

El Narrador

DE MÉXICO

"La expresión de la verdad"

VENEZUELA

**UN DESASTRE NATURAL
SIN PRECEDENTES**

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

Diseñadora editorial

Alondra Espinoza

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

Coordinadora de reporteros

Brenda Bernal

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

Contenido editorial

Allan Cortés

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



Colaboradores externos:

Allison Hernandez

Yamileth López

Pilar Chávez

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



Diseñadora gráfica

Leilany Villalobos

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

Programación y desarrollo web

César Ramos

(+52) 449 260 9236

Colaboradora externa:

**Ramón Torres
Brandon Álvarez**



El Narrador

DE MÉXICO

“La expresión de la verdad”

EL NARRADOR DE MEXICO ES UNA PUBLICACIÓN MENSUAL

VOLUMEN 2 / EDICIÓN 4

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

NUEVOS PARTIDOS POLÍTICOS DE MÉXICO



12

INTERNACIONAL

VENEZUELA FRENTE AL DESAFÍO DE RECONSTRUIRSE DESPUÉS DE LOS TERREMOTOS



18

OPINIÓN

VOLKSWAGEN, EL APAGÓN DE LA INDUSTRIA EUROPEA



26

SOCIEDAD

CON TODO JOVEN: KARLA ESPINOZA



32

ECONOMÍA

EL COSTO DE EDUCAR: EL REGRESO A CLASES TAMBIÉN PONE A PRUEBA LA ECONOMÍA FAMILIAR



38

CIENCIA

DENGUE Y LLUVIAS: LA ENFERMEDAD QUE VUELVE CADA TEMPORADA



44

TECNOLOGÍA

EL USO DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN LAS GRANDES CCOMPAÑÍAS



50

CULTURA

DÍA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS



58

POLÍTICA

LA POLÍTICA VUELVE AL CENTRO



64

ESTILO DE VIDA

BYE BYE SUMMER: 21 HACKS PARA EL REGRESO DE LA RUTINA



70

CINE

ESTRENOS DEL MES



DOS NUEVOS PARTIDOS BUSCAN ABRIRSE PASO EN LA POLÍTICA MEXICANA

El mapa político mexicano volverá a cambiar rumbo a las elecciones federales de 2027, ya que después de varios años en los que Morena, PAN, PRI, Movimiento Ciudadano, Partido del Trabajo y Partido Verde dominaron prácticamente toda la competencia electoral, dos nuevas fuerzas lograron abrirse paso para obtener su registro nacional. Se trata de **Construyendo Sociedades de Paz, A.C.**, que competirá bajo el nombre de **PAZ**, y **Personas Sumando en 2025, A.C.**, conocida públicamente como **Somos México**. Am-

Busca está y más información en nuestra página web



ALLAN CORTÉS CASTAÑEDA

SOMOS
MX
LA FUERZA QUE NOS UNE


PAZ





FUENTE: diario-puntual.com.mx

bas comenzaron su proceso de organización durante 2025 y, tras cumplir con las afiliaciones y asambleas que exige la Ley General de Partidos Políticos, recibieron la aprobación del Instituto Nacional Electoral (INE), por lo que podrán participar oficialmente en las elecciones de 2027. Aunque nacieron prácticamente al mismo tiempo, los dos proyectos representan visiones muy distintas del país y también historias políticas completamente diferentes. (INE, 2026).

Para convertirse en partido político nacional no basta con presentar una solicitud. La legislación obliga a las organizaciones a realizar al menos 200 asambleas distritales o 20 estatales, reunir un número de afiliados equivalente al 0.26 % del padrón electoral y demostrar que cuentan con una estructura capaz de operar en todo el país. Durante más de un año, ambas asociaciones recorrieron distintos estados para cumplir con esos requisitos bajo la supervisión del INE. Una vez revisada la documentación y verificadas las afiliaciones, el Consejo General determinó que tanto PAZ como Somos México cumplían con los criterios legales para obtener su registro, lo que les permitirá acceder a financiamiento público, tiempos oficiales en radio y televisión y postular candidatos en los próximos procesos electorales (INE, 2026).

El primero de estos nuevos partidos tiene un origen que resulta familiar para muchos. **Construyendo Sociedades de Paz** es considerado por diversos analistas como la continuación política del extinto **Partido Encuentro Social (PES)**, organización que perdió su registro nacional tras no alcanzar el porcentaje mínimo de votación, aunque mantuvo presencia en algunos estados. Detrás de este nuevo proyecto vuelve a aparecer **Hugo Éric Flores Cervantes**, fundador del PES y una de las figuras con mayor influencia dentro de la agrupación. Aunque el partido insiste en que se

trata de una organización distinta, buena parte de su estructura está integrada por antiguos dirigentes y militantes del Encuentro Social, quienes ahora buscan regresar al escenario nacional bajo una nueva identidad (El País, 2026).

Entre los principales objetivos de PAZ se encuentran la promoción de una cultura de paz, el fortalecimiento de la familia, la reconstrucción del tejido social, el combate a la violencia y la búsqueda de acuerdos entre distintos sectores políticos. Sus dirigentes han señalado que pretenden representar a ciudadanos que no se sienten identificados con los partidos tradicionales y construir una opción que privilegie el diálogo antes que la confrontación. Incluso durante su proceso de formación enfrentaron una polémica cuando utilizaron las siglas **CSP**, lo que generó críticas por coincidir con las iniciales de la presidenta Claudia Sheinbaum Pardo. Finalmente, el Tribunal Electoral determinó que esas siglas no podían utilizarse para evitar confusiones entre el partido y la titular del Ejecutivo federal (El País, 2026).

