

# El Narrador

DE MÉXICO

*"La expresión de la verdad"*



# FIFA WORLD CUP

# 2026



FACEBOOK

EN ESTA EDICIÓN : TECNOLOGÍA - CIENCIA-ECONOMÍA-SOCIEDAD-MÉXICO-INTERNACIONAL- CARTELERA DE CINE-SÁTIRA-OPINIÓN

# Staff:

## Coordinadora de medios

**Karina Medina**

coord.medios.narra.social@gmail.com  
(+52) 561 097 3271

## Coordinadora de reporteros

**Brenda Bernal**

coord.reporteros@  
elnarradordemexico.com  
(+52) 553 778 34 15

## Diseñadora editorial

**Alondra Espinoza**

diseño.editorial@  
elnarradordemexico.com  
(+52) 449 395 1077

## Contenido editorial

**Allan Cortés**

contenido.editorial.narra.social@  
socialite-mexicaine.com  
(+52) 449 343 1854



## Colaboradores externos:

**Alfredo Ruvalcaba**  
**Valeria Carreras**  
**Allison Hernandez**  
**Ramon Torres**

## Producción audiovisual

**Samuel Palos**

produccion.audiovisual@  
elnarradordemexico.com  
(+52) 449 545 5531

# DIRECTORIO

# DIRECTORIO Staff:



## Jefe de redes sociales

**Dominic Jauregui**

redes.sociales.venco@  
grupo-vencomercio.com  
(+52) 449 389 5731

## Director ejecutivo

**Carlos Tristán**

direccion.ejecutiva@socialite-mexicane.com

## Secretaria ejecutiva

**Paola Huitzil**

secretaria.particular@  
grupo-vencomercio.com  
(+52) 556 330 5227

## Coordinador de comercialización

**Jesús Marín**

coord.ventas@grupo-  
vencomercio.com  
(+52) 561 064 6361



**Colaboradora externa:  
Yamileth López**

**Diseñadora gráfica  
Leilany Villalobos**

diseño.grafico.venco@  
grupo-vencomercio.com  
diseño(+52) 449 219 7799

**Programación y desarrollo  
web**

**César Ramos**  
(+52) 449 260 9236



# El Narrador

## DE MÉXICO

*“La expresión de la verdad”*

EL NARRADOR DE MEXICO ES UNA PUBLICACIÓN MENSUAL

VOLUMEN 2 / EDICIÓN 2

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

LAS OPINIONES EXPRESADAS POR NUESTROS COLABORADORES SON RESPONSABILIDAD DE ELLOS MISMOS.

EL LOGO Y DEMÁS ELEMENTOS SON MARCAS REGISTRADAS EN EL IMPI.

LA REVISTA **EL NARRADOR DE MÉXICO** ES UNA REVISTA DE ANÁLISIS, POLÍTICA Y CRÍTICA.

# ÍNDICE

06

MÉXICO

¿MÉXICO Y ESTADOS UNIDOS ESTÁN LISTOS PARA EL MUNDIAL 2026?



14

INTERNACIONAL

TRUMP Y LEÓN XIV: EL CHOQUE ENTRE PODER POLÍTICO Y LA AUTORIDAD MORAL



22

OPINIÓN

LA CULTURA DE LA INMEDIATEZ



28

SOCIEDAD

VIOLENCIA DIGITAL Y ACOSO EN REDES SOCIALES



36

ECONOMÍA

INFLACIÓN Y CONSUMO DE VERANO 2026



44

CIENCIA

EL FUTURO DE LA NASA DESPUÉS DE ARTEMIS II



52

TECNOLOGÍA

REALIDAD AUMENTADA Y REALIDAD VIRTUAL



60

CULTURA

EL JEFECIÑO



68

DEPORTE

PREPARACIÓN DE LA SELECCIÓN MEXICANA RUMBO AL MUNDIAL 2026



74

POLÍTICA

AGUASCALIENTES Y LA CRISIS DE AGUA



80

DESDE LA PERSPECTIVA DE

CONSTANTE USO DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN LA ACTUALIDAD



86

ESTILO DE VIDA

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



# MÉXICO

## ¿MÉXICO Y ESTADOS UNIDOS ESTÁN LISTOS PARA EL MUNDIAL 2026?

**E**l Mundial del 2026 marcará un momento histórico para el fútbol internacional, ya que será la primera Copa del Mundo organizada por tres países de manera conjunta; México, Estados Unidos y Canadá. Además, el torneo tendrá un nuevo formato con 48 selecciones y una cantidad de asistentes que romperá récords. Para la FIFA y los gobiernos involucrados, el evento representa modernidad, cooperación internacional y desarrollo económico.

Sin embargo, detrás de la imagen publicitaria existe otra rea-

Busca está y más información en nuestra página web



**ALLAN CORTÉS CASTAÑEDA**



# Mundial 2026 pone a México bajo alerta

Entre fiesta global, alertas de seguridad y discusión política



FUENTE: [encontactonoticias.com](http://encontactonoticias.com)

lidad mucho más compleja, y tanto México como Estados Unidos atraviesan problemas internos que han generado cuestionamientos sobre el verdadero significado del Mundial. Aunque el torneo sí se realizará y probablemente será exitoso en términos económicos y mediáticos, también es válido preguntarse si estos países realmente están preparados para representar estabilidad, unión y progreso ante millones de personas.

Este tema no busca atacar al fútbol, ni mucho menos negar la importancia cultural del Mundial. Más bien, el presente artículo intenta analizar la contradicción entre el espectáculo deportivo y las crisis sociales que viven ambos países. Mientras los estadios se preparan para recibir a turistas y cámaras internacionales, millones de personas continúan enfrentando violencia, desigualdad, polarización política y conflictos sociales.

## México: un mundial entre violencia y desigualdad

México será nuevamente sede mundialista después de las ediciones de 1970 y 1986, siendo esto presentado como un motivo de orgullo nacional. Ciudades como Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey recibirán partidos importantes y atraerán inversión pública y privada, sin embargo, el contexto actual del país es muy distinto al de décadas anteriores.

Uno de los principales problemas es la inseguridad, cabe decir que en los últimos años la violencia relacionada con el crimen organizado ha aumentado en distintas regiones del país. Aunque las zonas turísticas y los estadios tendrán operativos especiales de seguridad, la realidad cotidiana para millones de mexicanos sigue marcada por desapariciones, homicidios y conflictos territoriales.

Esta situación genera una contradicción eviden-

te, mientras el gobierno busca proyectar una imagen moderna y segura para el turismo internacional, gran parte de la población vive preocupada por problemas básicos de seguridad. Incluso existe el temor de que las autoridades prioricen proteger únicamente las áreas vinculadas al Mundial mientras otras regiones permanecen abandonadas.

Otro aspecto importante es la desigualdad económica, ya que el Mundial traerá inversiones millonarias para infraestructura, transporte y remodelación de estadios. Sin embargo, muchas personas cuestionan si esos recursos deberían destinarse primero a problemas más urgentes como salud pública, educación o servicios básicos.

Además, el fútbol suele funcionar como una herramienta política, los gobiernos utilizan grandes eventos deportivos para fortalecer discursos nacionalistas y mejorar su imagen pública. En este contexto, el Mundial puede servir para distraer temporalmente de problemas estructurales que siguen sin resolverse.

## Estados Unidos: potencia mundial con una sociedad dividida

Los gobiernos utilizan grandes eventos deportivos para fortalecer discursos nacionalistas y mejorar su imagen pública.

Estados Unidos será también uno de los anfitriones de Mundial 2026, contando con estadios modernos, infraestructura y experiencia organizando eventos masivos. Desde un punto de vista logístico, parece el país mejor preparado para recibir un torneo de esta magnitud.

Sin embargo, el verdadero problema estadounidense no es tecnológico ni económico, sino social y político, a causa de que durante los últimos años el país a vivido una fuerte polarización ideológica. Las elecciones presidenciales recientes mostraron una sociedad profundamente dividida entre distintos sectores políticos y culturales.

El tema migratorio es uno de los ejemplos mas claros, mientras el Mundial promoverá una imagen de unión global y multiculturalismo, gran parte del discurso político estadounidense gira alrededor del control fronterizo y restricciones migratorias. Esto resulta especialmente contradictorio considerando los millones de aficionados latinoamericanos que viajarán al país durante el torneo.

También existe preocupación por la violencia armada, siendo que Estados Unidos enfrenta constantes tiroteos en espacios públicos, escuelas y eventos masivos. Aunque habrá enormes operativos de seguridad durante el Mundial, el problema de fondo continúa siendo una crisis nacional difícil de resolver.

Por otro lado, el deporte en Estados Unidos también se encuentra ligado a debates políticos y sociales. En años recientes, atletas y ligas deportivas participaron en discusiones relacionadas con racismo, discriminación y derechos civiles. Esto demuestra que incluso eventos deportivos aparentemente neutrales terminan reflejando tensiones sociales mucho más profundas.

## El mundial como espectáculo político y económico

La Copa del Mundo no es únicamente un torneo deportivo, sino que también representa un enorme negocio internacional. La FIFA obtiene ganancias mediante derechos de transmisión, patrocinadores y publicidad global.

En consecuencia, los países sede suelen invertir enormes cantidades de dinero para cumplir las exigencias del torneo. Aunque los gobiernos

prometen beneficios económicos y turísticos, existen muchos casos donde los resultados reales no fueron tan positivos como se esperaba.

Brasil 2014 es uno de los ejemplos más mencionados, ya que miles de personas protestaron contra el gasto público destinado a estadios mientras persistían problemas relacionados con pobreza, transporte y corrupción. Algo similar ocurrió en Qatar 2022, donde las críticas se centraron en derechos humanos y explotación laboral.

México y Estados Unidos podrían enfrentar cuestionamientos parecidos, puesto que en ambos países existe preocupación sobre si el Mundial beneficiará



FUENTE: FACEBOOK (Carlos Humberto Arango Castrillon)

realmente a la población o si las ganancias quedarán concentradas en empresas privadas, patrocinadores y organismos deportivos.

Además, el evento puede funcionar como una estrategia de imagen internacional. Los gobiernos intentarán mostrar ciudades modernas, estabilidad económica y cooperación continental. Sin embargo, esa narrativa muchas veces contrasta con la realidad cotidiana de millones de personas.

## La relación entre México y Estados Unidos

Aunque ambos países colaboran para organizar el Mundial, mantienen conflictos constantes relacionados con migración, narcotráfico, economía y seguridad fronteriza.

La frontera entre México y Estados Unidos sigue siendo uno de los espacios políticos más tensos del continente. Existen disputas sobre tráfico de drogas, comercio ilegal y políticas migratorias. Además, algunos sectores políticos estadounidenses continúan utilizando discursos negativos sobre México y los migrantes latinoamericanos.

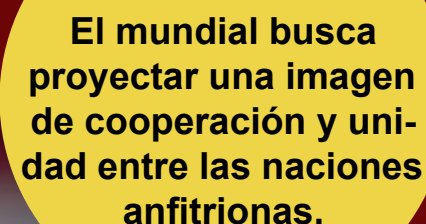
En este contexto, el Mundial busca proyectar una imagen de cooperación y unidad entre las naciones anfitrionas. Sin embargo, esa narrativa convive con problemas diplomáticos y sociales que no desaparecen simplemente por organizar un torneo internacional.

También es interesante analizar cómo el fútbol puede unir culturalmente a millones de personas mientras los gobiernos mantienen tensiones políticas constantes. El deporte genera espacios de convivencia e identidad colectiva, pero no resuelve automáticamente los conflictos estructurales.

Esta contradicción convierte al Mundial 2026 en algo más que un evento deportivo. Será también una vitrina política donde ambos países intentarán mostrar estabilidad y liderazgo internacional pese a sus problemas internos.

El Mundial de 2026 será uno de los eventos deportivos más importantes de la historia moderna. México y Estados Unidos tienen la capacidad técnica y económica para organizarlo. Sin embargo, también llegan al torneo en medio de crisis internas que no pueden ignorarse.

Más allá del fútbol, el evento servirá para observar cómo ambos países intentan proyectar estabilidad y modernidad mientras enfrentan problemas sociales, políticos y económicos complejos. Esa contradicción convierte al Mundial no solo en una fiesta deportiva, sino también en un reflejo del momento histórico que vive América del Norte.



El mundial busca proyectar una imagen de cooperación y unidad entre las naciones anfitrionas.

**El Mundial de 2026 será uno de los eventos deportivos más importantes de la historia moderna.**





**El Narrador**  
DE MÉXICO  
*Deportivo*

**DONDE LA  
PRECISIÓN**

Entérate de todo en



<https://elnarradordemexico.com/>



**El Narrador**  
DE MÉXICO

*La expresión de la verdad*



**SE ENCUENTRA  
CON LA PASIÓN**



## TRUMP Y LEÓN XIV

### EL CHOQUE ENTRE PODER POLÍTICO Y LA AUTORIDAD MORAL

**L**a relación entre Donald Trump y el Papa León XIV se ha convertido en uno de los conflictos políticos y religiosos más llamativos del escenario internacional reciente. Lo que comenzó como diferencias indirectas sobre la migración, guerra y diplomacia terminó escalando a declaraciones públicas, críticas abiertas y respuestas inéditas entre un presidente estadounidense y un pontífice. El enfrentamiento no solo revela la tensión entre la Casa Blanca y el Vaticano; también exhibe una disputa más profunda sobre liderazgo, moral y un poder en un mundo cada vez más polarizado. El choque de Trump ante León XIV ya genera consecuencias políticas dentro de Estados Unidos, Europa y sectores conservadores que ahora enfrentan una pregunta incómoda: ¿deben respaldar al líder político o al líder espiritual?



ALLAN CORTÉS CASTAÑEDA

Busca está y más información en nuestra página web



El problema adquirió relevancia mundial debido a que León XIV rompió parcialmente con la tradición de reciente del Vaticano de evitar confrontaciones directas con Washington. Aunque el Papa intentó inicialmente mantener distancia del conflicto, las críticas de Trump y las tensiones internacionales terminaron colocándolo en el centro del debate global. Para muchos analistas, el pontífice representa una figura incómoda para Trump porque habla desde valores religiosos que también forman parte del discurso conservador estadounidense. A diferencia de Franci-

sco, León XIV nació en Chicago, entiende la cultura política norteamericana y se comunica directamente con la sociedad estadounidense, y esa cercanía cultural hace más difícil descalificarlo únicamente como un adversario extranjero o ideológico.

## Un enfrentamiento que divide a la derecha internacional

Una de las figuras que sorprendió fue la primera ministra ita-



FUENTE: news18.com



FUENTE: ansa.it

lia-  
n a  
G i o r g i a  
Meloni, consi-  
derada cercana a  
sectores nacionalistas  
y conservadores europeos.  
Pese a esa afinidad política, Me-  
loni defendió públicamente la inde-  
pendencia del pontífice y cuestiono la  
idea de que los líderes religiosos deban  
obedecer a dirigentes políticos. Su po-  
stura reflejo una división creciente den-

tro de la derecha oc-  
cidental, especialmente  
entre quienes intentan man-  
tener vínculos tanto con movi-  
mientos conservadores como con la  
tradición católica.

Otro personaje atrapado en la polémica es el vicepresidente estadounidense J.D. Vance, convertido recientemente al catolicismo. Aunque evitó mencionar directamente al pontífice, declaró que el Vaticano debería enfocarse "en cuestiones morales". La frase fue interpretada como una crítica indirecta hacia León XIV y mostró la incomodidad de sectores trumpistas frente a un papa que cuestiona políticas relacionadas con guerra, migración y uso político de la religión. El choque Trump y de León



XIV comenzó entonces a transformarse en algo más complejo que una disputa personal. Se convirtió en una batalla simbólica sobre quien tiene autoridad para definir los valores del conservadurismo contemporáneo.

El tema genera tensión porque Trump ha utilizado constantemente referencias religiosas como parte de sus discursos políticos. Sus seguidores suelen presentarlo como un defensor de los valores cristianos tradicionales frente al progresismo cultural. Sin embargo, León XIV ha insistido en que el Evangelio no puede utilizarse para justificar guerras, ataques militares o políticas que atenten contra la dignidad humana. Esa diferencia golpea directamente una parte central del discurso trumpista y obliga a muchos votantes religiosos a replantear su postura frente al expresidente.

