscientes hay que aprender a cuidar.

En efecto, denominamos “valor” a la atribución social que les damos a las cosas. Lamentablemente, como lo hemos narrado, la escala de valor que rige nuestra forma de ver las cosas está fincada en el capital, lo cual desvirtúa lo realmente valioso: la vida, lo natural, que nos permite reconocer que todo lo que tiene vida tiene valor.



EN CONTRAPESO, se puede plantear la idea de que en el estado natural la ley que rige la dominancia es **“la supervivencia del más fuerte”**, incluso del más apto. Si lo planteáramos como una guerra contra la naturaleza, el ser humano va ganando en poder y dominio; esta lógica funciona para seres que no tienen la capacidad de proyectar y prever como la tenemos nosotros los seres humanos. Por todo ello no somos conscientes de que nos hace únicos e irrepetibles, es como transitar por la vida sin vivir realmente como humanos, de forma irresponsable.

Vivir sin cuidado es vivir sin esa cualidad que nos hace humanos, no obstante, preferimos cuidar solo lo que tiene alto valor capital; cuidamos lo que nos place, lo que nos enriquece, no lo que es esencial para nuestra supervivencia: los bienes naturales, el agua, el suelo, el aire, la sustentabilidad de la vida.

El cuidado esencial es un principio que da dirección a la vida. Es esencial en dos sentidos, porque es parte constitutiva del ser humano y porque forma parte del cuidado que nos mantiene vivos, no solo para salvaguardar la vida humana, sino toda aquello que tiene y forma parte de la vida.

OPINIÓN

Obra de Samantha Flores Enríquez





EL PRIVILEGIO DE LA TERCERA EDAD

Ruan Ángel Badillo Lagos

Los adultos mayores muchas veces son considerados como personas que ya no contribuyen a la sociedad, sufriendo una desvalorización. Para mí el anciano es símbolo de sabiduría y , de respeto,; es testigo de la historia, maestro de la vida y quien obra con prudencia y amor.

El oficio del anciano es **proveer y proteger a la familia** mediante su palabra y sus consejos, ya que guarda un baraje por la experiencia de los años vividos, así como el ejemplo piadoso de su proceder. La vida de los ancianos ayuda a captar la escala de los valores humanos, además de enseñar a las generaciones para que estas no pierdan el rumbo. Cabe aclarar que en la mayoría de los países el número de personas ancianas se ha incrementado; los ancianos tenemos que asumir la realidad, superando la tentación de refugiarnos nostálgicamente en un pasado que no volverá jamás y comprometiéndonos con el presente en medio de las dificultades halladas en un mundo de continuas novedades. Por otra parte, se va tomando consciencia cada vez más clara del papel que el anciano tiene en la sociedad. Todavía en la vejez darán fruto como el árbol generoso, por lo recto que se puede ser.

Fotografía por Carlos Uriel Hernández Careaga



40



Fotografía por Carlos Uriel Hernández Careaga

La entrada a la tercera edad ha de considerarse un privilegio y no solo porque no todos tienen la suerte de alcanzarla, sino para ser un ejemplo de vida, no obstante, por la complejidad de los problemas que se deben de resolver, por ejemplo, el progresivo debilitamiento de las fuerzas y las dificultades en el orden de salud, nos enfrentamos a una sociedad egoísta que, por momentos, no tiene la paciencia ni la inteligencia para aprovechar al máximo al anciano que tiene mucho que dar. Los ancianos debemos ser sujetos activos y espiritualmente fecundos; todavía tenemos una misión que cumplir, una ayuda para dar, un consejo que transmitir y un abrazo por compartir.

Algunos ancianos dependen de curas indispensables y de la atención de terceros, ¿los abandonaremos a su destino? Una sociedad sin gratitud va a la ruina como una sociedad perversa, pues en algunos casos no tolera estas degeneraciones, **“donde no se honra a los ancianos no hay futuro para los jóvenes”**, y qué decir de los niños, la idea central es decirles que un anciano no es un extraño, es una persona con años encima, con dignidad y una misión en este mundo que cumplir hasta la llegada de su último suspiro. La medicina ha aumentado la esperanza de vida, pero a medida que esta va avanzando, también aumentan las enfermedades crónicas y las discapacidades que precisan de ayuda y cuidados.