El caso de **Somos México** es completamente di-

Durante más de un año, ambas asociaciones recorrieron distintos estados para cumplir con esos requisitos bajo la supervisión del INE.

stinto. Su origen se encuentra en la llamada **Marea Rosa**, el movimiento ciudadano que comenzó con movilizaciones en defensa del Instituto Nacional Electoral y que posteriormente respaldó la candidatura presidencial de Xóchitl Gálvez durante el proceso electoral de 2024. Después de aquellas marchas, varios de sus integrantes consideraron que las movilizaciones ya no eran suficientes y decidieron construir una organización capaz de competir en las urnas. Así nació **Personas Sumando en 2025, A.C.**, asociación que más tarde adoptó el nombre de **Somos México** para solicitar su registro como partido político nacional (El Financiero, 2026).

Entre sus principales dirigentes aparecen personajes ampliamente conocidos dentro de la política nacional, como **Guadalupe Acosta Naranjo**, exdirigente nacional del PRD; **Cecilia Soto**, excandidata presidencial; **Emilio Álvarez Icaza**, activista y exsenador; **Fernando Belaunzarán**, además del exsecretario ejecutivo del INE, **Edmundo Jacobo Molina**. Su discurso gira alrededor del fortalecimiento de las instituciones democráticas, la defensa de los organismos autónomos, la transparencia gubernamental, el combate a la corrupción y una participación ciudadana más activa dentro de las decisiones públicas. Desde el inicio han dejado claro que buscarán consolidarse como una fuerza de oposición frente al actual bloque gobernante encabezado por Morena (El Financiero, 2026).

Con el registro ya aprobado, ambos partidos enfrentarán ahora el reto más complicado: demostrar que pueden convertirse en una opción real para el electorado. La legislación mexicana establece que todo partido de nueva creación deberá obtener al menos el tres por ciento de la votación válida emitida en una elección federal para conservar su registro nacional. Esa meta pondrá a prueba tanto la estructura heredada de PAZ como la capacidad de Somos México para transformar un movimiento ciudadano en una organización política competitiva. Las elecciones de 2027 serán el primer examen para estas dos nuevas fuerzas que intentarán abrirse espacio en un escenario político cada vez más polarizado.



FUENTE: informador.mx



El Narrador
DE MÉXICO
Deportivo

Todo lo relevante al **FÚTBOL**

Síguenos en nuestras redes sociales





**¿Quieres ver tu
publicidad aquí?
Escríbenos**

📞 493 128 75 14

INTERNACIONAL

VENEZUELA

**FRENTE AL DESAFÍO DE
RECONSTRUIRSE DESPUÉS DE LOS
TERREMOTOS**

Busca esta y más información en nuestra página web



BRENDA BERNAL APARICIO

Los terremotos en Venezuela no solo derribaron edificios, carreteras y hospitales; también dejaron al descubierto la enorme fragilidad de un país que desde hace años enfrenta dificultades económicas, sociales e institucionales. El doble sismo de magnitudes 7.2 y 7.5 registrado el 24 de junio de 2026 pasará a la historia como uno de los desastres naturales más graves que ha vivido la nación en más de un siglo. Sin embargo, más allá de las cifras de víctimas y de los daños materiales, la verdadera tragedia radica en el largo camino que representa reconstruir la vida de millones de personas.

Los primeros días después del desastre estuvieron marcados por escenas de solidaridad. Rescatistas, voluntarios, médicos y ciudadanos comunes trabajaron sin descanso para remover escombros, localizar sobrevivientes y atender a las familias afectadas. La Guaira fue una de las zonas más golpeadas, con edificios colapsados, hospitales dañados y miles de personas obligadas a abandonar sus hogares. Esa respuesta colectiva demostró que, incluso en medio de la adversidad, la sociedad puede organizarse para salvar vidas cuando cada minuto cuenta.

No obstante, una emergencia de esta magnitud no termina cuando cesan los temblores. La reconstrucción exige mucho más que levantar nuevas viviendas. Significa restablecer servicios básicos, reactivar la economía, recuperar escuelas, garantizar atención médica y ofrecer apoyo psicológico a quienes perdieron familiares, patrimonio y estabilidad emocional. Especialistas han advertido que los efectos del trauma podrían prolongarse durante años, especialmente entre niños y adultos mayores que vivieron el colapso de comunidades enteras.

Otro aspecto que merece reflexión es la importancia de la prevención. Venezuela se encuentra en una zona de actividad sísmica debido a la interacción entre las placas del Caribe y Sudamérica, por lo que estos fenómenos forman parte de su realidad geológica. Sin embargo, la magnitud del daño también depende de factores como la calidad de las construcciones, la planeación urbana y la preparación de las autoridades para responder a emergencias. Cada desastre deja lecciones que no deberían olvidarse cuando llegue el momento de reconstruir.

Asimismo, la comunidad internacional desempeña un papel fundamental. La ayuda humanitaria, la cooperación técnica y el financiamiento para la recuperación serán indispensables para que el país pueda superar una crisis cuyos costos ascienden a miles de millones de dólares. Pero esa ayuda debe administrarse con transparencia y priorizando siempre a las comunidades más vulnerables, evitando que la tragedia se convierta también en un

problema de desigualdad o de mala gestión de los recursos.

Los terremotos en Venezuela recuerdan que los desastres naturales no distinguen fronteras ni ideologías. Frente a ellos, la solidaridad, la prevención y la cooperación son las herramientas más eficaces para reducir el sufrimiento humano. La reconstrucción será larga y compleja, pero también representa una oportunidad para construir comunidades más seguras, resilientes y preparadas para enfrentar futuros desafíos. La verdadera prueba no será únicamente levantar edificios, sino recuperar la esperanza de quienes perdieron casi todo.