### **“No tengo miedo a Trump”**

Durante meses, León XIV evitó mencionar directamente al mandatario estadounidense. Sus mensajes se centraban en referencias generales contra la guerra, el nacionalismo extremo y los “delirios de omnipotencia”. Sin embargo, el tono cambió cuando Trump intensificó los ataques hacia el Vaticano y acusó al papa de favorecer indirectamente a Irán con sus llamados al diálogo. La respuesta del pontífice marcó un punto de quiebre; *“No tengo miedo a Trump”*, declaró durante un encuentro con periodistas, en una frase que rápidamente recorrió medios internacionales.

La declaración llamó la atención porque muy pocos líderes internacionales han respondido públicamente a Trump de forma tan directa. León XIV, sin embargo, mantuvo un tono sereno y evitó entrar en provocaciones personales. Su postura se enfocó en defender el mensaje de la Iglesia sobre paz y desarme nuclear; *“Si alguien quiere criticarme por anunciar el Evangelio, que lo haga con la verdad”*, afirmó posteriormente, luego de que Trump insinuara que el papa apoyaba el desarrollo de armas nucleares iraníes.

El Vaticano expresó preocupación por la guerra en Irán, los conflictos en Medio Oriente y las operaciones militares estadounidenses. León XIV insistió repetidamente en que la Iglesia tiene obligación moral de hablar contra la violencia, incluso si eso genera confrontaciones políticas. Para algunos sectores conservadores, el papa cruzó una línea al involucrarse demasiado en asuntos geopolíticos. Para otros, simplemente retomó una función histórica del Vaticano como voz moral frente al poder político.

### **El Vaticano frente al poder Estadounidense**

Especialistas en relaciones internacionales consideran que el conflicto refleja un cambio importante dentro de la Iglesia Católica. León XIV parece decidido a mantener una postura más visible frente a gobiernos que utilizan el discurso religioso con fines políticos. Además, su condición de estadounidense le permite hablar desde una posición distinta a la de otros pontífices. Trump enfrenta ahora a un líder religioso que conoce profundamente la cultura norteamericana y



FUENTE: eltiempo.com



Donald J. Trump    
@realDonaldTrump



FUENTE: FACEBOOK (Alcibiades Onofre)

que entiende cómo funcionan las narrativas políticas dentro de Estados Unidos.

El Vaticano también enfrenta ciertos riesgos ya que, algunos analistas advierten que León XIV podría terminar siendo visto únicamente como un símbolo opositor al trumpismo, algo que podría reducir su figura espiritual a un papel político internacional. Revistas y medios europeos ya comenzaron a describirlo como “el papa anti-Trump”, aunque el propio pontífice ha intentado evitar esa etiqueta. De hecho, en varias ocasiones aclaró que no desea mantener una guerra mediática con el mandatario estadounidense. Aun así, la tensión continúa creciendo porque ambos representan modelos de liderazgo profundamente distintos.

Mientras Trump apuesta por un discurso de fuerza, nacionalismo y confrontación directa, León XIV insiste en la diplomacia, el diálogo y los límites morales del poder. Esa diferencia se hizo evidente durante la gira del papa por África, donde denunció el neocolonialismo moderno y criticó a las potencias que utilizan conflictos armados para expandir influencia política o económica. Aunque no mencionó directamente a Estados Unidos, muchos interpretaron sus declaraciones como mensajes dirigidos a Washington.

## Una disputa que trasciende la religión

El choque Trump León XIV también tiene implicaciones internas para la política estadounidense, dado que el voto católico representa un sector importante dentro de las elecciones presidenciales y legislativas. La tensión entre el pontífice y Trump podría influir especialmente en votantes moderados que mantienen posturas conservadoras en temas sociales, pero rechazan discursos agresivos o políticas militares extremas. Además, el conflicto ocurre en un momento donde Estados Unidos atraviesa una fuerte polarización política y cultural.

El enfrentamiento incluso alcanzó dimensiones simbólicas. Trump llegó a publicar imágenes generadas con inteligencia artificial donde aparecía vestido como figura religiosa o comparado con Jesucristo. Las publicaciones provocaron críticas tanto dentro como fuera del catolicismo estadounidense. Para muchos creyentes, estas acciones reflejan la manera en que la política moderna utiliza símbolos religiosos como herramientas de propaganda y movilización ideológica.

La visita del secretario de Estado Marco Rubio al Vaticano mostró el nivel de preocupación diplomática existente. Rubio intentó reducir tensiones y afirmó que las diferencias entre Trump y el pontífice eran más complejas de lo que mostraban los medios. Sin embargo, la situación evidenció hasta qué punto la disputa dejó de ser un desacuerdo aislado para convertirse en un tema de relevancia internacional.

## ¿Una tregua temporal o un conflicto duradero?

Por ahora, el Vaticano y la Casa Blanca parecen intentar disminuir el nivel de confrontación pública, mientras que, J.D. Vance agradeció recientemente algunas declaraciones del papa donde aclaraba que no buscaba enfrentarse personalmente con Trump. Sin embargo, las diferencias de fondo continúan presentes sobre el debate de migración, guerra, religión y poder político difícilmente desaparecerá mientras ambas figuras mantengan posturas tan opuestas sobre el papel moral de Occidente.

El conflicto entre Trump y León XIV representa algo más profundo que una serie de declaraciones cruzadas, nos refleja una lucha contemporánea entre distintos modelos de liderazgo global. Por un lado, un proyecto político basado en nacionalismo, confrontación y poder estratégico, y por otro, una autoridad religiosa que insiste en límites éticos frente al uso de la fuerza y la manipulación ideológica de la fe.

El Vaticano intenta mantener su autoridad espiritual sin convertirse en actor partidista, mientras Trump continúa utilizando el conflicto como parte de su narrativa política. Lo cierto es que el choque entre ambos ya trascendió el ámbito religioso y se convirtió en un símbolo de la disputa cultural y moral que atraviesa al mundo occidental, dejándonos con la incógnita de hasta donde llegara la confrontación.



FUENTE: esquinasur.cl



**Trump llegó a publicar imágenes generadas con inteligencia artificial donde aparecía vestido como figura religiosa.**

# CRECE TU NEGOCIO

Crece tus ventas y captamos

Contáctanos y planea  
tu siguiente movimiento

 (+52) 55 762 824 94

# Ver

10

más clientes

mcq  
mercio



Nuestra página

Redes sociales



# LA CULTURA DE LA INMEDIATEZ

**H**oy en día la rapidez domina gran parte de la vida moderna, por ejemplo, las redes sociales, las plataformas de streaming y las compras en línea han transformado la relación de las personas con el tiempo. Hoy, casi todo parece diseñado para obtenerse de inmediato; la información llega en segundos, las respuestas aparecen con un clic y el entretenimiento nunca se detiene. Sin embargo, esta velocidad constante también ha modificado la manera en que las personas piensan, consumen y se relacionan con el mundo, es la ahora llamada *cultura de la inmediatez*, y no solo refleja avances tecnológicos, también evidencia una sociedad cada vez menos acostumbrada a esperar, reflexionar o construir procesos largos.

Busca está y más información en nuestra página web



ALLAN CORTÉS CASTAÑEDA





FUENTE: marthadebayle.com

Durante décadas, la tecnología prometió facilitar la vida cotidiana, y en muchos aspectos lo consiguió, pedir comida, comunicarse con alguien en otro continente o encontrar información dejó de requerir horas de búsqueda, sin embargo, esta comodidad también generó una dependencia creciente hacia la satisfacción instantánea. La paciencia comenzó a verse como una pérdida de tiempo, lo que en consecuencia, muchas personas esperan resultados rápidos en casi todos los ámbitos; relaciones personales, estudios, trabajo e incluso desarrollo profesional. La lógica del “todo ahora” empezó a dominar espacios donde antes existían procesos lentos y naturales.

El problema aparece cuando la rapidez sustituye la profundidad; en redes sociales, por ejemplo, el contenido breve suele tener más impacto que una explicación compleja, videos de pocos segundos concentran millones de visualizaciones porque logran captar atención inmediata. Esto ha reducido la capacidad de concentración de muchos usuarios, especialmente entre generaciones jóvenes acostumbradas al consumo acelerado de estímulos digitales. Además, diversos estudios han señalado que el exceso de información instantánea provoca ansiedad, agotamiento mental y dificultad para mantener la atención durante largos periodos.

### **Consumir más, durar menos**

La cultura de la inmediatez también transformó la manera de consumir productos y la moda rápida es uno de los ejemplos más claros. Grandes empresas lanzan nuevas colecciones constantemente para mantener el interés del consumidor, las prendas dejan de tener valor duradero y se convierten en objetos temporales. Esta dinámica impulsa compras impulsivas y genera enormes cantidades de residuos textiles cada año.

La investigadora Patricia Rúa Burgo aborda esta idea al analizar cómo el consumo inmediato afecta incluso al arte y la joyería contemporánea. En su tra-

bajo señala que la acumulación y la repetición están relacionadas con la economía de producción acelerada y la sobreexplotación de recursos. La autora también plantea una crítica al valor efímero de los productos modernos mediante piezas que mezclan materiales reciclados y metales preciosos.

En este contexto, los objetos parecen diseñados para reemplazarse rápidamente. Teléfonos, ropa y dispositivos electrónicos pierden vigencia en pocos meses. La industria alimenta constantemente la sensación de que siempre existe una versión más nueva y mejor. Como resultado, muchas personas desarrollan una necesidad permanente de actualización y consumo.

### **Redes sociales y recompensa instantánea**

Las plataformas digitales juegan un papel central en este fenómeno. Cada notificación, “like” o mensaje activa mecanismos de recompensa inmediata en el cerebro. Por eso millones de usuarios revisan constantemente sus teléfonos aun cuando no existe una necesidad real. La inmediatez digital genera pequeñas dosis de satisfacción momentánea que terminan convirtiéndose en hábito.

Además, los algoritmos están diseñados para man-

**Los objetos parecen diseñados para reemplazarse rápidamente. Teléfonos, ropa y dispositivos electrónicos pierden vigencia en pocos meses.**

tener la atención el mayor tiempo posible. Videos cortos, desplazamiento infinito y contenido personalizado crean una experiencia rápida y constante. Esto dificulta la tolerancia al aburrimiento y reduce el interés por actividades que requieren tiempo y concentración, como leer libros extensos o desarrollar habilidades complejas.

La cultura de la inmediatez también influye en la forma de relacionarse. Muchas conversaciones ocurren mediante mensajes breves y respuestas inmediatas. Cuando alguien tarda en responder, algunas personas sienten ansiedad o frustración. La velocidad digital modificó incluso las expectativas emocionales. Ahora, la comunicación constante parece convertirse en una obligación silenciosa.

## El impacto en el trabajo y la educación

En el ámbito laboral, la rapidez suele confundirse con productividad. Empresas y trabajadores buscan resultados inmediatos, incluso si eso afecta la calidad del trabajo. La presión por responder correos rápidamente, producir más contenido o cumplir objetivos acelerados provoca agotamiento mental y estrés constante.

La educación también enfrenta cambios importantes. Muchos estudiantes crecieron rodeados de herramientas digitales capaces de resolver tareas en segundos. Esto facilita el acceso a información, pero también puede reducir el interés por investigar o desarrollar pensamiento crítico. La inteligencia artificial amplificó todavía más este debate. Actualmente, algunos alumnos prefieren obtener respuestas automáticas antes que analizar un tema por cuenta propia.

Sin embargo, la tecnología no representa el verdadero problema. El riesgo aparece cuando las herramientas reemplazan completamente la reflexión humana. La rapidez puede ser útil para resolver procesos cotidianos, pero no debería sustituir habilidades como el análisis, la creatividad o la capacidad de cuestionar información.

### Aprender a detenerse

Aunque la cultura de la inmediatez parece dominar el presente, también surgieron movimientos que buscan recuperar procesos más lentos y conscientes. Algunas personas optan por reducir el tiempo en redes sociales, practicar actividades manuales o consumir productos artesanales elaborados con mayor dedicación. Estas ac-

ciones reflejan una necesidad creciente de reconectar con experiencias menos aceleradas.

La rapidez seguirá formando parte de la vida moderna, la tecnología continuará avanzando y ofreciendo soluciones instantáneas. Sin embargo, el verdadero desafío consiste en encontrar equilibrio entre eficiencia y reflexión. Vivir conectado no debería significar vivir apresurado todo el tiempo.

La cultura de la inmediatez demuestra que la sociedad actual ganó velocidad, pero corre el riesgo de perder profundidad. En un entorno donde todo parece urgente, detenerse a pensar puede convertirse en uno de los actos más necesarios del presente.



FUENTE: rexmolon.es



SOC

Fot

# LAS FOTOGRAFÍAS LOS MEJORES

¡Agenda tu

📞 (+52)44



Para más información

Visita nuestra página web

# ESPECIALIDAD

Fotografía y Video.

EXPOSICIONES MUESTRAN  
LOS MEJORES MOMENTOS

¡Reserva tu fecha ahora!

9537 1685



## VIOLENCIA DIGITAL Y ACOSO EN REDES SOCIALES

**D**urante años, el internet fue presentado como un espacio de libertad, comunicación y acceso ilimitado a la información, y las redes sociales prometían conectar personas, eliminar fronteras y democratizar la voz pública. Sin embargo, con el paso del tiempo, también se transformaron en escenarios donde la violencia encontró nuevas formas de expandirse. Hoy, insultos, amenazas, difusión de contenido íntimo, humillaciones públicas y campañas de odio forman parte de la experiencia cotidiana de millones de usuarios. La violencia digital ya no es un problema aislado ni exclusivo de figuras públicas, ahora afecta especialmente a jóvenes y adolescentes, quienes pasan gran parte de su vida conectados a plataformas donde la exposición constante y la presión social son permanentes.

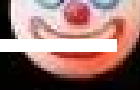
La diferencia con otras formas de agresión radica en que el daño no desaparece al



ALLAN CORTÉS CASTAÑEDA



Busca está y más información en nuestra página web



abandonar un lugar físico. En internet, el ataque permanece disponible, puede compartirse miles de veces y reaparecer constantemente; una fotografía, un rumor o un comentario ofensivo pueden perseguir a una persona durante meses o incluso años. Además, la velocidad de difusión convierte cualquier conflicto en un espectáculo masivo. Lo que antes ocurría en espacios reducidos ahora puede viralizarse en cuestión de minutos, a consecuencia este fenómeno ha generado preocupación entre especialistas, docentes y familias, quienes observan cómo las redes sociales modificaron la manera en que las nuevas generaciones se relacionan, discuten y ejercen violencia.

## Redes sociales y nuevas formas de agresión

Las investigaciones recientes sobre entornos digitales muestran que las redes sociales facilitan dinámicas agresivas debido al anonimato, la facilidad de acceso y la sensación de impunidad que experimentan muchos usuarios. Estudios publicados como en *VISUAL Review* señalan que gran parte de la población joven percibe internet como un espacio donde las personas actúan de manera más violenta que en la vida presencial. Esta percepción no surge de la nada, pues las plataformas digitales permiten atacar sin necesidad de contacto físico y reducen, en muchos casos, las consecuencias inmediatas para el agresor.