LA EXCELENCIA EN la calidad de vida de los mayores ha de ser en la alimentación y el ejercicio como caminar, correr, hacer algún deporte, bailar o asistir al gimnasio, entre otras actividades físicas, además de actividades intelectuales como leer o escribir, incluso dormir un mínimo de ocho horas, además de todas aquellas que se deseen y, según su estado físico, se puedan realizar. Es importante llevar una vida espiritual activa, rodearse de personas positivas y asumir sus propias responsabilidades. Cuando llevaba a mis hijos a jugar fútbol americano, la porra de los papás gritábamos en el último cuarto **jáximo, esto no se acaba hasta que se acaba!** Vivir con intensidad nuestra ancianidad es dignidad.



UNA MIRADA POSPANDÉMICA

José Carlos López Hernández

En términos sociales, políticos, culturales y económicos, ¿qué es la postpandemia?

A nivel social, la postpandemia trajo consigo escenarios de aislamiento, aumento de las desigualdades estructurales, de los niveles de pobreza, de casos de violencia doméstica e intrafamiliar y una cadena de afectaciones en la salud psicológica y emocional de las personas. Políticamente hablando, a nivel mundial se puso en entredicho la estabilidad de las democracias y las libertades individuales, producto del otorgamiento de poderes gubernamentales excesivos que impusieron dispositivos de vigilancia, control y contención —en algunos casos— autoritarios y antidemocráticos.

Desde el entretenimiento cultural, hoy, gran parte de nosotros experimentamos el **desbordamiento de actividades en línea** como ver películas, documentales, cortometrajes, tutoriales, escuchar conciertos o podcast, tomar cursos de pintura, danza, yoga, *coaching* o asistir virtualmente a bares, museos, obras de teatro, danza, etc. En el ámbito económico y tecnológico, el mundo digital y sus plataformas virtuales se transformaron en vasos comunicantes para estructurar marcos institucionales y normativos que respaldaron la racionalidad y la dinámica productiva del capitalismo de plataformas, lo cual también se denomina **inteligencia colectiva, capitalismo de vigilancia o feudalismo digital**.



Fotografía por Lluvia Del Cielo Palacios Coatzacoatzon

En este punto, quizás alguien de ustedes se preguntará ¿qué es el capitalismo de plataformas?

Desde mi punto de vista, este capitalismo encierra un nuevo modelo de control socioeconómico que, a su vez, funciona bajo la siguiente alquimia tecnológica: los algoritmos y la imposición de modelos de comportamiento cual **método de manipulación poblacional**, o la aceleración de un mundo a la *Black Mirror*; los horrores pospandémicos como el aminoramiento de los saludos afectuosos en la vida cotidiana; la estandarización del *home office* acompañado del síndrome de *burnout* siendo parte de un cuadro de estrés que se manifiesta a través de un estado de agotamiento físico y mental, eufemísticamente, nombrado desgaste profesional, además de la naturalización a la adicción de series de plataformas de streaming o lo que llaman *binge-watching* al estilo Netflix, Prime Video, Disney+, HBO Max, DAZN, entre otras.

De tal modo que, pospandémicamente, estamos frente a la estandarización de un conjunto de plataformas y aplicaciones digitales como Uber, Rappi, Globo, Didi Food, Zetus, Partech y Cabify, las cuales encierran procesos de flexibilización y precariedad laboral. En ese marco, es evidente que los modelos y protocolos de servicios, seguridad, control, gestión del consumo y los riesgos individualizados se acentuaron durante y después de la pandemia por COVID-19, al grado de vivir efectos u horrores pospandémicos que abren las puertas de mundos inciertos y desconocidos (*nuevas normalidades*) traducidos en realidades sin retorno.

PROPAGANDÍSTICAMENTE, SOMOS testigos de los efectos geopolíticos de la construcción de narrativas en torno a los supuestos orígenes y propagaciones del virus, las cuales reflejan relaciones de poder internacional que se dan en un contexto de control de los datos y la información al interior de las nuevas tecnologías comunicacionales, lo que a su vez ha servido para disfrazar a Estados, gobiernos, organizaciones y líderes políticos con trajes de héroes o de villanos, según la zona de influencia geopolítica a la que responda el mensajero o la mensajera, el medio y el mensaje. Esto nos hace pensar en el **fenómeno de la infodemia**, es decir, la profusión de la información en línea que se transforma en las famosas *fake news*.

Por ello, cierro invitando a las y los lectores a detenerse a sentir sus existencias cotidianas en tiempos de pospandemia para después pensar en esta incógnita:

¿A qué costo nos hemos convertido en seres humanos pospandémicos?