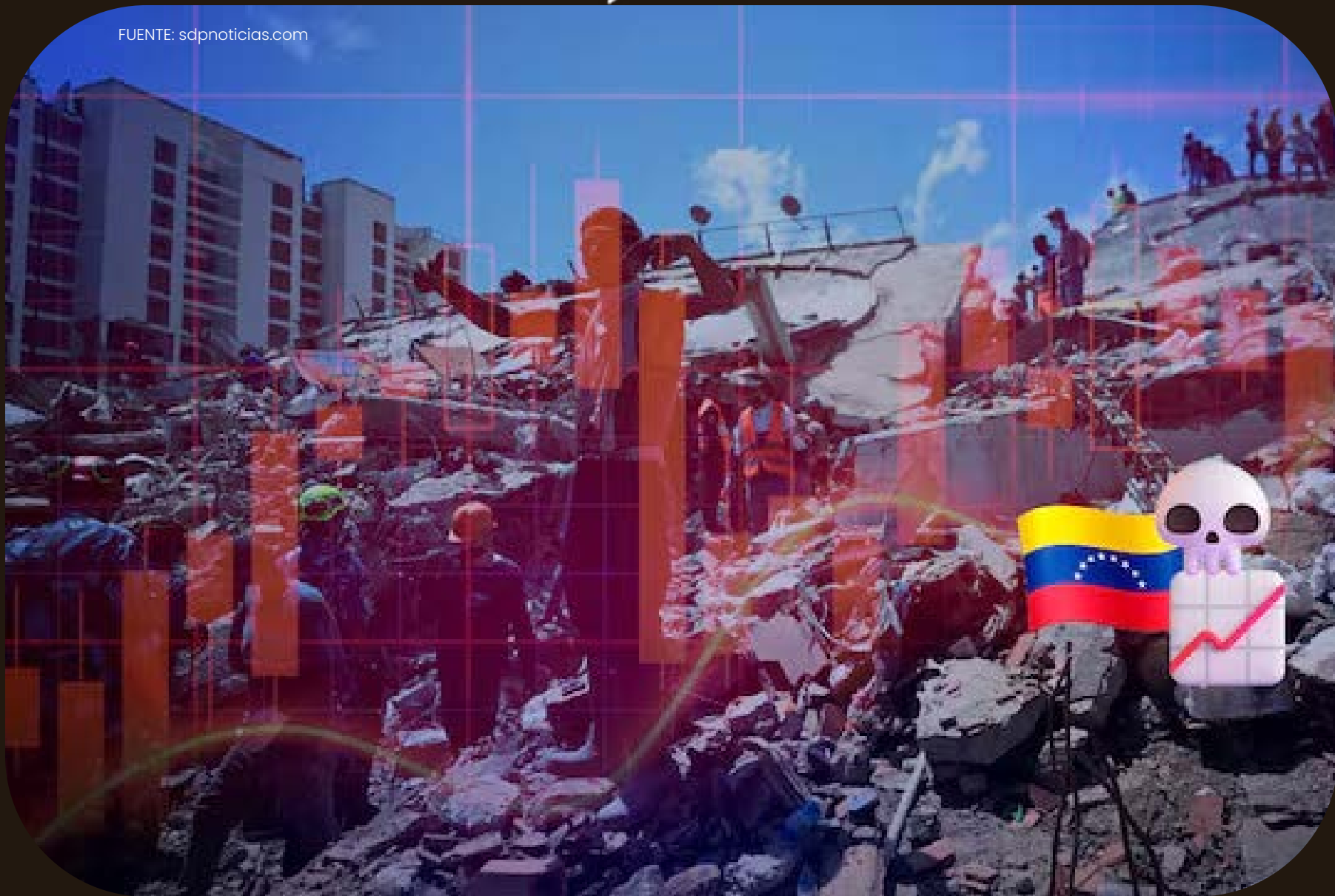


FUENTE: es-us.noticias.yahoo.com



La verdadera prueba no será únicamente levantar edificios, sino recuperar la esperanza de quienes perdieron casi todo.