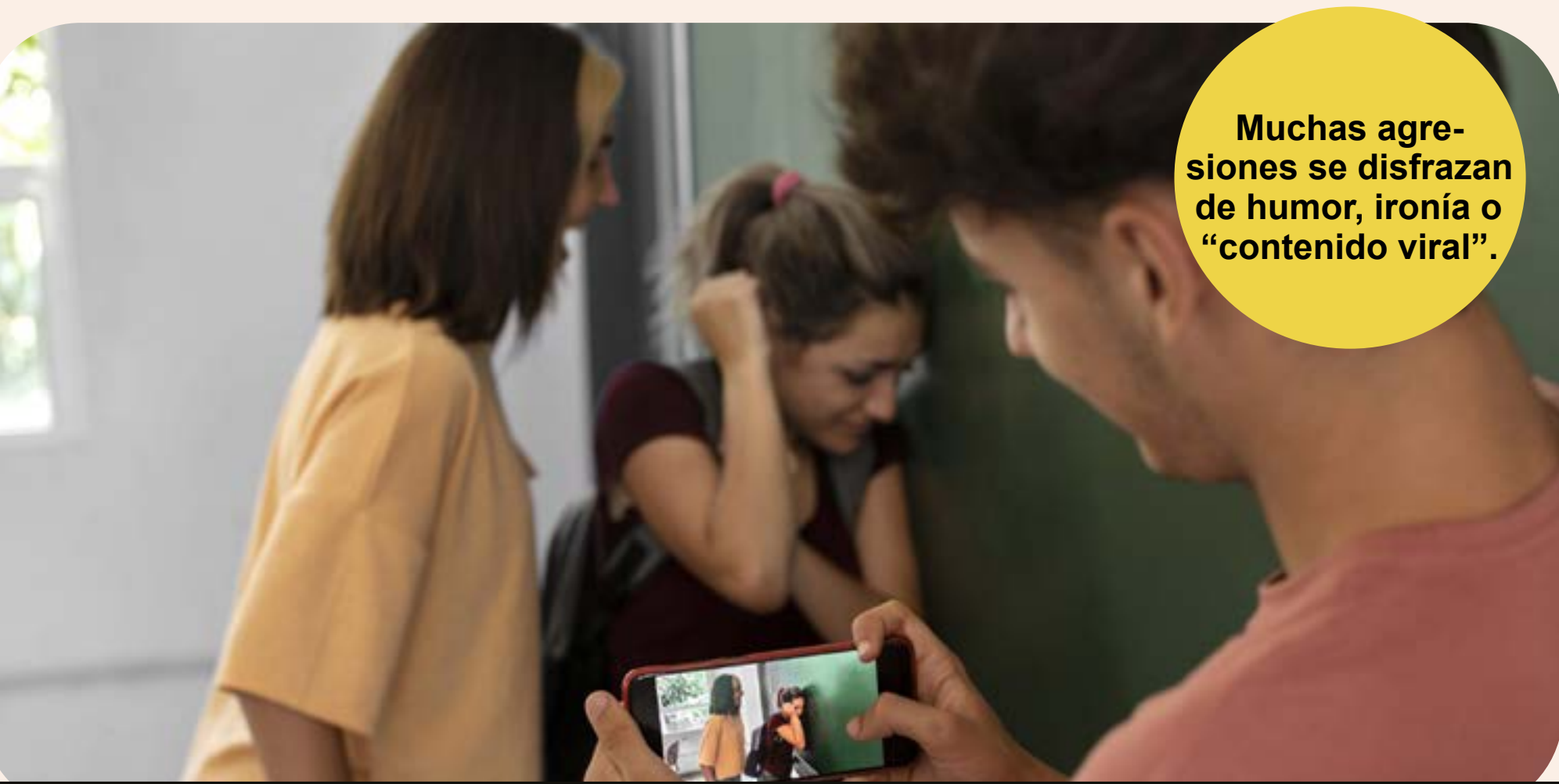
Otro aspecto importante es la normalización del acoso. Muchas agresiones se disfrazan de humor, ironía o “contenido viral”, y los comentarios humillantes suelen justificarse bajo frases como “solo era una

broma” o “así funciona internet”. Esa lógica provoca que numerosas víctimas duden de la gravedad de lo que viven y prefieran guardar silencio. Además, las plataformas premian la interacción constante; publicaciones polémicas, agresivas o escandalosas suelen recibir más comentarios, compartidos y visibilidad, ocasionando que el sistema termine beneficiando indirectamente contenidos que generan confrontación y hostilidad.

El problema también se relaciona con la cultura de la inmediatez, dado que muchas personas reaccionan impulsivamente sin detenerse a verificar información o medir consecuencias. Por ejemplo, en redes sociales, basta un comentario desafortunado o una fotografía fuera de contexto para desencadenar ataques masivos. La dinámica digital favorece respuestas rápidas y emocionales, mientras que la reflexión suele quedar relegada, convirtiendo al internet en un entorno especialmente propenso para la violencia colectiva y la deshumanización.

## Jóvenes y adolescentes: el sector más vulnerable

Diversos estudios coinciden en que adolescentes y jóvenes representan el grupo más expuesto a la violencia digital. La explicación se encuentra en el uso intensivo de redes sociales y en la importancia que estas plataformas tienen dentro de sus relaciones personales; WhatsApp, Instagram, TikTok y otras aplicaciones forman parte central de la vida cotidiana de millones de estudiantes. Esto significa que buena parte de su convivencia social ocurre en espacios digitales donde



Muchas agresiones se disfrazan de humor, ironía o “contenido viral”.

FUENTE: infobae.com



la presión grupal y la búsqueda de aceptación tienen un peso enorme.

En muchos casos, el acoso comienza con acciones aparentemente pequeñas, por ejemplo, revisar conversaciones, exigir contraseñas o controlar la actividad en línea puede parecer algo “normal” dentro de ciertas relaciones. Sin embargo, especialistas advierten que estas conductas representan formas de control y violencia psicológica. El problema aumenta cuando se suman amenazas, chantajes emocionales o difusión de contenido privado, o también algunas víctimas llegan a vivir bajo vigilancia constante, temiendo cada notificación o mensaje recibido.

La situación afecta especialmente a mujeres jóvenes, siendo un tema sobre violencia de género que en línea indican que muchas agresiones incluyen insultos misóginos, sexualización, amenazas sexuales o difusión de imágenes íntimas sin consentimiento. Además, las redes sociales suelen amplificar discursos sexistas mediante memes, tendencias o publicaciones disfrazadas de entretenimiento, ocasionando que esta violencia no solo busque humillar, sino también intenta controlar y limitar la participación de las mujeres en espacios digitales.

El impacto psicológico puede ser profundo y logra generar ansiedad, aislamiento, pérdida de autoestima y miedo constante forman parte de las consecuencias más comunes. Algunos jóvenes desarrollan dependencia emocional hacia la aprobación digital, mientras otros abandonan redes sociales o incluso actividades escolares debido al hostigamiento recibido. La agresión deja de ser únicamente virtual cuando modifica la vida diaria y afecta la salud mental de las personas.

## El anonimato y la sensación de impunidad

Uno de los factores que más favorecen la violencia digital es la percepción de impunidad, dado que muchas personas sienten que internet funciona como un espacio donde las reglas tradicionales pierden fuerza. De acuerdo con investigaciones académicas, una gran parte de los jóvenes considera que las acciones incorrectas dentro de plataformas digitales rara vez reciben castigo, ocasionando que esta idea influya

directamente en el comportamiento de los usuarios.

El anonimato permite atacar sin mostrar identidad real simplemente creando perfiles falsos, cuentas temporales y nombres inventados facilitan amenazas y campañas de odio difíciles de rastrear. Además, la distancia física reduce la empatía, muchas personas escriben comentarios que probablemente no dirían frente a frente y el internet crea una sensación de desconexión emocional donde la víctima deja de percibirse como una persona real y se convierte simplemente en un perfil más dentro de la pantalla.

La viralización también agrava el problema. Antes, una agresión podía quedar limitada a un grupo pequeño, pero ahora, una publicación ofensiva puede multiplicarse mediante capturas, reposts y tendencias. El daño crece rápidamente y resulta casi imposible eliminar por completo el contenido difundido e incluso cuando las plataformas eliminan publicaciones, muchas veces ya circularon demasiado.

Otro problema importante es la lentitud de las redes sociales para responder a denuncias. Aunque empresas tecnológicas aseguran combatir el acoso, numerosas víctimas consideran insuficientes las medidas existentes. Algunos contenidos violentos permanecen activos durante días o semanas acumulando interacciones antes de ser retirados, provocando una sensación de abandono y refuerza la idea de que denunciar no sirve de mucho.

## Inteligencia artificial y nuevos riesgos digitales

La evolución tecnológica también ha transformado la manera en que ocurre el acoso, ahora hay herramientas de inteligencia artificial que permiten manipular imágenes, crear audios falsos o generar videos alterados con enorme facilidad. Los llamados *deepfakes* representan uno de los riesgos más preocupantes, ya que mediante el uso de esta tecnología cualquier persona puede aparecer falsamente en situaciones íntimas o comprometedoras sin haber participado realmente.

Cada vez existen más casos donde estudiantes, trabajadores o usuarios comunes son víctimas de montajes digitales utilizados para humillar o chantajear. La rapidez con la que estas herramientas evolucionan dificulta la creación de regulaciones efectivas. Además, muchos usuarios todavía no saben distinguir entre contenido real y material manipulado.

Por otro lado, la inteligencia artificial también influye en los algoritmos que organizan las redes sociales. Estas plataformas analizan qué contenidos generan mayor interacción y suelen priorizar publicaciones polémicas o emocionalmente intensas. El resultado es un entorno donde el conflicto se vuelve más visible y rentable en términos de alcance digital. Mientras más reacciones provoque una publicación, más probabilidades tiene de expandirse.

Esta lógica crea un círculo problemático. El contenido agresivo genera interacción; la interacción genera

FUENTE: ecuador.unir.net



visibilidad; y la visibilidad incentiva nuevas publicaciones similares. De esta manera, la violencia termina integrada dentro del funcionamiento cotidiano de las plataformas digitales.

### **Educación digital y responsabilidad colectiva**

Frente a este panorama, especialistas coinciden en que el problema no puede resolverse únicamente mediante tecnología o censura automática. La violencia digital refleja conflictos sociales más profundos relacionados con educación, empatía y convivencia. Por ello, resulta fundamental fortalecer la educación digital desde edades tempranas.

Aprender a utilizar internet no debería limitarse al

manejo técnico de aplicaciones. También implica desarrollar pensamiento crítico, capacidad para verificar información y conciencia sobre el impacto de las acciones en línea. Muchos jóvenes crecieron rodeados de tecnología, pero eso no significa que comprendan plenamente sus riesgos emocionales y sociales.

Las familias y escuelas también enfrentan un desafío importante. Durante años, el mundo digital fue visto como algo separado de la vida cotidiana. Sin embargo, esa división ya no existe. Lo que ocurre en redes sociales afecta directamente relaciones personales, autoestima y salud mental. Ignorar el problema solo facilita que continúe creciendo.

Las empresas tecnológicas igualmente tienen responsabilidad. Las plataformas digitales obtienen



enormes ganancias gracias al tiempo que las personas pasan conectadas. Por ello, deben asumir un papel más activo frente al acoso, la difusión de odio y la manipulación de contenido. No basta con ofrecer botones de denuncia si los procesos siguen siendo lentos o ineficaces.

La **violencia digital** representa uno de los grandes desafíos sociales de la actualidad, siendo que no se trata únicamente de insultos en internet. Es un fenómeno que modifica relaciones humanas, afecta la salud mental y transforma la convivencia pública. La tecnología seguirá avanzando, pero el verdadero reto consiste en decidir qué tipo de cultura digital se quiere construir. ¿Una donde el odio y la humillación generen entretenimiento?, o ¿Una donde la comunicación no

dependa de destruir a otros para obtener atención?.



FUENTE: smowl.net



"Datos certeros"

*Investigación  
de mercados*



# Análisis

*Métodos cualitativos  
y cuantitativos*



# ITIKA

os y confiables”

*Nuestras encuestas detectan el pulso real de la audiencia*

X

**Datos**

*lisis*



**Análisis de datos**



Para más información  
comunicate con nosotros



## ¿QUÉ SE ESPERA PARA ESTE VERANO?

### INFLACIÓN, BOLSILLOS APRETADOS Y NUEVAS FORMAS DE DISFRUTAR

**H**oy, el verdadero lujo del verano no parece ser viajar lejos, hospedarse en un hotel o salir todos los fines de semana, sino lograr que el dinero alcance. El verano de 2026 llega para muchas familias mexicanas en medio de una presión económica que ya no se siente únicamente en los grandes indicadores, sino en la vida diaria: en el supermercado, en el transporte, en los restaurantes, en los servicios turísticos y en esos pequeños gastos que antes parecían manejables. Aunque la inflación ha mostrado una ligera desaceleración, todavía se mantiene por encima del rango de variabilidad del Banco de México, lo que significa que los precios siguen presionando el consumo de los hogares. En abril de 2026, la inflación anual se ubicó en 4.45%, por debajo del 4.59% registrado en marzo, pero aún en un nivel considerado elevado.

A esta situación se suma un contexto económico más frágil. El Producto Interno Bruto de México retrocedió 0.6% durante el primer trimestre de 2026, de acuerdo con cifras del INEGI, lo que refleja una desaceleración que comienza a sentirse en distintos sectores

Busca está y más información en nuestra página web



**BRENDA BERNAL APARICIO**



productivos. La industria, los servicios y las actividades primarias han resentido este menor dinamismo, y aunque muchas veces estos datos parecen lejanos para la población, terminan apareciendo en situaciones bastante concretas: familias que reducen gastos, pequeños comercios con menor movimiento y consumidores que piensan dos veces antes de comprar algo que no es indispensable.

El problema es que el verano suele ser una temporada de mayor gasto. Para muchas familias representa vacaciones, salidas, transporte, comidas fuera de casa, entretenimiento, visitas a familiares o pequeños viajes de descanso. Sin embargo, este año la planeación parece más necesaria que nunca. Lo que antes podía resolverse de manera espontánea ahora exige revisar presupuestos, comparar precios y decidir qué se puede hacer sin comprometer otros gastos del hogar. En ese sentido, el verano ya no se vive únicamente como una pausa en la rutina, sino como una temporada donde también se hace evidente la desigualdad económica y la presión sobre el ingreso familiar.

Uno de los puntos que más preocupa es el comportamiento de los alimentos. En abril de 2026, el índice de precios de alimentos aumentó 6.16% anual, por encima de la inflación general. Algunos productos básicos registraron incrementos muy fuertes, especialmente frutas y verduras. El jitomate tuvo un aumento anual de 121.1%, el chile serrano de 65%, la papa de 49.3% y la cebolla de 19%. Estos productos forman parte de la dieta cotidiana de millones de mexicanos, por lo que su encarecimiento modifica directamente el gasto semanal de las familias. No se trata de lujos ni productos secundarios, sino de alimentos presentes en la cocina diaria.

También se observan presiones en otros consumos comunes. El café registró una variación anual de 13.64%, los refrescos aumentaron 10.20% y los jugos envasados 8.74%, estos últimos relacionados con el incremento del IEPS aplicado a bebidas azucaradas y saborizadas desde el inicio de 2026. En el caso de los servicios, los educativos fueron los que mostraron mayor tasa dentro del índice subyacente, con 5.96% anual, mientras que servicios como loncherías, fondas y restaurantes aparecen entre los productos con mayor incidencia en el alza de precios. Esto impacta especialmente durante el verano, cuando muchas personas buscan comer fuera de casa o realizar actividades recreativas.

El transporte también forma parte de esta presión. Las tarifas autorizadas por el gobierno, entre ellas el transporte público, aumentaron 6.54% anual. Esto afecta no sólo a quienes viajan por vacaciones, sino también a trabajadores, estudiantes y familias que dependen del traslado diario. Además, aunque algunos energéticos se comportaron con menor presión que otros meses, la gasolina magna mostró una variación anual positiva de 0.16%, mientras que las tarifas eléctricas de verano comenzaron a aplicarse en



distintas ciudades del país, lo que puede aliviar parcialmente el gasto en zonas de altas temperaturas.

La inflación, además, no se vive igual en todo México. En abril de 2026, los estados con mayor inflación anual fueron Quintana Roo y Oaxaca, con 5.7% y 5.5%, seguidos por Chiapas, Campeche y Jalisco, cada uno con 5.1%. Esto resulta relevante porque varias de estas entidades tienen una fuerte relación con el turismo o con actividades de temporada. En contraste, Baja California, Baja California Sur y Tlaxcala registraron menores niveles de inflación. Esta diferencia regional demuestra que el verano puede sentirse más caro dependiendo del lugar donde se viva o se viaje.

Para los pequeños comercios, el panorama también es complicado. Cuando las familias reducen gastos, los primeros afectados suelen ser restaurantes, fon-



FUENTE: meganoticias.mx

das, tiendas locales, negocios de entretenimiento y servicios relacionados con vacaciones. Muchos consumidores sustituyen viajes largos por salidas cercanas, comidas fuera por reuniones en casa o actividades pagadas por opciones gratuitas. Esto no significa que las personas hayan dejado de buscar descanso, sino que ahora deben encontrar formas más económicas de convivir. En medio de la incertidumbre, disfrutar también se vuelve un ejercicio de creatividad.