¿TE GUSTARÍA PUBLICAR EN XALAPA VIVE?

Para el proceso de recepción de artículos y posterior publicación, es necesario tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- 1** Los artículos se recibirán al correo establecido en el lapso estipulado de acuerdo con la convocatoria.
- 2** Una vez recibido el artículo iniciará el proceso de revisión y corrección.
- 3** Se le convoca a hacer uso de este espacio con respeto hacia la sociedad, recordando los ideales de esta revista.
- 4** Una vez planteado el proceso del tratamiento de corrección, se firmará un acuerdo en el cual usted acepta someter su texto al proceso de corrección de la revista para su publicación, recordándole que usted posee todos los derechos de autor.

Nuestras redes

 [@xalapa.vive](#)

 [Xalapa Vive](#)

¿Quieres saber más?

Comunícate al correo

xalapavive2@gmail.com

Tel. 2281165739



Fotografía por Carlos Uriel Hernández Careaga

DIRECTORIO MÉDICO

Gestora: Mónica Roldán Gutierrez

ALERGÓLOGA

Dulce María Zavala Molina / 2281036967
Juan Sebastián Bach #50 Indeco Animas

CIRUJANO GENERAL

Fernando Benítez / 2288127605
Consultorio 610
Carretera México - Veracruz #560 Col. Pastoresa

CIRUJANO GASTROENTERÓLOGO

Alejandro Roldán Gutiérrez / 2281293045
Consultorio 403
Av. Orizaba #144 Centro Médico de Xalapa
Emmanuel Neve Rábago 2283440010
Consultorio 403
Av. Orizaba #144 Centro Médico de Xalapa

CIRUJANO PLÁSTICO

Paulo Gonzáles Martínez / 2281410866
Consultorio 660
Carretera México - Veracruz #560 Col. Pastoresa

DERMATÓLOGO

German Romero Prado / 2288170823
Benito Juárez 33-13 Zona Centro

FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN

ESPECIALIDAD EN TRAUMATOLOGÍA

Armando Saldaña Martinez / 2281713172
Consultorio 1260
Jesus reyes Heroles 36 Edificio hakim piso 12a

GINECÓLOGO

Fernando Roldán Arce / 2281410895 / Ext. 4950
Consultorio 950
Carretera México - Veracruz #560 Col. Pastoresa
Olga Maricela Abrego Medina / 2281410812
Consultorio 220
Carretera México - Veracruz #560 Col. Pastoresa

GINECÓLOGO

Gabriel Hamilcar Malpica Romero / 2281410814

Consultorio 240

Carretera México - Veracruz #560 Col. Pastoresa

INTERNISTA

Alejandro Galván Peña / 2288240946

Consultorio 403

Av. Orizaba #144 Centro Médico de Xalapa

ODONTÓLOGO

Edgar Hernández Gutiérrez / 2288902210

Calle Paseo de las Palmas #15 Fracc. Veracruz

ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA

Vicente Reyes de la Parra / 2288400217 / Ext. 4820

Consultorio 820

Carretera México - Veracruz #560 Col. Pastoresa

Iñigo Verdalet Olmedo / 2281410884 / Ext.4840

Consultorio 840

Carretera México - Veracruz #560 Col. Pastoresa

OTORRINOLARINGÓLOGO

Ángelo Gutiérrez Rodríguez / 2288180056

Av. Américas #390 Col. Los Laureles.

José Moisés Chávez González / 2288177566

Calle 5 de febrero #44 Int. 201 Col. Centro

PEDIATRA

Jorge Roldán Arce / 2281410892

Consultorio 920

Carretera México – Veracruz #560 Col. Pastoresa

PEDIATRA CARDIÓLOGO

Arturo Roldán Arce / 2281410893

Consultorio 930

Carretera México – Veracruz #560 Col. Pastoresa

URÓLOGO

David Antonio Ramírez Limón / 2286889604

Consultorio 1

Central médico quirúrgica pasaje Enríquez #32

Juan Carlos Díaz Vega / 2281036967

Juan Sebastián Bach #50 Indeco Animas



FORMA PARTE DEL EQUIPO

EMPRESAS Y ASOCIACIONES

QUE APOYAN
NUESTRA REVISTA

CAFÉ
DON JUSTO
— EST. 1891 —





 XALAPA
VIVE