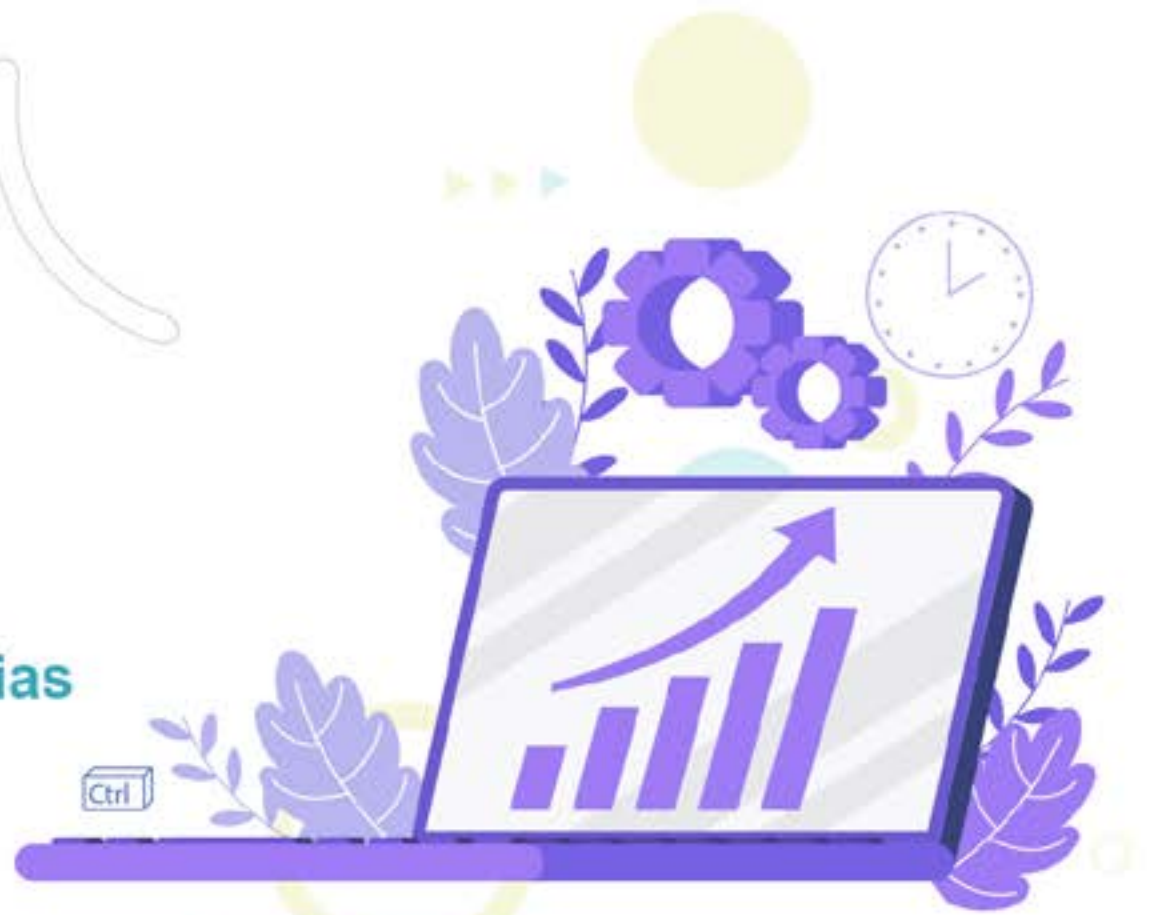
FUENTE: sdpnnoticias.com



FUENTE: elconfidencial.com

Marcadotecnia

- Plan de negocios
- Campañas publicitarias
- Organización

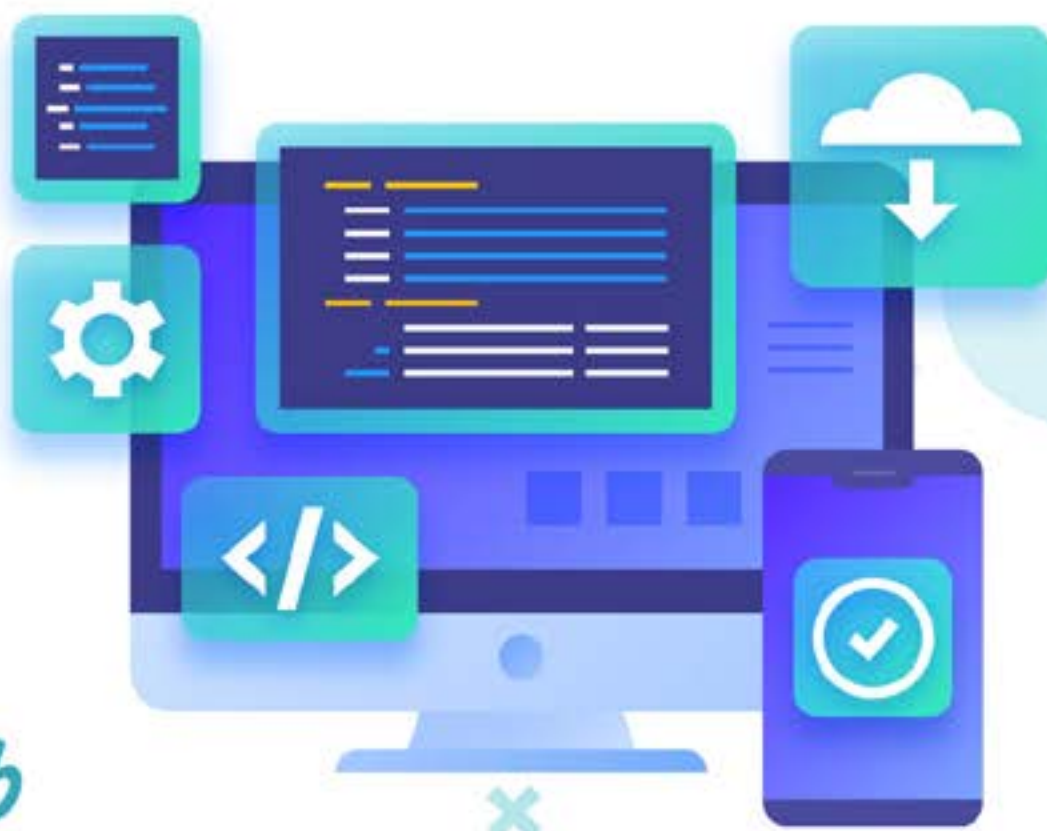


¡GARANTIZAMOS RESULTADOS DE CRECIMIENTO!

*¡Tenemos la
solución para que tu
negocio prospere!*

(B) (+52) 55 7628 2494

Visita nuestra página o mándanos un mensaje



Desarrollo web

Optimiza el código, compresión de imágenes y tiempos de respuesta

Publicidad digital

Optimiza cada peso invertido en tiempo real



ALEMANIA, EL MOTOR INDUSTRIAL DE EUROPA DECIDE INICIAR SU APAGON INDUSTRIAL

VOLKSWAGEN **inicia el proceso**

Hay una fábrica en el este de Alemania, en una ciudad llamada ZWICKAU, que ahora mismo está produciendo siete modelos distintos de coche eléctrico. Bien, y a pleno rendimiento, sin un solo día, digamos, de parón. Es una de las plantas más modernas que tiene Volkswagen y posiblemente una de las más eficientes que hay ahora mismo en Europa. Pero va a cerrar, y no porque haya dejado de funcionar, no porque nadie quiera los coches que salen de allí. Va a cerrar mientras fabrica, mientras vende, mientras se emplea a miles de personas que cada mañana siguen trabajando con total normalidad y resulta que a unos kilómetros de allí, en la sede de Wolfsburg, los mismos que han decidido apagar esa fábrica acaban de repartir dividendos entre sus accionistas. ¿Cuando una empresa cierra una fábrica que pierde dinero, ¿lo llamamos ajuste, verdad? Cuando cierra una fábrica que gana dinero, deberíamos llamarlo, tal vez de otra manera, porque ahí ya no estamos ante un problema de fabricación. Estamos ante una decisión sobre qué es una empresa,

Busca está y más información en nuestra página web



POR: MARC VIDAL





FUENTE: motor.es

para quién trabaja y qué pasa cuando el capital deja de necesitar las cosas que se hacen con las manos.