Por ello, lo que se espera para este verano es una temporada más cuidadosa, con consumidores atentos a precios, promociones y distancias. Probablemente aumenten las salidas locales, los viajes cortos, las visitas a espacios públicos, las reuniones familiares y las actividades de bajo costo. La necesidad de descansar no desaparece, pues también forma parte

de la salud mental y del equilibrio cotidiano; lo que cambia es la forma de hacerlo. El verano de 2026 parece dejar una enseñanza silenciosa: el bienestar ya no puede pensarse separado de la economía doméstica.

Al final, el verdadero impacto económico no se mide únicamente en porcentajes, tasas o semáforos de inflación. Se mide en la manera en que cambia la vida cotidiana: en la familia que cancela un viaje, en el comerciante que vende menos, en quien compara precios antes de llenar el carrito, en quien decide quedarse en casa porque salir se volvió demasiado caro. Este verano, más que nunca, muchas familias mexicanas buscarán descansar sin romper su presupuesto. Quizá por eso el mayor desafío no será viajar lejos, sino encontrar una forma posible de disfrutar sin que el bolsillo termine pagando el costo más alto.

## EL FUTURO DE LA NASA DESPUÉS DE ARTEMIS II

**D**urante décadas, la llegada del ser humano a la Luna permaneció como un recuerdo histórico ligado al programa Apolo, pero con la llegada de la misión Artemis II marcó un punto de inflexión para la exploración espacial moderna. El vuelo tripulado alrededor de la Luna no solo representó el regreso de astronautas al espacio profundo después de más de medio siglo, también confirmó el inicio de una nueva etapa para la NASA y sus socios internacionales. Ahora el verdadero desafío comienza en convertir la presencia humana en la Luna en algo permanente y utilizarla como plataforma para futuras misiones a Marte. El futuro de la agencia espacial estadounidense ya no gira únicamente en torno a regresar al satélite natural de la Tierra, ahora la meta es mucho más ambiciosa; construir infraestructura espacial, desarrollar nuevas tecnologías y preparar la expansión humana hacia el espacio profundo.

La misión Artemis II funciona como una enorme prueba técnica y humana, con ello la NASA necesitaba demostrar que el cohe-



ALLAN CORTÉS CASTAÑEDA

Busca está y más información en nuestra página web



**Ahora el verdadero desafío comienza en convertir la presencia humana en la Luna en algo permanente y utilizarla como plataforma para futuras misiones a Marte.**

te SLS, la capsula Orión y los sistemas de soporte vital podían llevar astronautas más allá de la órbita terrestre de forma segura.

## Artemis III y el retraso que cambió los planes

Originalmente, Artemis III debía representar el gran regreso de astronautas a la superficie lunar, aunque hubo retrasos técnicos en los sistemas de aterrizaje desarrollados por SpaceX y Blue Origin obligaron a modificar los planes iniciales. En algún lugar del alunizaje inmediato, la misión ahora funcionara como una operación de prueba enfocada en maniobras de acoplamiento y validación de tecnologías en órbita terrestre.

Este cambio refleja uno de los principales retos del programa Artemis; la enorme complejidad tecnológica y económica de regresar a la Luna en el siglo XXI. A diferencia del programa Apolo, que tenía objetivos políticos rápidos durante la Guerra Fría, Artemis busca construir una infraestructura permanente. Eso implica desarrollar estaciones espaciales lunares, vehículos reutilizables, sistemas avanzados de soporte vital y nuevos métodos de exploración.

Además, el proyecto depende fuertemente de empresas privadas. SpaceX desarrolla una versión modificada de Starship para aterrizar astronautas en la Luna, mientras Blue Origin trabaja en el sistema Blue Moon. Esta colaboración público-privada representa una transformación histórica de la NASA, dado que la agencia ya no construye absolutamente todo por cuenta propia, sino que ahora coordina una red inter-

nacional y comercial donde compañías privadas tienen un papel central en la exploración espacial.

## Gateway: la primera estación espacial lunar

Después de Artemis II, uno de los proyectos más importantes será Gateway, la primera estación espacial construida en órbita lunar. Este complejo funcionará como una especie de puente entre la Tierra, la Luna y futuras misiones hacia Marte, y a diferencia de la Estación Espacial Internacional, Gateway será mucho más pequeña y estará diseñada específicamente para operar en el espacio profundo.

La estación contará con módulos de energía, laboratorios científicos, áreas de habitabilidad y puertos de acoplamiento para distintas naves espaciales. La NASA trabaja junto con la Agencia Espacial Europea (ESA), Japón, Canadá y compañías privadas para construirla. Uno de los componentes más importantes será el modulo HALO, destinado a servir como centro de vida y operaciones para los astronautas. También se integrará el módulo I-Hab, desarrollado por la ESA, que permitirá estancias más largas en órbita lunar.

Gateway representa mucho más que una estación espacial, representa el primer intento serio de construir una infraestructura humana fuera de la órbita terrestre. Desde ahí podrán coordinarse misiones a la superficie lunar, investigaciones científicas y futuras expediciones interplanetarias. Además, permitirá estudiar como afecta el espacio profundo al cuerpo humano durante periodos prolongados, algo fundamental antes de enviar personas a Marte.



FUENTE: YOUTUBE (Cosmos Voyager)

## Artemis IV y la construcción de una presencia lunar

La misión Artemis IV será una de las operaciones espaciales más complejas realizadas por la humanidad. Su objetivo principal será entregar el módulo I-Haba Gateway y continuar la construcción de la estación espacial lunar. La misión también marcará el debut del cohete SLS Block 1B, una versión más poderosa del actual sistema de lanzamiento de la NASA.

Cuatro astronautas viajarán a bordo de Orión hacia la Luna y se acoplarán con Gateway. Posteriormente, dos de ellos descenderán a la superficie lunar utilizando una versión modificada de Starship. Mientras tanto, los otros astronautas permanecerán en la estación realizando investigaciones y supervisando operaciones. El objetivo ya no será únicamente "pisar la Luna", sino aprender a vivir y trabajar en ella.

La NASA considera que la Luna puede convertirse en un laboratorio natural para probar tecnologías nece-



FUENTE: 20minutos.es



FUENTE: es.wired.com



FUENTE: milenio.com



FUENTE: ais-universe.com

sarias para Marte. Allí se pondrán a prueba sistemas de energía, reciclaje de agua, soporte vital y hábitats espaciales. Además, las regiones cercanas al polo sur lunar contienen hielo, un recurso clave porque podría utilizarse para generar agua potable, oxígeno e incluso combustible para cohetes.

Otro aspecto importante es la investigación científica. Gateway permitirá estudiar radiación cósmica, biología espacial y heliofísica desde una órbita privilegiada alrededor de la Luna. Los astronautas también realizarán estudios geológicos y recogerán muestras que ayuden a comprender la historia del sistema solar.

### **El verdadero objetivo a marte**

Aunque Artemis se presenta públicamente como un programa lunar, la NASA a dejado claro que la Luna es una etapa intermedia y que el verdadero objetivo continúa siendo Marte. La agencia considera que

establecer operaciones sostenibles alrededor de la Luna permitirá reducir riesgos antes de enviar astronautas al planeta rojo.

Viajar a Marte representa un desafío muchísimo mayor que cualquier misión luna, debido a que un viaje tripulado podría durar años y los astronautas tendrían que sobrevivir sin posibilidad de rescate inmediato. Además, Marte presenta condiciones extremas: temperaturas muy bajas, tormentas de polvo y altos niveles de radiación.

Por esa razón, la NASA utiliza Artemis como una especie de entrenamiento gradual, en la que cada misión añade nuevas capacidades y experiencias. Artemis II probó vuelos tripulados en el espacio profundo. Artemis III evaluará sistemas de aterrizaje y Artemis IV comenzará a construir infraestructura permanente. Posteriormente, futuras misiones buscarán aumentar la frecuencia de vuelos y establecer presencia continua alrededor de la Luna.



Además, el desarrollo de nuevas tecnologías espaciales avanza rápidamente. La NASA ya trabaja en sistemas de propulsión más eficientes, vehículos reutilizables y aeronaves para explorar Marte. Incluso existen proyectos experimentales como helicópteros capaces de volar en la atmósfera marciana utilizando rotores supersónicos.

### Los problemas y críticas del programa Artemis

A pesar del entusiasmo, Artemis enfrenta múltiples críticas. Uno de los principales cuestionamientos es el enorme costo económico del programa. El cohete SLS ha sido señalado constantemente por sus sobrecostos y retrasos. Algunos expertos consideran que depender de sistemas tradicionales extremadamente caros podría volver insostenible el proyecto a largo plazo.

También existe incertidumbre política.

Los programas espaciales estadounidenses suelen cambiar dependiendo del gobierno en turno y del presupuesto aprobado por el Congreso. Artemis necesita décadas de continuidad para alcanzar sus objetivos. Sin embargo, mantener apoyo político y financiero durante tanto tiempo representa un reto enorme.

Otro debate gira en torno a la participación de empresas privadas. SpaceX, Blue Origin y otras compañías tienen ahora un papel central en la exploración espacial. Esto acelera la innovación, pero también genera dependencia de intereses comerciales. Algunos críticos advierten que la exploración del espacio podría transformarse en una competencia empresarial más que científica.

Además, la carrera espacial moderna ya no involucra únicamente a Estados Unidos y Rusia. China avanza rápidamente con su propio programa lunar y busca construir una base internacional en la Luna du-

## Cada misión Artemis acerca un poco más la posibilidad de que el próximo gran paso de la humanidad ocurra fuera de la Tierra.

rante las próximas décadas. Esto añade presión geopolítica al programa Artemis y revive, en cierta forma, la lógica de competencia espacial del siglo XX.

### La nueva era de la exploración espacial

El futuro de la NASA después de Artemis II dependerá de si logra convertir la exploración lunar en una presencia sostenible y no solo en una serie de visitas temporales. Gateway, Artemis IV y las siguientes misiones representan pasos fundamentales para construir esa infraestructura. Por primera vez desde el programa Apolo, la humanidad se prepara seriamente para vivir y trabajar más allá de la órbita terrestre.

La diferencia es que ahora el objetivo no consiste únicamente en llegar primero. La nueva carrera espacial busca permanencia, colaboración internacional y expansión tecnológica. La Luna funciona como el primer escalón hacia algo mucho más grande: la posibilidad de que el ser humano se convierta en una especie interplanetaria.

Todavía existen enormes obstáculos técnicos, económicos y políticos. Sin embargo, Artemis ya cambió el rumbo de la exploración espacial moderna. Después de décadas donde la NASA parecía limitada a la órbita terrestre baja, la agencia volvió a mirar hacia el espacio profundo. Y aunque Marte aún parece lejano, cada misión Artemis acerca un poco más la posibilidad de que el próximo gran paso de la humanidad ocurra fuera de la Tierra.

# CANCHA



EL NARRADOR  
DE MÉXICO  
De



ENTÉRATE DEL MU



**El Narrador**  
DE MÉXICO

La expresión de la verdad



<https://elnarradordemexico.com/>

# ABIERTA

**Narrador**

**MEXICO**  
*deportivo*



## MUNDO DEL DEPORTE

Visita nuestras redes para  
ver más contenido



## REALIDAD AUMENTADA Y REALIDAD VIRTUAL

### LA TECNOLOGÍA QUE ESTÁ CAMBIANDO LA FORMA DE VER EL MUNDO

#### **La nueva frontera digital ya está aquí**

La manera en que las personas interactúan con la tecnología cambió radicalmente en los últimos años. Lo que antes parecía exclusivo de películas de ciencia ficción ahora forma parte de la vida cotidiana mediante videojuegos, aplicaciones móviles, educación digital e incluso medicina. Dentro de esta transformación tecnológica, dos conceptos comenzaron a ganar protagonismo: la "realidad aumentada" y la realidad virtual. Aunque muchas personas suelen confundirlas o utilizarlas como sinónimos, ambas tecnologías funcionan de manera completamente distinta y tienen objetivos diferentes. Sin embargo, comparten algo fundamental: buscan modificar la experiencia humana mediante herramientas digitales capaces de tran-

Busca está y más información en nuestra página web



**HECTOR ALLAN CORTÉS**





FUENTE: [blog.gimlivingspaces.com](http://blog.gimlivingspaces.com)

sformar la percepción del entorno y la interacción con la información.

Actualmente, estas tecnologías ya no pertenecen únicamente al entretenimiento. Empresas, hospitales, escuelas y universidades comenzaron a integrarlas en distintos procesos de capacitación, aprendizaje y comunicación. La creciente presencia de dispositivos inteligentes, aplicaciones móviles y plataformas digitales provocó que la línea entre el mundo físico y el virtual sea cada vez más delgada. Precisamente por ello, entender las diferencias entre ambas tecnologías resulta importante no solo para comprender el presente digital, sino también para anticipar cómo podrían cambiar la vida cotidiana en los próximos años.

## ¿Qué es realmente la realidad aumentada?

La realidad aumentada funciona mediante la superposición de elementos digitales sobre el entorno físico real. A diferencia de otras tecnologías inmersivas, el usuario nunca pierde contacto con el mundo que lo rodea. En cambio, observa información virtual integrada directamente sobre espacios, objetos o escenarios reales mediante el uso de celulares, tabletas o lentes especializados. El objetivo principal de esta tecnología consiste en complementar la realidad física con información adicional capaz de enriquecer la experiencia del usuario.

Uno de los ejemplos más populares fue Pokémon Go, aplicación que permitió observar criaturas virtuales dentro de calles, parques y edificios reales utilizando únicamente la cámara del teléfono móvil. Sin embargo, el uso de la "realidad aumentada" va mucho más allá del entretenimiento. Actualmente existen aplicaciones que permiten visualizar muebles dentro de una habitación antes de comprarlos, identificar constelaciones enfocando el cielo o probar maquillaje digitalmente antes de adquirirlo. También comenzó a utilizarse en sectores industriales y médicos, donde facilita capacitación técnica y simulaciones sin necesidad de modificar físicamente los espacios de trabajo.

La principal ventaja de esta tecnología radica en su accesibilidad. A diferencia de sistemas más complejos, muchas experiencias de realidad aumentada funcionan directamente desde dispositivos cotidianos. Esto permitió que su adopción creciera rápidamente en publicidad, educación y comercio digital. Además, las marcas comenzaron a utilizarla como estrategia para captar la atención de consumidores mediante experiencias más dinámicas e interactivas.

## La realidad virtual y la inmersión total

Mientras la realidad aumentada mezcla elementos digitales con el mundo físico, la realidad virtual elimina completamente el entorno real para transportar

al usuario a un espacio construido digitalmente. En este caso, las personas utilizan cascos o gafas especiales que bloquean la visión exterior y generan una experiencia completamente inmersiva. Todo lo que el usuario observa, escucha o experimenta dentro del entorno virtual fue diseñado artificialmente mediante programas computacionales.

La realidad virtual ganó enorme popularidad en la industria de los videojuegos debido a su capacidad de hacer sentir al jugador dentro del propio escenario digital. Sin embargo, actualmente su uso se expandió hacia otros sectores mucho más complejos. En medicina, por ejemplo, permite que estudiantes y cirujanos practiquen procedimientos sin poner en riesgo pacientes reales. En aviación, los simuladores ayudan a entrenar pilotos frente a situaciones extremas difíciles de recrear físicamente. Incluso cuerpos de emergencia como bomberos y rescatistas comenzaron a utilizar entornos virtuales para practicar protocolos de reacción ante incendios, accidentes y desastres naturales.

La diferencia más importante respecto a la realidad aumentada es que la realidad virtual reemplaza completamente el entorno físico. El usuario deja de observar el espacio real para entrar en un universo digital autónomo. Esta característica genera una sensación mucho más intensa de inmersión, pero también implica mayor complejidad tecnológica y costos más elevados. Por ello, aunque la realidad virtual resulta impactante visualmente, su adopción masiva todavía enfrenta limitaciones relacionadas con accesibilidad, capacitación y precio de dispositivos especializados.

## **Dos tecnologías distintas, pero complementarias**

La constante expansión tecnológica provocó que mu-



**Mientras la realidad aumentada busca enriquecer el entorno físico mediante elementos digitales, la realidad virtual crea una realidad completamente nueva donde el usuario abandona el mundo real.**

chas personas mezclen ambos conceptos debido a sus similitudes visuales. Sin embargo, sus diferencias son profundas. Mientras la realidad aumentada busca enriquecer el entorno físico mediante elementos digitales, la realidad virtual crea una realidad completamente nueva donde el usuario abandona temporalmente el mundo real. Esta diferencia cambia totalmente la forma en que cada tecnología se utiliza y se desarrolla.

La “realidad aumentada” comenzó a posicionarse principalmente como una herramienta práctica y cotidiana debido a que puede funcionar desde celulares o tabletas. Por ello, tiene aplicaciones muy fuertes en comercio, diseño, educación y marketing. En cambio, la realidad virtual se concentra en experiencias más inmersivas que requieren dispositivos especializados y espacios adaptados. Aunque su implementación suele ser más costosa, también ofrece niveles de simulación mucho más profundos.

A pesar de estas diferencias, ambas tecnologías comparten un mismo objetivo: modificar la manera en que los seres humanos perciben e interactúan con la información digital. Precisamente por ello, muchas empresas comenzaron a experimentar con la combinación de ambas herramientas mediante lo que hoy



se conoce como realidad mixta. Este modelo híbrido permite integrar hologramas digitales dentro del entorno físico mientras el usuario conserva conciencia del espacio real. Dispositivos como HoloLens representan algunos de los ejemplos más conocidos de esta evolución tecnológica.

## El impacto en educación, medicina y trabajo

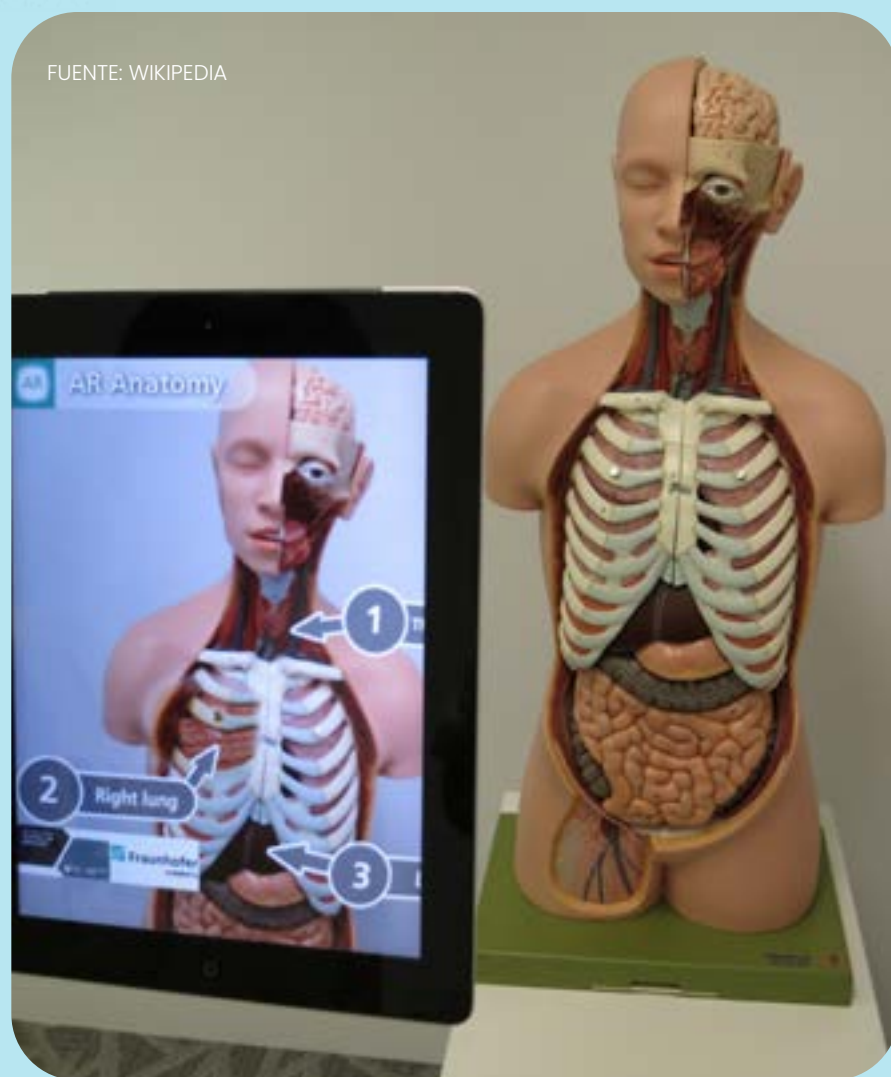
Uno de los aspectos más relevantes del crecimiento de estas tecnologías es su impacto fuera del entretenimiento. Durante años, muchas personas consideraban que la realidad aumentada y virtual pertenecían únicamente al ámbito de los videojuegos. Sin embargo, el desarrollo reciente demostró que ambas herramientas tienen potencial para transformar sectores enteros de la economía y la educación.

En escuelas y universidades, la realidad aumentada comenzó a utilizarse para crear modelos tridimensionales interactivos capaces de mejorar el aprendizaje. Estudiantes de medicina pueden observar órganos humanos en detalle desde dispositivos móviles, mientras alumnos de historia exploran reconstrucciones digitales de ciudades antiguas. Este tipo de herramientas vuelve el aprendizaje más dinámico y visual, facilitando comprensión y retención de información.

Por otro lado, la realidad virtual está revolucionando procesos de capacitación profesional. Empresas industriales ya utilizan simuladores virtuales para entrenar trabajadores sin exponerlos a riesgos físicos. Asimismo, hospitales implementan entornos digitales para prácticas médicas avanzadas. Incluso en salud mental comenzaron a surgir terapias basadas en realidad virtual para tratar ansiedad, estrés post-traumático y fobias mediante simulaciones controladas.

El ámbito laboral tampoco quedó fuera de esta transformación. Algunas compañías comenzaron a desarrollar oficinas virtuales y espacios colaborativos

FUENTE: WIKIPEDIA



digitales donde trabajadores interactúan mediante avatares. Aunque estas propuestas todavía parecen futuristas, reflejan el rumbo hacia donde avanza gran parte de la transformación digital contemporánea.

## El marketing y las nuevas experiencias digitales

Otro de los sectores más influenciados por estas tecnologías es el marketing. Las marcas buscan constantemente nuevas formas de captar atención dentro de un entorno saturado de información digital. Tanto la realidad aumentada como la realidad virtual ofrecen



FUENTE: drivetechadvisors.com

herramientas capaces de generar experiencias más memorables y personalizadas para consumidores.

Actualmente, muchas empresas permiten que usuarios prueben productos virtualmente antes de comprarlos. Desde maquillaje hasta muebles, automóviles o ropa, las experiencias digitales ayudan a reducir incertidumbre durante el proceso de compra. Esto no solo mejora satisfacción del cliente, también disminuye devoluciones y fortalece conexión emocional con las marcas.

La realidad virtual, por su parte, permite crear campañas completamente inmersivas donde el consumidor deja de ser espectador para convertirse en participante activo de la experiencia. Esta transformación resulta especialmente atractiva para industrias de entretenimiento, turismo y publicidad. El objetivo ya no consiste únicamente en mostrar productos, sino en construir experiencias capaces de generar impacto emocional duradero.

Sin embargo, especialistas advierten que el verdadero crecimiento masivo de estas tecnologías todavía enfrenta desafíos importantes. Los altos costos de algunos dispositivos, la falta de capacitación tecnológica y las limitaciones de infraestructura siguen frenando una adopción completamente generalizada. Aun así, muchas empresas consideran que la evolución tecnológica hará que estas herramientas sean cada vez más accesibles en los próximos años.

## **Un futuro donde lo digital y lo físico se mezclan**

La expansión de estas tecnologías plantea preguntas importantes sobre el futuro de la interacción humana. Conforme la realidad aumentada y la realidad virtual evolucionan, las fronteras entre lo físico y lo digital comienzan a desaparecer progresivamente. Lo que hoy parece innovador podría convertirse en algo cotidiano dentro de pocos años.

Expertos tecnológicos consideran que el siguiente paso será la consolidación de experiencias híbridas donde el usuario pueda alternar entre entornos reales y virtuales casi sin percibir diferencias. Este proceso podría transformar educación, medicina, entretenimiento y comunicación social de maneras todavía difíciles de dimensionar completamente.

Sin embargo, también surgen debates relacionados con dependencia tecnológica, privacidad y aislamiento digital. Algunos especialistas consideran que una inmersión excesiva en entornos virtuales podría modificar hábitos sociales y relaciones humanas. Otros advierten sobre la enorme cantidad de datos personales que estas plataformas podrían recopilar mediante reconocimiento visual, movimientos físicos y comportamiento del usuario.

A pesar de ello, resulta evidente que la realidad aumentada y la realidad virtual dejaron de ser conceptos futuristas para convertirse en herramientas reales con impacto creciente en la vida cotidiana. Más allá del entretenimiento, ambas tecnologías representan

nuevas formas de aprender, trabajar, consumir y comunicarse. El verdadero desafío será encontrar equilibrio entre innovación tecnológica y uso responsable, evitando que el avance digital termine sustituyendo completamente la experiencia humana del mundo real.



FUENTE: baufest.com

**La realidad aumentada y la realidad virtual dejaron de ser conceptos futuristas para convertirse en herramientas reales en la vida cotidiana.**

**Venco**  
mercio

# UN DISEÑO ESTRATÉGICO

convierte vistas curiosas  
en clientes recurrentes



¡Consulta información y pregunta por  
los paquetes que tenemos para ti!

Visita  
nuestra  
página



 (+52) 55 7628 2494

## “EL JEFECIÑO”

**E**ste texto se elaboró a partir de comunicados oficiales del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH), reportes del Proyecto de Salvamento Arqueológico del Tren Maya y notas especializadas sobre el hallazgo publicadas entre 2024 y 2026

Durante décadas permaneció fuera del registro arqueológico oficial durante gran parte del siglo XX y principios del XXI, cubierta por la selva y fuera del registro arqueológico oficial. Sin embargo, el reciente hallazgo de la ciudad maya oculta conocida como “El Jefeciño” ha comenzado a transformar la visión histórica del sur de Quintana Roo. El descubrimiento, confirmado por el Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH), reveló un asentamiento monumental de al menos 100 hectáreas y cerca de 80 estructuras prehispánicas en el municipio de Othón P. Blanco. Más allá del impacto arqueológico, el hallazgo vuelve a poner sobre la mesa la enorme riqueza cultural que



Busca está y más información en nuestra página web



**ALLAN CORTÉS CASTAÑEDA**

# LA CIUDAD MAYA QUE PERMANECIO OCULTA

aún permanece escondida en las selvas mexicanas y también abre el debate sobre la conservación del patrimonio frente al avance de megaproyectos y la expansión territorial en la región.

El sitio fue identificado gracias a reportes de habitantes de la zona durante las labores del Proyecto de Salvamento Arqueológico del Tren Maya en el Tramo 7. Posteriormente, especialistas del INAH realizaron trabajos de registro entre 2023 y 2024 encabezados por los arqueólogos Sonny Moisés Ojeda González y Diana Karina Blancas Olvera (INAH, 2025). De acuerdo con reportes preliminares del INAH, los primeros estudios

identificaron una arquitectura de estilo Petén, característica de importantes ciudades mayas construidas entre los años 250 y 900 d.C. Este tipo de arquitectura destaca por sus edificaciones abovedadas, molduras decorativas y esquinas redondeadas (Barillas, 2008). Además, el núcleo principal del asentamiento está conformado por cinco estructuras monumentales distribuidas alrededor de una plaza con forma de "C", un diseño que suele asociarse con centros ceremoniales y espacios políticos de gran relevancia en la cultura maya.



FUENTE: FACEBOOK (AI Chile)



La magnitud de la ciudad maya oculta ha generado interés a especialistas. Algunas edificaciones alcanzan entre 11 y 14 metros de altura y hasta 40 metros de longitud, lo que demuestra un importante nivel de organización social, capacidad constructiva y dominio territorial por parte de quienes habitaron el lugar (INAH,

2025). Los arqueólogos consideran que la extensión total podría ser incluso mayor a las 100 hectáreas identificadas inicialmente, aunque todavía falta realizar estudios más profundos para determinar sus verdaderas dimensiones. En este contexto, el descubrimiento no solo representa un nuevo sitio arqueológico, sino una pieza clave para entender cómo funcionaban las redes urbanas y políticas mayas en el sur de Quintana Roo, una región que todavía guarda numerosos secretos bajo la vegetación tropical.

Uno de los elementos que más llamó la atención de los investigadores fue el hallazgo de restos de pintura mural decorativa en una de las estructuras prin-

FUENTE: FACEBOOK (AI Chile)

principales. Según el INAH, los pigmentos encontrados incluyen colores blancos, naranja y franjas rojas, aunque todavía se requiere una exploración intensiva para confirmar sus características y significado. También fueron localizados fragmentos de osamenta humana que podrían pertenecer a un contexto funerario. Estos descubrimientos ofrecen pistas importantes sobre la vida ritual y ceremonial de los antiguos habitantes de El Jefeciño. Además, las características arquitectónicas sugieren que el sitio pudo haber tenido funciones ceremoniales, administrativas y sociales relevantes dentro de la región maya durante el periodo Clásico.

Sin embargo, uno de los aspectos más delicados del descubrimiento es que no se realizó un salvamento arqueológico completo. El INAH explicó que las evidencias encontradas debían permanecer en el sitio, por lo que no fue posible realizar una recuperación extensa del material arqueológico. Esto implica que gran parte de la información histórica todavía permanece enterrada y vulnerable al deterioro natural o incluso al saqueo. Por ello, especialistas han insistido en la necesidad de desarrollar proyectos de investigación más amplios que permitan proteger y estudiar adecuadamente la zona. Entre las propuestas destaca el uso de tecnología LiDAR, una herramienta capaz de detectar estructuras ocultas bajo la selva mediante escaneo aéreo, técnica que ya ha revolucionado el

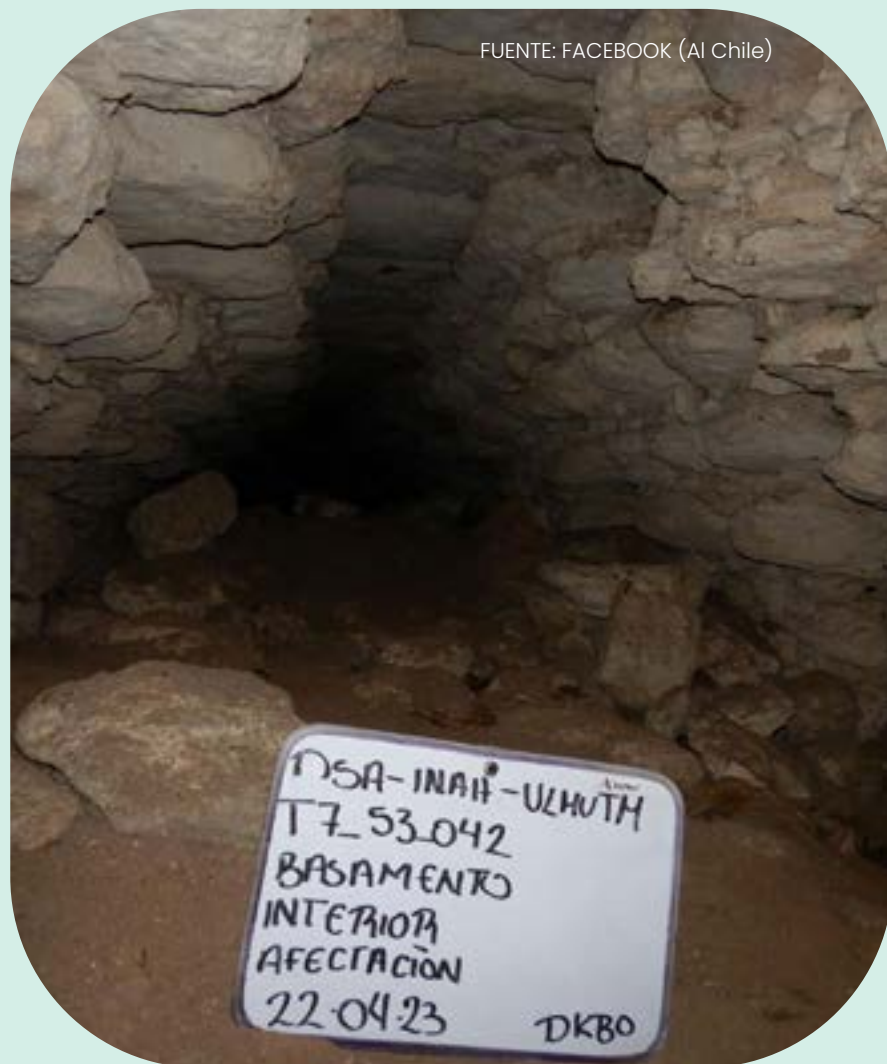
estudio de otras ciudades mayas en Centroamérica y el sureste mexicano (INAH, 2025).