Lo que ha empezado en Volkswagen no es la crisis de un fabricante de coches, No, es el síntoma de algo mucho más grande, algo que, es muy probable te afecte más de lo que crees. Quédate, porque vamos a examinar exactamente y en detalle por qué Volkswagen está a punto de protagonizar el mayor desguace industrial de la historia de Europa. ¿Qué revela esa decisión sobre el modelo económico de todo el continente? ¿Y tal vez? Deberíamos saber cómo esa onda expansiva puede llegar directamente hasta fábricas italianas, francesas, españolas.

VOLKSWAGEN SE DESPRENDERÁ DE 100,000 TRABAJADORES.

Hagamos las cosas bien desde el principio, porque aquí el rigor va a ser importante. Todo esto sale de un documento interno que no debería haber salido nunca. Lo destapó *MANAGER MAGAZINE*, el semanario económico de referencia en Alemania, y lo hizo citando fuentes de dentro del propio grupo y pocas horas después la propia agencia *REUTERS* lo confirmó desde su cuenta con 2 fuentes distintas. Eso es lo que importa ahora mismo, no es un rumor. Son 2 redacciones serias de lo más serio que hay, que llegan al mismo punto por caminos separados, Volkswagen oficialmente no lo ha confirmado, su consejo de supervisión se reunió el pasado 9 de Julio y seguramente será ahí donde se decida todo esto. Faltan días, pero atención, porque tampoco lo ha desmentido. Cuando le preguntaron a la compañía, ésta respondió que el grupo entero debe someterse a una transformación profunda, en sus propias palabras, el lenguaje corporativo; eso se parece bastante a un sí. ¿Y de qué estamos hablando? ¿Pues de hasta 100,000 empleos, Eh? Uno de cada 6 puestos de trabajo de un grupo que emplea unas 657,000 personas en todo el mundo se van a ir a la calle. Para que te hagas una idea de la escala, es como

si desapareciera entera la plantilla de una empresa mediana del Ibex en España, y luego la multiplicarás por 20. Que a eso se suma el cierre de cuatro plantas en Alemania, *Hannover y Kao Henden y la fábrica de Audi en Nícalts*, y un recorte de inversiones, al parecer, de alrededor del 15% para los próximos 5 años. ¿Quédate con ese dato, Eh? Porque más adelante, durante el contenido, será clave para entenderlo todo. Estamos hablando de la planta de ZWICKAU, una de las señaladas, fábrica ahora mismo que proporciona 7 coches eléctricos a pleno rendimiento, eh, apúntalo, volveremos a esta ciudad, a esta fábrica, en concreto más tarde.

¿MUERTE POR INANICIÓN? LA PREGUNTA EVIDENTE ES...

Si esas fábricas funcionan, por qué se cierran? Y aquí aparece el primer detalle que casi nadie va a subrayar en los próximos días, estas plantas no se cierran de golpe, no hay un día en que se baja la persiana, lo que se hace es mucho más sutil y mucho más frío, se les dejan de asignar modelos nuevos sin coches que fabricar la fábrica se vacía sola poco a poco hasta que se apaga. Es una muerte por inanición y la decisión de no darle de comer no la toma. El mercado. En este caso la toma una hoja de cálculo porque mientras se prepara el mayor ajuste laboral de su historia, Volkswagen está haciendo otras cosas a la vez. Recorta la inversión un 15%. Como te he dicho, reparte dividiendo a las accionistas como hemos nombrado y, sobre todo, estudia el movimiento de fondo de toda esta operación. Que es, separar la marca Volkswagen y la división de componentes del resto del grupo, y así convertirlas en sociedades independientes y prepararlas para salir a bolsa por separado. Atento a esto último, porque es el corazón de la historia. No están reorganizando una empresa para fabricar mejor, lo están troceando todo para que cada pieza cotice mejor y el objetivo no es el coche, el objetivo es el accionista. No digo ni que sea

bueno ni que sea malo, pero hay 100,000 puestos de trabajo en juego. Y aquí aparece un testigo que no encaja en el guión oficial que. Gestor de deca, que es uno de los accionistas del propio Volkswagen y que declaró a Reuters que los costes altos son el síntoma, no la causa, y que el problema real son las ventas débiles. Eso es lo que dijo. Ni siquiera una parte del capital se cree del todo el relato de que esto va de ajustar costes. Saben que lo que está fallando ahora mismo es otra cosa. La frase que enterró un modelo. Esa otra cosa que dijo Volkswagen en voz alta es muy importante, porque sin querer, probablemente la dijo. Cuando la compañía intentó justificar la transformación, su portavoz soltó una frase que merece quedar grabada en piedra. Bien escrita. *Dijo que el modelo de negocio de toda la vida, y cito casi literal, dijo, desarrollar coches en Alemania, fabricarlos en Europa y exportarlos al mundo. Ya no funciona. Párate ahí.*

Piensa en lo que acabo de decirte, piensa en lo que acaba de decir esa gente. Eso no es la confesión de una empresa con problemas. Eso es la descripción exacta del motor económico de Alemania durante los últimos 70 años. Y por extensión, del motor de toda la Unión Europea, claro. Diseñar con ingeniería alemana, fabricar con manos europeas y venderle al planeta entero era lo que hacía sobre esa frase, se construyó la prosperidad del continente desde la posguerra. Y la empresa industrial más emblemática de Europa acaba de decir que ese modelo se finí, se acabó, se ha terminado.