El hallazgo de El Jefeciño también tiene implicaciones culturales y turísticas importantes para Quintana Roo. Durante años, la imagen turística del estado se ha concentrado principalmente en playas y destinos masivos, mientras muchas zonas arqueológicas del sur permanecen poco conocidas. Descubrimientos como este podrían ayudar a fortalecer nuevas rutas de turismo cultural y arqueológico en comunidades alejadas de los grandes polos turísticos. Sin embargo, también existe el riesgo de que una futura explotación turística sin planeación termine afectando la conservación del sitio. Por ello, arqueólogos y especialistas coinciden en que cualquier proyecto relacionado con El Jefeciño debe priorizar primero la investigación científica y la protección patrimonial antes que el aprovechamiento económico inmediato (INAH, 2025).

Otro punto importante es que este descubrimiento vuelve a demostrar cuánto falta todavía por conocer sobre la civilización maya. Aunque existen ciudades ampliamente estudiadas como Chichén Itzá, Calakmul o Palenque, la selva del sureste continúa revelando nuevos asentamientos que modifican constantemente lo que se sabe sobre la organización política, económica y social de esta cultura. El Jefeciño podría aportar información valiosa sobre las conexiones entre ciudades mayas del Caribe y del interior de la península, además de ayudar a comprender mejor las dinámicas regionales durante el periodo Clásico. En otras palabras, no se trata únicamente de ruinas



FUENTE: FACEBOOK (Al Chile)



FUENTE: FACEBOOK (Al Chile)



FUENTE: eldemocrata.com

antiguas, sino de piezas históricas capaces de aportar nueva evidencia sobre la organización regional del mundo maya.

En este contexto, también surge una discusión sobre el papel de los megaproyectos y las obras de infraestructura en regiones con alta riqueza arqueológica. Aunque el Tren Maya permitió localizar nuevos sitios gracias a las labores de salvamento, también ha despertado críticas de especialistas y organizaciones ambientales que consideran insuficientes algunos procesos de protección patrimonial y ecológica. El caso de El Jefecíño evidencia que todavía existen numerosas zonas sin explorar formalmente, lo que obliga a replantear cómo equilibrar desarrollo, conservación y memoria histórica. La selva maya no solo resguarda biodiversidad, también protege siglos de historia que aún permanecen enterrados.

Por ahora, el futuro de El Jefecíño sigue abierto. Los investigadores consideran indispensable continuar

las exploraciones para conocer la verdadera dimensión del asentamiento y establecer estrategias de conservación adecuadas. También será necesario fortalecer la vigilancia y el trabajo conjunto entre autoridades, especialistas y comunidades locales para evitar daños al sitio. Mientras tanto, el descubrimiento ha generado interés dentro de las investigaciones arqueológicas recientes del sureste mexicano y abre nuevas líneas de investigación, esperando replantear interpretaciones previas. Esto demuestra que aún existen amplias zonas del sureste mexicano con potencial arqueológico poco explorado.

Una de las conclusiones más importantes que deja el hallazgo de *El Jefecíño* es que el mapa arqueológico maya del sur de Quintana Roo todavía está incompleto. La magnitud del sitio sugiere que esta ciudad no era un asentamiento menor, sino un centro regional con relevancia política, ceremonial y posiblemente comercial dentro de la red de ciudades mayas del

periodo Clásico. El propio INAH señaló que la arquitectura monumental de estilo Petén y la distribución de los edificios indican una complejidad urbana mucho mayor a la que se tenía registrada en esta zona del Caribe mexicano.

Desde una perspectiva arqueológica, esto obliga a replantear cómo se entendía la ocupación maya en el sur de la península, ya que durante décadas gran parte de la atención académica se concentró en ciudades más conocidas como Chichén Itzá, Palenque o Tikal. Sin embargo, descubrimientos recientes como El Jefeciño demuestran que aún existen ciudades enteras ocultas bajo la selva. Los arqueólogos Sonny Moisés Ojeda González y Diana Karina Blancas Olvera advirtieron que la extensión real del asentamiento podría ser incluso mayor y que será necesario un mapeo con tecnología LiDAR para comprender su patrón completo de asentamiento.

La presencia de edificios de entre 11 y 14 metros de altura organizados alrededor de una plaza en forma de "C" también refuerza la hipótesis de que El Jefeciño tuvo funciones ceremoniales y administrativas importantes. Además, el hallazgo de restos de pintura mural, bóvedas mayas y posibles contextos funerarios sugiere que el sitio tuvo varias etapas constructivas y un largo proceso de ocupación. De acuerdo con los especialistas del INAH, las dimensiones de las estructuras permiten inferir entre cuatro y cinco etapas de crecimiento urbano, algo característico de ciudades mayas con estabilidad política y continuidad social prolongada.

Otro aspecto relevante es la relación entre arqueología y conservación ambiental. La selva fue precisamente lo que permitió que este sitio permaneciera oculto y protegido durante siglos. Esto abre una discusión importante. Diversos especialistas en arqueología ambiental han señalado que la pérdida de ecosistemas puede afectar la preservación de patrimonio arqueológico aún no registrado (Cantar, 2021). El hallazgo de El Jefeciño refuerza la necesidad de integrar políticas ambientales con estrategias de conservación arqueológica, especialmente en regiones impactadas por megaproyectos de infraestructura. Incluso el INAH reconoció que el descubrimiento ocurrió gracias a reportes de habitantes locales durante los trabajos del Proyecto de Salvamento Arqueológico del Tren Maya, demostrando que la protección del patrimonio depende también de las comunidades cercanas.

Finalmente, como aporte arqueológico, El Jefeciño podría ayudar a comprender mejor las relaciones sociales y políticas entre las antiguas ciudades mayas del sur de Quintana Roo y la región del Petén. La arquitectura monumental, las etapas constructivas y la posible conexión con otros centros ceremoniales indican que la civilización maya en esta zona fue mucho más dinámica y extensa de lo que se pensaba.



## El hallazgo de El Jefeciño refuerza la necesidad de integrar políticas ambientales con estrategias de conservación arqueológica.



FUENTE: mxc.com.mx



FUENTE: FACEBOOK (AI Chile)



FUENTE: FACEBOOK (AI Chile)

Se parte de las mar  
cada día s

**MAITKA**  
"Datos ciertos y confiables"

**Venco**  
mercio

Gr  
**Ver**

La ex

cas que incrementan  
us ingresos

po

nico  
mercio



[Grupo-vencomercio.com](http://Grupo-vencomercio.com)

# PREPARACIÓN DE LA SELECCIÓN MEXICANA

## RUMBO AL MUNDIAL 2026

**L**a Selección Mexicana llega al Mundial 2026 con una mezcla de ilusión, presión y deuda deportiva. La Copa se jugará en México, Estados Unidos y Canadá, pero para el Tri tendrá un peso especial porque arrancará el torneo en casa, frente a su gente y en el Estadio Ciudad de México. Después del golpe que representó Qatar 2022, donde el equipo quedó eliminado en fase de grupos, el próximo Mundial aparece como una oportunidad para recuperar confianza, identidad y una relación más fuerte con la afición. El equipo no tendrá que pasar por eliminatoria al ser anfitrión, pero esa ventaja también le quitó partidos oficiales de alta exigencia, por lo que la preparación ha dependido mucho de amistosos, concentración y pruebas tácticas.

La recta final comenzó con una serie de encuentros pensados para medir al equipo ante rivales de características distintas. México enfrentó a Ghana el 22 de mayo en el Esta-

Busca está y más información en nuestra página web



EMANUELLE MARIN GÓMEZ



dio Cuauhtémoc de Puebla, partido que ganó 2-0 y que Javier Aguirre utilizó como laboratorio para observar jugadores, modificar piezas y ensayar variantes antes de entregar la lista definitiva. En ese encuentro aparecieron nombres jóvenes como Gilberto Mora y Brian Gutiérrez, mientras Raúl Rangel fue elegido como titular en la portería por encima de Guillermo Ochoa, una decisión que llamó la atención porque muestra que Aguirre todavía estaba probando jerarquías dentro del grupo.

Después de Ghana, la preparación mexicana contempla dos partidos más antes del debut mundialista. El Tri jugará contra Australia el 30 de mayo y cerrará su calendario de preparación ante Serbia el 4 de junio en el Estadio Nemesio Díez de Toluca. Estos encuentros llegan en un momento clave, porque ya no sirven únicamente para probar jugadores, también funcionan como ensayos generales de lo que México pretende mostrar en la Copa. Australia puede ofrecer un partido físico, ordenado y

de mucho desgaste; Serbia, por su parte, representa una prueba europea más fuerte, con juego aéreo, cuerpo, técnica y presión. La Federación Mexicana confirmó esta serie de amistosos como el cierre de preparación antes de inaugurar el Mundial.

La lista final será uno de los puntos más observados. Aguirre trabajó con una prelista amplia de 55 jugadores y debe reducirla a 26 elementos, lo que obliga a tomar decisiones difíciles en posiciones donde todavía hay competencia. La portería, el mediocampo y el ataque parecen zonas abiertas, especialmente porque México necesita equilibrio entre experiencia y renovación. Los jugadores de mayor recorrido aportan liderazgo y conocimiento de partidos grandes, pero el equipo también necesita frescura, velocidad y futbolistas capaces de cambiar el ritmo. En el amistoso contra Ghana, el técnico aprovechó para ver a jóvenes y medir si están listos para una presión que será mucho mayor cuando ruede el balón en el Mundial.

El calendario mundialista de México ya está definido. El debut será el jueves 11 de junio ante Sudáfrica en el Estadio Ciudad de México. Después enfrentará a Corea del Sur el 18 de junio en el Estadio Guadalajara y cerrará la fase de grupos contra Chequia el 24 de junio, nuevamente en la capital mexicana. El grupo no parece imposible, pero tampoco permite confianza. Sudáfrica será un rival físico y rápido, Corea del Sur suele competir con intensidad, disciplina y transiciones veloces,



FUENTE: tribuna.com.mx

mientras Chequia puede complicar con orden táctico, fortaleza y juego directo. FIFA y la Federación Mexicana publicaron el calendario oficial con estos tres partidos para el Grupo A.

Jugar en casa puede ser una ventaja importante. La afición empezará desde el primer minuto, especialmente en el debut, y la altura de la Ciudad de México puede pesar para rivales poco acostumbrados a esas condiciones. Sin embargo, la localía también puede convertirse en carga si el equipo no responde rápido. México estará obligado a competir bien desde el arranque, porque un mal resultado ante Sudáfrica llenaría de presión los partidos siguientes. La historia mundialista del Tri ha estado marcada durante años por la obsesión del quinto partido, pero antes de pensar en esa barrera necesita resolver algo más inme-

diato: recuperar solidez y demostrar que puede dominar un grupo como anfitrión.

En lo futbolístico, se espera una selección más práctica que espectacular. Aguirre suele construir equipos intensos, ordenados y con sentido competitivo. México probablemente buscará defender mejor, presionar en zonas específicas, reducir errores en salida y aprovechar las bandas para generar peligro. También tendrá que mejorar la contundencia, uno de los problemas constantes del equipo en torneos recientes. El Tri puede tener posesión y momentos de control, pero si no convierte sus oportunidades, cualquier partido se vuelve incómodo. Contra rivales como Corea o Chequia, fallar frente al arco puede costar demasiado.

Otro reto será el comportamiento de la afición. La FIFA ordenó un cierre parcial del Estadio Cuauhtémoc para el amistoso contra Ghana debido a gritos discriminatorios registrados en partidos anteriores, y la Federación Mexicana ha impulsado campañas para evitar nuevas sanciones. Esto importa porque México jugará en casa y cualquier conducta de ese tipo podría afectar el ambiente, la imagen del país y hasta provocar medidas durante el torneo. El Mundial no será únicamente una prueba deportiva para la selección, también será una prueba de organización, seguridad y cultura futbolera.

Lo que se espera de esta Selección Mexicana es claro: avanzar de grupo, competir con personalidad y no repetir la imagen desordenada que dejó Qatar 2022. La afición no pide solamente resultados, también quiere ver un equipo reconocible, intenso y capaz de jugar con orgullo sin perder cabeza. México tiene una oportunidad difícil de repetir: abrir una Copa del Mundo en su propio país, con estadios llenos y millones de personas pendientes. Si Aguirre logra ordenar al equipo, elegir bien su lista y encontrar una idea clara antes del debut, el Mundial 2026 puede convertirse en una plataforma para reconstruir al Tri. El reto será que la emoción de jugar en casa no tape lo esencial: México necesita llegar preparado, competitivo y con una identidad futbolística que por momentos ha parecido perdida.



FUENTE: aztecaquintanaroo.com

diario. México necesita llegar preparado, competitivo y con una identidad futbolística que por momentos ha parecido perdida.

**No esperes el éxito**  
¡Constrúyelo con nosotros!

Grupo **Venco**  
Inercio

¡Visita nuestro sitio web y redes sociales!

427 145 03 13



**El Narrador**  
DE MÉXICO

*La expresión de la verdad*

**NO LEAS SOLO LO QUE  
LEE LO QUE INTEN**

**LA EXPRESIÓN**



**¡Siguéanos en todas  
nuestra redes sociales!**

nc  
olo



QUE ESTÁ ESCRITO,  
NTARON BORRAR

N DE LA VERDAD



## AGUASCALIENTES Y LA CRISIS DE AGUA

**D**urante años, Aguascalientes fue presentado como uno de los estados con mayor crecimiento económico, industrial y urbano del país. Sin embargo, detrás de esa imagen de modernidad existe un problema que avanza silenciosamente bajo el suelo; el agotamiento del agua. La crisis del agua en Aguascalientes ya dejó de ser una advertencia ambiental para convertirse en un tema social, económico y político que podría definir el futuro del estado. Este problema se ha ido difundiendo gracias al Geólogo Arturo Sotelo, quien ha advertido que, si las condiciones actuales continúan, Aguascalientes podría enfrentar un escenario crítico de disponibilidad hídrica en apenas tres años. La declaración generó debate por que toca uno de los puntos más sensibles del desarrollo estatal; el crecimiento acelerado frente a recursos naturales cada vez más limitados.

El agua ha sido la base del crecimiento de Aguascalientes. El desarrollo industrial, la expansión de parques automotrices, el crecimiento de fraccionamientos y la demanda agrícola de-



Busca está y más información en nuestra página web



ALLAN CORTÉS CASTAÑEDA





FUENTE: heralldodemexico.com

penden directamente de los acuíferos subterráneos. El problema es que el estado consume mucha más agua de la que la naturaleza logra recuperar. A diferencia de otras regiones del país que cuentan con ríos caudalosos o grandes presas, Aguascalientes dependen principalmente del agua que se encuentra bajo tierra. Cada año se perforan más pozos para abastecer a la población y a la industria, mientras los niveles del acuífero siguen descendiendo. El resultado es un territorio que crece hacia arriba, pero que al mismo tiempo se vacía por debajo.

## El acuífero agotado y las señales visibles del problema

Especialistas han advertido desde hace décadas que el acuífero del Valle de Aguascalientes se encuentra sobreexplotado. Esto significa que se extrae más agua de la que logra filtrarse naturalmente mediante lluvias y recargas subterráneas. Aunque el problema suele parecer invisible para gran parte de la población, sus efectos ya comenzaron a aparecer en distintas zonas urbanas y rurales. Uno de los más notorios es la aparición de grietas y hundimientos de tierra. En colonias de la capital y municipios cercanos se han reportado fracturas que dañan viviendas, banquetas y calles. Estudios técnicos relacionan estos fenómenos con la extracción excesiva de agua subterránea. Cuando el acuífero pierde presión, el suelo comienza a compactarse y se generan fallas geológicas superficiales.

El geólogo Arturo Sotelo ha insistido en que estas grietas representan una señal de alarma que muchas veces se minimiza. Para el especialista, el problema no se limita únicamente al abastecimiento doméstico, sino que revela un deterioro profundo del subsuelo. Las fracturas muestran cómo el terreno pierde estabilidad debido a décadas de explotación intensiva. Además, advierte que el crecimiento urbano continúa extendiéndose sobre zonas vulnerables

sin considerar completamente los riesgos geológicos e hídricos. La expansión de nuevos desarrollos habitacionales y comerciales aumenta la demanda de agua mientras reduce áreas naturales de infiltración. En otras palabras, el estado extrae más agua y al mismo tiempo disminuye la capacidad natural del suelo para recuperarla.

## Crecimiento industrial y presión sobre el recurso

Uno de los aspectos más discutidos del problema es la relación entre desarrollo económico y consumo hídrico. Aguascalientes consolidó durante años una imagen de estado competitivo para la inversión nacional y extranjera. La llegada de industrias automotrices y manufactureras impulsó empleos, crecimiento urbano y expansión comercial. Sin embargo, especialistas consideran que este modelo también incrementó la presión sobre los acuíferos. Las industrias requieren enormes cantidades de agua para procesos de producción, limpieza y operación. A esto se suma el consumo doméstico derivado del crecimiento poblacional y el uso agrícola en distintas regiones del estado.

El debate no radica únicamente en cuánta agua consume cada sector, sino en la falta de equilibrio en-

**El geólogo Arturo Sotelo ha insistido en que estas grietas representan una señal de alarma que muchas veces se minimiza.**

tre crecimiento económico y sostenibilidad ambiental. Mientras continúan aprobándose nuevos proyectos urbanos e industriales, especialistas señalan que la disponibilidad hídrica se vuelve cada vez más limitada. El problema también involucra desigualdad en el acceso al agua. Mientras algunas zonas mantienen suministro relativamente estable, otras enfrentan baja presión, cortes temporales y problemas de calidad. La percepción ciudadana sobre el servicio hidráulico ha cambiado en los últimos años debido al aumento de reportes relacionados con fugas, escasez y deterioro de infraestructura.

## Sequías y cambio climático empeoran el escenario

A la sobreexplotación se suma otro factor que agrava el panorama: el cambio climático. Aguascalientes tiene un clima semiárido y depende de temporadas de lluvia relativamente cortas. Sin embargo, en los últimos años las sequías se volvieron más intensas y frecuentes. Las altas temperaturas incrementan la evaporación y elevan el consumo de agua tanto en hogares como en actividades productivas. Además, las lluvias suelen presentarse de manera irregular, con periodos prolongados de sequía seguidos de tormentas intensas que no siempre permiten una adecuada infiltración al subsuelo.

Diversos estudios estatales advierten que la temperatura promedio continuará aumentando en las próximas décadas y que las precipitaciones podrían disminuir significativamente. Esto tendría consecuencias directas sobre la recarga de los acuíferos y la disponibilidad de agua para consumo humano. El problema no afecta únicamente a las ciudades. Las comunidades rurales y el sector agrícola enfrentan riesgos importantes relacionados con la disminución de agua para cultivos y ganado. Muchos productores dependen completamente de pozos profundos para mantener sus actividades. Si el nivel del acuífero continúa bajando, el costo de extracción será cada vez mayor y algunos pozos podrían dejar de ser funcionales.

En este contexto, la advertencia de Arturo Sotelo sobre un posible escenario crítico en tres años adquiere mayor relevancia. Aunque algunos consideran exagerado el plazo, especialistas coinciden en que el problema se acelera conforme aumentan la población y las temperaturas. Más allá de la fecha exacta, el mensaje central apunta a la urgencia de actuar antes de que el deterioro sea irreversible.

## Contaminación y pérdida ambiental

El problema del agua en Aguascalientes no se limita a la cantidad disponible. También existe preocupación por la calidad del recurso y el deterioro ambiental asociado. El río San Pedro, por ejemplo, presenta altos niveles de contaminación debido a descargas residuales y residuos industriales. Aunque existen plantas tratadoras, especialistas consideran que todavía

hay deficiencias importantes en el tratamiento y reutilización del agua. Esto reduce las posibilidades de aprovechar recursos hídricos alternativos y aumenta la presión sobre el acuífero subterráneo.

Además, la pérdida de áreas naturales afecta directamente la capacidad del estado para captar y filtrar agua de lluvia. Regiones como Sierra Fría cumplen funciones ambientales fundamentales para la conservación de ecosistemas y la recarga hídrica. Sin embargo, estas zonas enfrentan problemas como tala, cambio de uso de suelo, incendios forestales y expansión agrícola. La reducción de cobertura vegetal provoca erosión y disminuye la infiltración natural hacia los mantos acuíferos. En otras palabras, mientras el estado necesita recuperar agua, también pierde espacios que permiten hacerlo.

La contradicción es evidente. Aguascalientes busca mantener crecimiento urbano e industrial, pero al mismo tiempo enfrenta límites ambientales cada vez más visibles. El problema hídrico refleja cómo las decisiones sobre territorio, economía y desarrollo tienen consecuencias directas sobre los recursos naturales.

## ¿Todavía hay tiempo para evitar una crisis mayor?

La discusión sobre el agua suele aparecer durante temporadas de calor o cuando ocurren cortes de suministro. Sin embargo, especialistas consideran que el tema debería ocupar un lugar central en la agenda pública. La crisis del agua en Aguascalientes no puede resolverse únicamente con campañas de ahorro doméstico. El problema requiere cambios estructurales relacionados con infraestructura, regulación, planeación urbana y manejo ambiental.

Entre las medidas más discutidas se encuentran la modernización de redes hidráulicas para reducir fugas, el fortalecimiento del tratamiento de aguas residuales y la protección de zonas de recarga natural. También se plantea la necesidad de revisar los modelos de crecimiento urbano e industrial para equilibrar desarrollo económico y disponibilidad hídrica. El reto consiste en construir políticas de largo plazo que no dependan únicamente de soluciones temporales.

El agua podría convertirse en el principal límite para el futuro de Aguascalientes. La entidad enfrenta una paradoja compleja: mientras busca consolidarse como uno de los estados más competitivos del país, sus recursos naturales muestran señales claras de agotamiento. Las advertencias de especialistas como Arturo Sotelo reflejan una preocupación que ya no pertenece solo al ámbito científico. El problema comienza a sentirse en calles agrietadas, pozos más profundos, sequías prolongadas y una creciente incertidumbre sobre el futuro.

Más allá de cifras y diagnósticos técnicos, la discusión sobre el agua plantea una pregunta fundamental: ¿qué tan sostenible puede ser el crecimiento de un estado cuando el recurso más importante comienza a agotarse?

**Venco**  
mercio

# UN DISEÑO ESTRATÉGICO

convierte vistas curiosas  
en clientes recurrentes



¡Consulta información y pregunta por  
los paquetes que tenemos para ti!

Visita  
nuestra  
página



 (+52) 55 7628 2494

**DESDE LA PERSPECTIVA DE...**

# **EL CONSTANTE USO DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN EL MUNDO ACTUAL**

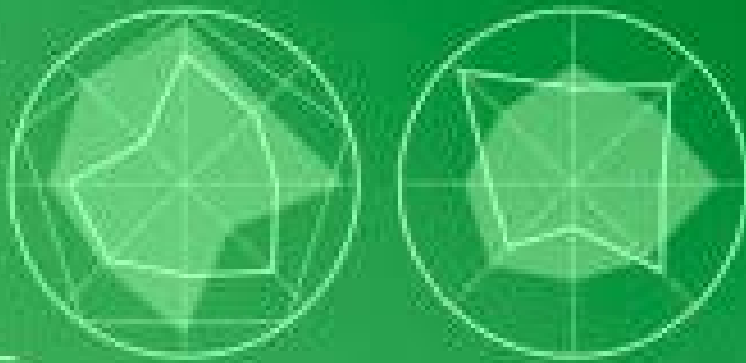
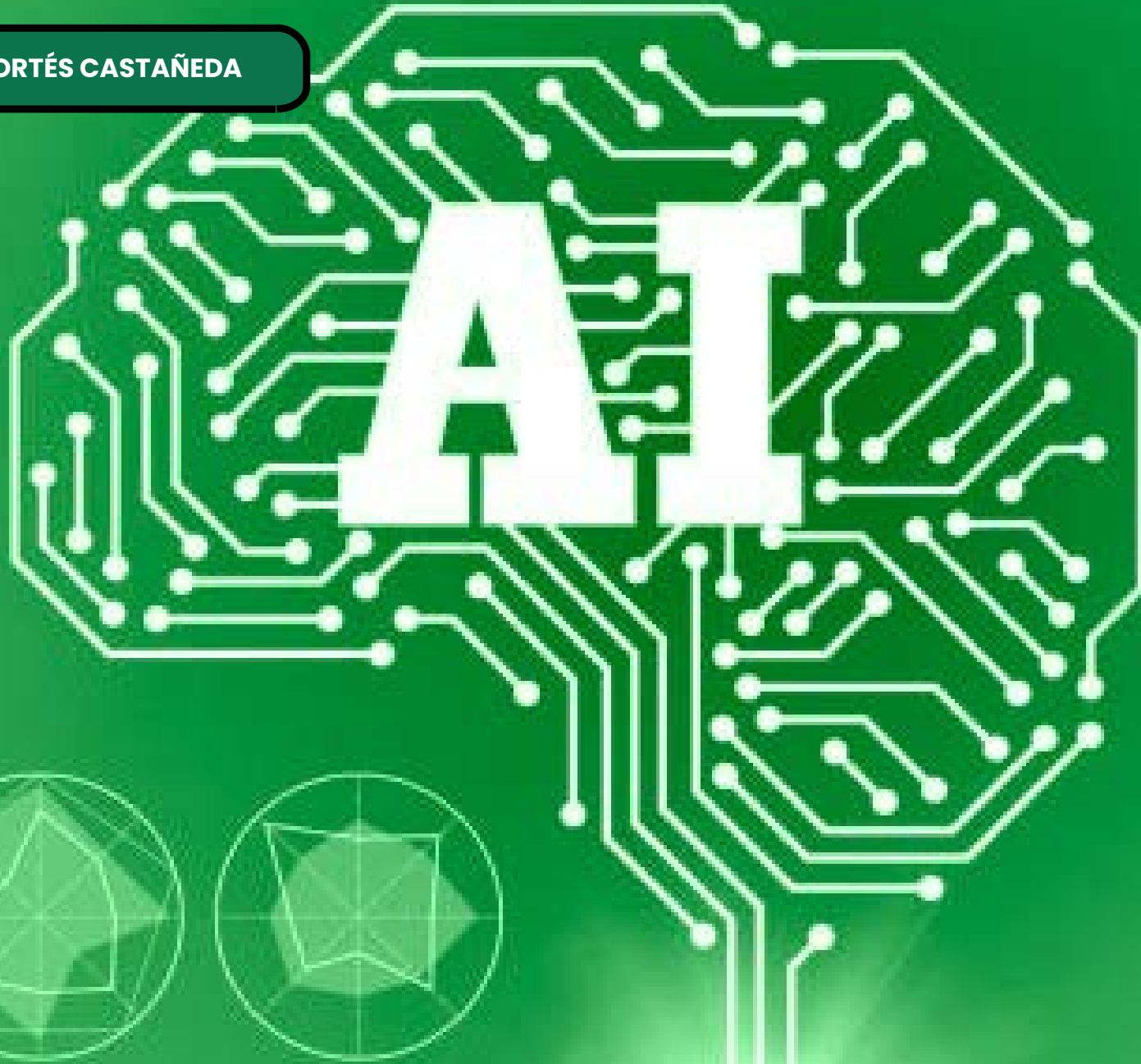
**L**as generaciones que vivieron la llegada del internet probablemente recuerdan una de las primeras advertencias que recibían al utilizar la red como fuente principal de información:

***“No tomes todo como un hecho, no te conformes con leer a medias y copiar la información del primer enlace”.***

Busca está y más información en nuestra página web



ALLAN CORTÉS CASTAÑEDA



Esa idea marcó a muchos estudiantes durante años. Quienes la aplicaban solían tener ventaja en trabajos académicos frente a aquellos que únicamente copiaban y pegaban contenido de páginas como Wikipedia, Rincón del Vago, Buenas Tareas o Yahoo Respuestas.

Aunque copiar información de distintas fuentes seguía siendo visto como una práctica “floja”, pero al intentar formular una respuesta propia implicaba leer, comparar datos y construir una respuesta coherente, y como método de aprendizaje, resultaba mucho más útil que copiar el primer párrafo encontrado en internet. El estudiante debía comprender la información, analizarla y decidir dónde encajaba mejor dentro de un texto propio.

Curiosamente, este mismo fenómeno de copiar y pegar parece repetirse con la llegada de la Inteligencia Artificial, aunque ahora con una dependencia mucho mayor. Estas herramientas tecnológicas proyectan una sensación de legitimidad inmediata, muy distinta a la desconfianza que existía hacia muchas páginas de internet hace algunos años. Actualmente, numerosas personas asumen que las respuestas generadas por una IA son correctas solo porque están redactadas de manera clara y convincente.

Docentes, padres de familia y personas cercanas a estudiantes han comenzado a notar una tendencia

preocupante: las generaciones más recientes parecen depender cada vez más de estas herramientas para resolver cualquier tarea o problema. ¿Estudiar inglés o buscar ayuda para una actividad escolar? Para muchos, basta con usar DeepL o ChatGPT. ¿Leer una biografía o investigar un tema? La Inteligencia Artificial puede resumirlo en segundos. El problema no radica en utilizar estas herramientas, sino en reemplazar completamente el proceso de comprensión y análisis.

Esta dependencia no se limita únicamente al ámbito estudiantil. Según diversos análisis publicados por Forbes, trabajadores de distintas industrias han comen-



FUENTE: UNIVERSIDAD ORT URUGUAY

zado a delegar gran parte de sus tareas mentales a sistemas de Inteligencia Artificial.

En algunos casos, las personas pierden capacidad de análisis, toma de decisiones y pensamiento crítico, incluso cuando la IA presenta errores o inconsistencias, muchos usuarios aceptan la información sin cuestionarla ni verificarla.

Podría pensarse que esto ocurre solamente en pequeñas empresas donde se prioriza la rapidez sobre la calidad. Sin embargo, el fenómeno también se ha observado en compañías tecnológicas de gran escala como Microsoft. Estudios internos revelaron dos comportamientos distintos entre sus empleados.

Por un lado, existían trabajadores que confiaban casi por completo en la Inteligencia Artificial y dejaban gran parte de sus tareas en manos de estas herramientas, con poca supervisión. Por otro lado, había empleados más críticos, quienes utilizaban la IA únic-

amente como apoyo para desarrollar y complementar sus propias ideas.

Otro hallazgo importante de estos estudios fue que los trabajadores que dependían constantemente de la Inteligencia Artificial tendían a ofrecer respuestas menos diversas y creativas para una misma tarea. En contraste, quienes limitaban su uso o la utilizaban como una herramienta secundaria lograban propuestas más originales y mejor estructuradas. La conclusión resulta clara: mientras más se depende de la IA, menor participación tiene el pensamiento crítico humano. Esto también genera una pregunta incómoda dentro del ámbito laboral: si una persona únicamente se dedica a escribir instrucciones para ChatGPT o Gemini, ¿qué valor diferencial aporta realmente a una empresa?

Resulta indiscutible que la Inteligencia Artificial ha traído avances impresionantes y continuará transformando distintos aspectos de la vida cotidiana. Su capacidad para procesar enormes cantidades de información en segundos supera cualquier posibilidad humana. Sin embargo, el verdadero problema surge cuando las personas depositan una confianza absoluta en ella. A pesar de su eficacia, la IA no comprende realmente lo que hace, carece de contexto humano y puede equivocarse con total seguridad y convicción.