GENERAL MOTORS 2009, SU DESTRUCCIÓN Y RESCATE PRODUCTO DE LA BANCARROTA, PERO VOLKSWAGEN, ESE ES OTRO ASUNTO.

Acompáñame un momento a Detroit, junio de 2009. General Motors, el mayor fabricante de coches del mundo durante décadas, se declaraba en bancarrota. 2009, en aquella reestructuración, llegó a eliminar decenas de miles de empleos y cerró o paralizó más de 20 plantas. Se trata de uno de los mayores terremotos del sector en la historia. Pero atención a la diferencia, porque General Motors hacía aquello porque estaba quebrada, porque había perdido, porque el dinero se había acabado de verdad. Pero Volkswagen no está quebrada. Volkswagen reparte

dividendos y aún así prepara un ajuste que se compara en escala con aquella bancarrota. Esa es la diferencia que lo cambia todo, si en 2009 la destrucción venía del fracaso. En 2026 la destrucción viene de una estrategia, y esto es importante porque si hasta ahora hemos visto cómo Volkswagen desmonta su propia estructura. Y lo hace desde dentro, troceándose para sus accionistas todo eso y mientras apaga fábricas que todavía funcionan. ¿Tenemos que preguntarnos algo, no? ¿Qué pasaría si esta operación no fuera un caso aislado y de una sola empresa, por muy grande que sea, sino la forma concreta en que un continente entero está decidiendo? Dejar de fabricar. Dejar de fabricar. El que inventó el coche destronado en casa...



FUENTE: nuevatribuna.es

LA IDEA DE LA DESTRUCCIÓN CREATIVA.

Joseph Alois Schumpeter, economista, concibe la idea de la destrucción creativa, ese proceso por el cual lo viejo se derrumba para que nazca lo nuevo. Y que es además, según su Schumpeter el motor mismo del propio capitalismo. ¿Lo viejo cae, lo nuevo emerge y el sistema avanza, verdad? Pero lo que está pasando ahora mismo en este caso, y no es que me quiera centrarme solo en esta empresa, pero es la noticia. Volkswagen es una destrucción creativa girada al revés, porque aquí lo que cae no es una tecnología obsoleta, aquí lo que cae es otra cosa. Cae el que inventó la tecnología, Alemania le enseñó al mundo a fabricar coches. Y hoy es su propio mercado doméstico. Volkswagen, el que ha dejado de ser la marca más vendida, la han desplazado 2 fabricantes chinos en su propia casa, BYD y GEELY. ¿Que te superen fuera de competencia, que te superen en casa sería otra cosa, ¿verdad?.

MALAS DECISIONES EUROPEAS, EL ALTO COSTO DE LA ENERGÍA HACE INSOSTENIBLE LA COMPETITIVIDAD.

Hay decisiones políticas aquí que infieren es el mercado alemán votando matrícula a matrícula contra su propia industria. Y aquí hay una capa más, la energética, que conecta, como te digo, con algo que aquí hemos tratado. Parte del problema de competitividad alemán viene del coste de la energía y de las malas

decisiones tomadas por todos, desde Alemania hasta Bruselas. Desde que Europa perdió el gas barato, fabricar en Alemania se ha vuelto caro de una. Manera estructural, no coyuntural, estructural y un coche eléctrico se fabrica sobre todo con energía. ¿Por eso los eléctricos europeos ya no pueden competir en precio con los chinos y Volkswagen no es el único caso, Eh? ¿Y este es el dato que da miedo de verdad?. Bosch, Continental y más de una docena de grandes fabricantes alemanes han cerrado instalaciones en los últimos 4 años. El pasado diciembre, Volkswagen cerró su planta de Dresde, Alemania, fue la primera vez en 9 décadas, 9 décadas de historia de la compañía. Que cerraba una fábrica en Alemania, la primera en 90 años. Pero bueno, aquí la gente le da igual. ¿Pasó casi desapercibido, verdad? Pues aquí es donde la historia que parecía terminar. No termina coches chinos más baratos, energía cara a un fabricante que no se adapta a tiempo caso cerrado. Eso es lo que vas a escuchar repetido hasta el aburrimiento esta semana y la que viene, y la otra hasta después del 9 de Julio en casi todas partes. Pero esa versión es la cómoda y tiene un agujero que no va a ser fácil tapar. ¿Si el problema fuera solo competir con China porque cierras precisamente ZWICKAU, ¿por qué apagas tu planta eléctrica más avanzada? La que mejor podría plantarle cara al coche chino, la que fabricas 7 modelos a pleno rendimiento. ¿Es que no tiene sentido cerrar tu mejor arma justo cuando empieza la batalla, verdad? A no ser que la batalla no sea contra China, sino contra tu propia cuenta de resultados, esto ya no es una empresa con problemas, esto es un país desindustrializándose en



VOLKSWAGEN PLANEA RECORTE MASIVO

FUENTE: YOUTUBE (El Universal)

directo.

INFORME DRAGHI LA PÉRDIDA DE COMPETITIVIDAD EUROPEA.