Por ello, la opción más responsable no consiste en rechazar la Inteligencia Artificial, sino en aprender a utilizarla correctamente. Debe entenderse como una herramienta de apoyo y no como un sustituto del pensamiento humano. La supervisión crítica, la verificación de datos y la capacidad de análisis continúan siendo indispensables. De lo contrario, la comodidad tecnológica podría terminar debilitando habilidades fundamentales como la creatividad, la reflexión y la capacidad de resolver problemas por cuenta propia.

FUENTE: fi.gob.ve



**No esperes el éxito**  
*¡Constrúyelo con nosotros!*

Grupo  
**Venco**  
Comercio

¡Visita nuestro  
sitio web y redes sociales!



427 145 03 13



# **EL Narrador**

DE MÉXICO

*La expresión de la verdad*



**¡Síguenos en todas  
nuestra redes sociales!**





**CUESTIONA EL ORIGEN**

**QUE LA NOTICIA NO  
TE PASE DE LARGO  
HAZLE LAS PREGUNTAS  
CORRECTAS**



## ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

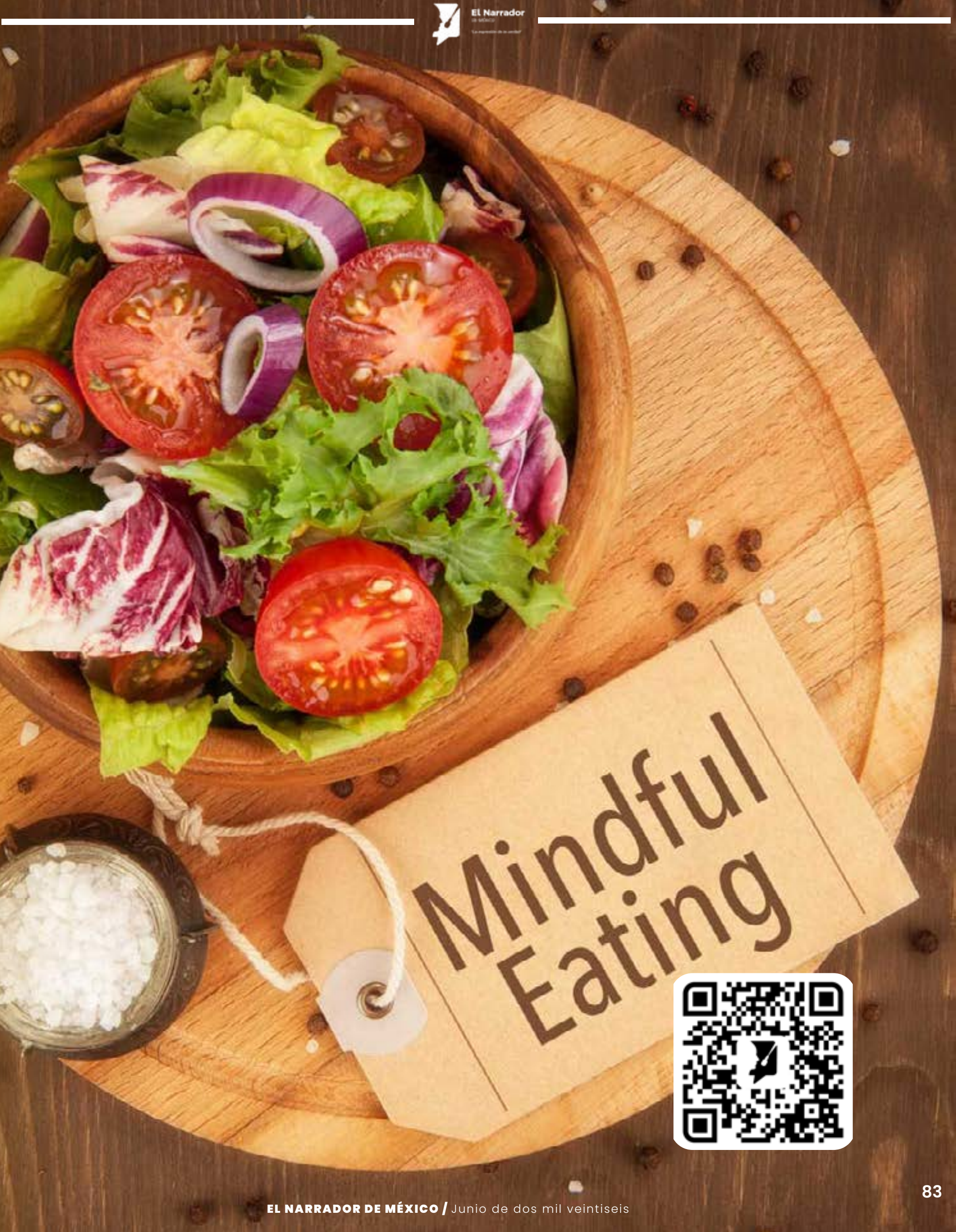
**D**urante años comer dejó de ser un acto tranquilo; las prisas, el trabajo, el estrés y la tecnología transformaron algo tan cotidiano como alimentarse en una actividad automática. Muchas personas comen frente a una pantalla, mientras trabajan, manejan o revisan el celular, sin prestar demasiada atención a los sabores, la cantidad o incluso al propio cuerpo. En medio de una sociedad acelerada, donde el tiempo parece reducirse cada vez más, comenzó a crecer una práctica que propone recuperar la relación con la comida desde otro enfoque: la alimentación consciente o *mindful eating*.

La alimentación consciente surge de la filosofía del *mindfulness*, una práctica basada en la atención plena que busca prestar atención de manera consciente al momento presente, con interés y aceptación. Aplicada



ALLAN CORTÉS CASTAÑEDA

Busca está y más información en nuestra página web



Mindful  
Eating





a la alimentación, esta práctica consiste en utilizar los sentidos físicos y emocionales para experimentar los alimentos, reconocer las señales internas de hambre y saciedad, y comprender la relación emocional que muchas personas desarrollan con la comida.

Aunque en los últimos años el concepto se volvió popular en redes sociales y programas de bienestar, especialistas en nutrición y salud mental advierten que la alimentación consciente no se trata simplemente de “comer despacio” o seguir una moda relacionada con hábitos saludables. En realidad, representa un intento por reconstruir la relación entre cuerpo, emociones y alimentación en una época marcada por el consumo acelerado y la ansiedad cotidiana.

Uno de los aspectos más importantes del *mindful eating* es que rompe con la idea tradicional de las dietas restrictivas. Diversos estudios sobre alimentación consciente concluyen que esta práctica no busca generar culpa alrededor de la comida ni imponer reglas rígidas sobre lo que “debe” o “no debe” comerse. Por el contrario, propone observar las sensaciones físicas y emocionales relacionadas con la alimentación para desarrollar hábitos más equilibrados y sostenibles.

La literatura especializada señala que la alimentación consciente ha mostrado resultados prometedores en el tratamiento de conductas alimentarias relacionadas con obesidad, ansiedad y alimentación emocional. Una revisión de 21 estudios sobre inter-

venciones basadas en *mindfulness* concluyó que en el 86% de los casos existieron mejoras en el comportamiento alimentario de los participantes. Asimismo, otras investigaciones sostienen que estas prácticas pueden modificar la relación emocional que las personas mantienen con la comida y favorecer hábitos más saludables.

Parte de la importancia de esta práctica radica en comprender que el hambre no siempre tiene el mismo origen. El material especializado sobre alimentación consciente identifica distintos tipos de hambre, algunos físicos y otros emocionales o mentales. Existe, por ejemplo, el hambre estomacal, relacionada con la necesidad física de alimento; el hambre corporal o celular, vinculada con las necesidades energéticas del organismo; el hambre mental, influida por ideas culturales sobre dietas y alimentación; y el llamado “hambre del corazón”, asociado con emociones como ansiedad, tristeza, soledad o necesidad de recompensa emocional.

Esta distinción resulta importante porque muchas veces las personas comen no por necesidad fisiológica, sino como respuesta emocional. El estrés, la frustración, el aburrimiento o incluso la ansiedad pueden modificar la conducta alimentaria y provocar consumo excesivo o impulsivo de ciertos alimentos. En ese sentido, la alimentación consciente intenta ayudar a reconocer qué tipo de hambre está presente antes de comer.

Otro elemento fundamental del *mindful eating* es recuperar la experiencia sensorial de los alimentos. La práctica propone prestar atención a sabores, aromas, colores, temperaturas y texturas, algo que frecuentemente se pierde en rutinas aceleradas donde comer se convierte en una actividad secundaria. Especialistas explican que comer sin distracciones electrónicas favorece la percepción de saciedad y permite desarrollar una relación más consciente con los alimentos.

Los ejercicios utilizados en programas de alimentación consciente suelen enfocarse precisamente en ese aspecto. Algunos consisten en observar detenidamente un alimento antes de consumirlo, percibir su textura, aroma o sabor, y comer lentamente mientras se identifican las sensaciones físicas y emocionales que aparecen durante el proceso. Aunque puedan parecer ejercicios simples, el objetivo es romper con la alimentación automática que caracteriza gran parte de la vida moderna.

En la actualidad, diferentes programas clínicos utilizan intervenciones basadas en *mindfulness* para el manejo de conductas alimentarias. Entre ellos destacan protocolos internacionales como *Mindfulness Based Eating Awareness Training (MB-EAT)* y *Mindfulness Based Eating Solution (MBES)*, enfocados en ayudar a las personas a desarrollar mayor conciencia sobre su alimentación y su relación emocional con la comida.

Sin embargo, especialistas también advierten que la alimentación consciente no debe interpretarse como una solución milagrosa ni como sustituto de tratamientos médicos o psicológicos profesionales. En casos relacionados con trastornos alimentarios, ansiedad severa o enfermedades metabólicas, el acom-



**El mindful eating no busca prohibir alimentos específicos, sino desarrollar una relación menos impulsiva y más equilibrada con ellos.**

pañamiento profesional sigue siendo fundamental. El *mindful eating* funciona más como una herramienta complementaria orientada a mejorar hábitos y promover bienestar físico y emocional.

Además, la alimentación consciente también plantea una reflexión social más amplia sobre la manera en que las sociedades contemporáneas consumen alimentos. La comida rápida, el marketing alimentario y los ritmos laborales acelerados han modificado profundamente la relación cultural con la alimentación. Comer dejó de ser un espacio de convivencia o atención corporal para convertirse muchas veces en un acto apresurado y automatizado.

En este contexto, la alimentación consciente representa también una crítica indirecta a la cultura de la inmediatez. Practicarla implica desacelerar, observar y reconocer necesidades físicas y emocionales en una sociedad donde incluso el descanso y la alimentación suelen verse condicionados por la productividad y las prisas.

Otro aspecto relevante es que el *mindful eating* no busca prohibir alimentos específicos, sino desarrollar una relación menos impulsiva y más equilibrada con ellos. Esto resulta especialmente importante en



una época donde las dietas extremas, los estándares corporales y la presión estética generan sentimientos constantes de culpa alrededor de la comida. Diversos especialistas sostienen que una alimentación saludable también debe considerar el bienestar emocional y no únicamente el control calórico o el peso corporal.

Las recomendaciones prácticas más frecuentes para comenzar con alimentación consciente incluyen comer sin distracciones, masticar lentamente, identificar señales de hambre y saciedad, elegir ambientes tranquilos para comer y prestar atención a las emociones relacionadas con la comida. También se recomienda planificar horarios de alimentación y aprender a distinguir entre hambre física y antojo emocional.

Aunque el concepto continúa desarrollándose dentro del ámbito de la nutrición y la salud mental, la alimentación consciente refleja una preocupación cada vez más presente en las sociedades contemporáneas: recuperar una relación más saludable con el cuerpo y con los hábitos cotidianos. En un contexto marcado por estrés, ansiedad y consumo acelerado, aprender a comer conscientemente puede parecer algo pequeño, pero también representa una forma de recu-

perar atención sobre necesidades básicas que muchas veces pasan desapercibidas.

Al final, la alimentación consciente no consiste únicamente en observar lo que se come, sino también en comprender por qué se come, cómo se come y qué relación existe entre emociones, cuerpo y hábitos diarios. El *mindful eating* plantea una pregunta sencilla pero profunda en tiempos de aceleración constante: ¿cuándo fue la última vez que realmente prestamos atención a nuestra comida?.

**La alimentación consciente incluye comer sin distracciones, masticar lentamente, identificar señales de hambre y saciedad, elegir ambientes tranquilos para comer y prestar atención a las emociones.**



FUENTE: latercera.com

**Alimentación consciente**

- No te apresurés
- Compartí en familia
- Comé pequeños bocados
- Masticá más veces
- Sentate a la mesa
- Comé en un plato
- Aprecia el sabor de la comida
- Evitá distracciones

FUENTE: nutrisnacks.net

**SI TU MARCA NO ESTÁ  
¡EN EL FEED  
NO EXISTE!**

Venco mercio

¡Visítanos en nuestra otra web!

¡Visítanos en redes sociales!

(427) 145 0313



**DETENEMOS EL TIEMPO**



**COTIZA TU SESIÓN**






**EN EL MOMENTO EXACTO**



**FOTOGRAFICA**



 (449) 537 1685

Visítanos en nuestra  
página web



## LOS ESTRENOS DE **JUNIO** TE ESTÁN ESPERANDO



ALLAN CORTÉS CASTAÑEDA

**C**omienza el año cinefilo que promete ser espectacular, con 4 películas destacadas que no te puedes perder.

¿Te gusta la acción?, ¿Quieres algo mas para tus niños? o quiza algo mas de suspenso, este mes tiene todo para iniciar con palomitas y refresco con

**El Narrador de México.**



Busca está y más información en nuestra página web



## The Amazing Digital Circus: The Last Act

*Estreno: 4 de junio de 2026*

¡La sensación viral de internet, El asombroso circo digital, ¡llega a su esperada conclusión en un estreno cinematográfico en formato de película! Este Último Acto combina el episodio 8 con el nuevo episodio 9, de una hora de duración, para que los fans puedan verlo antes que nadie en el mundo. Con Caine estando desaparecido y el circo sumido en tinieblas, nuestro elenco queda solo con

los errores y traumas de su pasado como única compañía. Mientras la perspectiva de la eternidad se cierne sobre ellos, descubren la verdad sobre el Circo Digital y su historia. ¿Aceptarán lo que han descubierto o tomarán... la otra opción? Además, es de suponer que en algún momento alguien dirá algo gracioso, porque este final no puede ser TAN deprimente, ¿verdad?.



## Supergirl

*Estreno: 25 de junio de 2026*

Basada en el cómic *Woman of Tomorrow* de Tom King, sigue a Kara Zor-El en un viaje interestelar. A diferencia de Superman, ella creció en un fragmento de Krypton y vio morir a todos los que la rodeaban. Cuando un villano despiadado ataca, una fuerza con Ruthye, una joven que busca venganza por la muerte de su padre, embarcándose en una historia de justicia y redención.



## Scary Movie 6

*Estreno: 4 de junio de 2026*

**Scary Movie 6** (oficialmente titulada *Scary Movie: Terroríficamente incorrecta*) es una comedia de terror estrenada en cines que marca el regreso de los hermanos Wayans y el elenco original.

La historia sigue a Cindy Campbell (Anna Faris) y su grupo de amigos, quienes 26 años después de sobrevivir a un asesino enmascarado sospechosamente similar a Ghostface, se encuentran nue-

vamente en su punto de mira. La trama se burla sin piedad de las tendencias recientes del cine de terror, mezclando el humor absurdo característico de la saga y parodiando éxitos taquilleros modernos, reboots y remakes.



## Masters of the universe

*Estreno: 4 de junio de 2026*

La película de acción real de *Masters of the Universe* sigue al Príncipe Adam, quien tras quince años viviendo en la Tierra, es guiado de regreso a su planeta natal, Eternia, por la mítica Espada del Poder. Allí descubre su reino devastado por Skeletor. Para salvar a su familia y mundo, Adam debe aceptar su destino y convertirse en He-Man.

...Y ya  
le pedí a  
Corea  
que nos  
mande más  
BTS  
para el  
medio  
tiempo.....



FUENTE: detona.com

## SHEINBAUM Y EL MUNDIAL 2026

# COPA MUNDIAL 2026



**Venco**  
mercio

¡Visita nuestro  
sitio web y redes sociales!



**TRANSFORMA TU VISIÓN  
EN REALIDAD CON NUESTRAS  
SOLUCIONES INNOVADORAS**