Además es exactamente lo que advertía aquel *INFORME DRAGHI* que debe estar en algún cajón de brujas guardado con sello sobre la pérdida de competitividad europea solo que esto se ha hecho carne con nombres de ciudades y de fábricas concretas, con marcas, con productos. Cuando el ajuste viaje hacia el sur, te estarás haciendo una pregunta, la que de verdad nos importa, estés donde estés leyendo esto que te estoy contando. ¿Qué tiene que ver todo esto con, por ejemplo, España, por hablar del país que yo conozco mejor. Pues mucho más de lo que parece, porque la cadena de valor del automóvil no es alemana, es que es europea y cuando el centro recorta la periferia lo absorbe primero. España fabrica coches en MARTORELL con seat y Cupra en Pamplona y la gran apuesta de futuro la siga factoría de baterías de Sanguito, que todavía está en construcción. Pero ninguna de esas plantas decide su propio destino. Todas dependen de las decisiones que se tomen en Wolfsburg. ¿Qué modelo se asignan, cuánto volumen, qué inversiones se mantienen? ¿Cuáles se aparcan? Y no es una hipótesis, no me lo estoy inventando, ya pasó en el ajuste anterior, el de 2024. Las consecuencias llegaron a Pamplona en forma de ajustes de turnos, renegociación del Convenio y ese era un plan que se podía denominar por dimensión la mitad de grande que este. Y aquí es donde recuperamos la palabra bueno, el lugar, ZWICKAU, la fábrica que te pedí que recordaras antes; ZWICKAU funciona fábrica 7 eléctricos, te lo he dicho, es eficiente y aún así está en la lista de cierres. ¿Esa es la lección que España debería leer con atención y Francia, Italia? Muchas partes más en este nuevo modelo. Que tu fábrica funcione no te salva. Si la matriz decide que el capital rinde más troceado que fabricando, da igual lo bien que trabajes. ¿La eficiencia de ser un escudo en este caso y conviene recordar quién paga todo esto en última instancia, verdad?

EL TRABAJO NO ES UNA MERCANCÍA COMO LAS DEMÁS, PORQUE DETRÁS DE CADA PUESTO DE TRABAJO QUE SE ELIMINA HAY UNA PERSONA Y UNA FAMILIA Y A VECES UN PUEBLO ENTERO.

Aquí me acuerdo de call Paul Andy que escribió. *Que el trabajo no es una mercancía como las demás, porque detrás de cada puesto de trabajo que se elimina hay una persona y una familia y a veces un pueblo entero construido alrededor de la puerta de una fábrica.* Cuando se trocea una empresa en una pizarra, esos pueblos no aparecen en la pizarra. Ay, amigo, pero existen esos pueblos existen. La tecnoestructura se rinde.

EL ESTADO INDUSTRIAL GOBERNADO POR LA TECNOESTRUCTURA LLEGO A SU FIN.

Hay otro economista, uno de esos que me encanta traer aquí y que entendió esto hace 70 años, John Kenneth Galbraith, en el nuevo Estado industrial. En un ensayo muy bueno, Galbraith describía cómo las grandes empresas estaban gobernadas por lo que llamó la tecnoestructura, los ingenieros, los técnicos, la gente que sabía hacer cosas, el poder, decía, el bueno de Galbraith estaba en quién fabricaba. Lo que estamos viendo ahora en Volkswagen es el final de esa historia. La tecnoestructura ha perdido. ¿Quién manda ahora todo eso? ¿Quién?, ya no es el ingeniero que diseña el coche. *Es el financiero que diseña la salida a bolsa y cuando el financiero gana, la fábrica deja de ser el centro de la empresa para convertirse en un activo más.* Algo que se mantiene si rinde y se apaga si rinde menos que la propia alternativa. Por eso esto importa más allá del sector del automóvil, porque la lógica que apaga ZWICKAU es la misma que puede apagar cualquier fábrica en cualquier sector, en cualquier país europeo. La pregunta ya no es si tu empresa gana dinero, es si gana tanto como ganaría el capital, si dejara de fabricar y se dedicara a otra cosa. Son tiempos complejos. ¿Estos, EH? Son momentos curiosos. Pero volvamos a esa fábrica de ZWICKAU con la que empezamos esta. Esta sesión a los trabajadores que mañana van a seguir entrando a fabricar coches que se venden en una planta que funciona. Sabiendo que alguien en algún despacho ya ha decidido que su trabajo bien hecho no es suficiente. Es a los que tenemos que apelar. No te cuento esto para que mires a Alemania desde la distancia. Como quien observa un problema ajeno, te lo cuento porque la decisión que se está tomando en Wolfsburg, si es que se confirma finalmente, es una decisión sobre el tipo de economía en la que vamos a vivir todos. Una economía donde fabrica crear emplear ya no es el objetivo, sino apenas un medio que se conserva mientras el capital no encuentre algo más rentable que hacer con su dinero.

¿Qué se puede hacer con todo esto? Seguro que tengo que estar preguntando y yo yo intento dar soluciones e ideas, pero no tengo una receta y desconfía de quien te venda una receta para todo esto, pero sí creo que entender el mecanismo es la primera defensa. Por eso hay que explicarlo bien, saber distinguir cuándo una empresa cierra, porque ha perdido, cuándo cierra, porque alguien ha calculado que se gana más desmontándola, porque solo se puede discutir, regular o resistir aquello que primero se entiende. ¿Y este país que también fabrica? Haría bien en entender. Entenderlo. Antes de que el ajuste cruce los Pirineos, lo de ZWICKAU no es el final de una fábrica, es el ensayo de un modelo. Y conviene saberlo antes de que llegue. *Funcionaba y no fue suficiente.* Recuérdalo porque esa frase y no las cifras que vas a estar escuchando. Es lo que define la economía que viene. Seguimos.

Sus primeros días vuelan

Nosotros los conservamos



erros an

s por ti



Agenda tu sesión



(+52) 44 9537 1685

Contáctanos para más información



LA ENTREVISTA: CON TODO JOVEN



ALLAN CORTÉS CASTAÑEDA

Busca está y más información en nuestra página web



KARLA SPINOZA



Entre el aroma de los tacos recién servidos y una conversación relajada, Karla Espinoza deja de lado por un momento la agenda política para hablar de la persona que hay detrás del cargo. Sonríe con facilidad, recuerda sus inicios y deja claro que, antes de ser regidora, ya encontraba satisfacción en ayudar a quienes más lo necesitaban.

Para ella, el servicio público no comenzó con una campaña electoral, sino mucho antes. Su vínculo con Jesús María nació a través de actividades altruistas, colaborando de manera independiente en diferentes causas sociales. Esa cercanía con las familias y con las necesidades de la comunidad fue, asegura, lo que terminó abriéndole la puerta a la política.

“Siempre me gustó apoyar a las personas”, comenta mientras recuerda que fue precisamente ese trabajo social el que llamó la atención del entonces Partido Libre de Aguascalientes, instituto político que la invitó a participar como candidata a la presidencia municipal de Jesús María. Aunque aquella elección no le favoreció, la experiencia marcó el inicio de una trayectoria que continuó como regidora del municipio.

Lejos de considerar una derrota como un punto final, Karla decidió seguir construyendo su camino desde el servicio público. En 2021 volvió a competir por la alcaldía de Jesús María, ahora bajo las siglas de Morena, además de participar en el proceso interno para buscar la candidatura al Gobierno del Estado de Aguascalientes.

Posteriormente formó parte de la administración

estatal, donde encabezó el Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Aguascalientes (ICTEA) y también colaboró en responsabilidades relacionadas con el Sistema DIF Estatal, experiencias que, afirma, le permitieron conocer de cerca distintas realidades sociales y fortalecer su visión sobre las necesidades de la población.

Su historia dio un nuevo giro en las elecciones de 2024, cuando decidió incorporarse a Movimiento Ciudadano para buscar la presidencia municipal de Aguascalientes. Aunque no obtuvo la alcaldía, los resultados le permitieron integrarse al Cabildo de la capital como regidora de representación proporcional para el periodo 2024-2027, donde actualmente preside la Comisión Permanente de Seguridad Pública y Protección Civil.

Sin embargo, cuando la conversación se aleja de la política, aparece una faceta mucho más personal.

Karla habla con orgullo de su familia y reconoce que su mejor forma de desconectarse del trabajo es precisamente compartir tiempo con ellos. Dice sentirse profundamente arraigada a Aguascalientes y disfruta recorrer sus colonias, comunidades y calles, no solamente como funcionaria, sino como una ciudadana que busca mantenerse cercana a la gente.

“Lo que más disfruto es poder llegar a las comunidades y escuchar directamente a las personas”, comenta.

Esa cercanía, explica, también le ha permitido identificar los retos que considera más urgentes para el



“Lo que más disfruto es poder llegar a las comunidades y escuchar directamente a las personas”

- Karla

estado. Entre ellos menciona el acceso y cuidado del agua como una de las principales preocupaciones para el futuro de Aguascalientes. A la par, destaca la importancia de atender la salud mental, un tema que, asegura, durante muchos años fue dejado de lado y que hoy requiere mayor atención desde las instituciones.

Desde su responsabilidad como regidora considera fundamental fortalecer el contacto permanente con la ciudadanía. Escuchar, recorrer las calles y mantener una comunicación constante son, en su opinión, herramientas indispensables para construir soluciones reales y responder a las necesidades de la población.

Al hablar de su futuro político, Karla reconoce que aún tiene metas por cumplir. Más allá de aspirar a un cargo específico, asegura que desea seguir creciendo

dentro de Movimiento Ciudadano, partido en el que dice haber encontrado espacios para nuevas generaciones y perfiles ciudadanos.

Considera que uno de los mayores retos de la política mexicana es abrir verdaderamente las puertas a los jóvenes y a quienes buscan participar por primera vez, dejando atrás las estructuras donde, según señala, suelen aparecer los mismos perfiles elección tras elección.

Con esa convicción concluye la charla. Entre risas, anécdotas y tacos compartidos, Karla Espinoza deja ver que su mayor apuesta continúa siendo la cercanía con las personas. Para ella, recorrer las calles, escuchar historias y mantenerse en contacto con la ciudadanía sigue siendo la mejor manera de hacer política, una política que, afirma, comienza escuchando antes que hablando.



FUENTE: SOCIALITÉ MEXICAINE





"Datos ciertos"

*Investigación
de mercados*



Análisis

*Métodos cualitativos
y cuantitativos*



ITKA

os y confiables”

*Nuestras encuestas
detectan el pulso
real de la audiencia*

X

Datos

lisis



**Análisis
de datos**



Para más información
comunicate con nosotros



EL COSTO DE EDUCAR:

EL REGRESO A CLASES TAMBIÉN
PONE A PRUEBA LA

ECONOMÍA FAMILIAR

Cada año, el regreso a clases representa una nueva oportunidad para millones de estudiantes mexicanos. Sin embargo, detrás del entusiasmo por iniciar un nuevo ciclo escolar también existe una realidad que pocas veces ocupa el centro del debate: la fuerte presión económica que enfrentan las familias para cubrir los gastos educativos.

Busca está y más información en nuestra página web



BRENDA BERNAL APARICIO

El regreso a clases 2026 llega en un contexto donde la inflación continúa afectando el poder adquisitivo de los hogares. Aunque las cifras económicas muestran cierta estabilidad respecto a los años de mayor incremento inflacionario, los precios de útiles escolares, uniformes, mochilas, calzado, transporte y otros artículos indispensables siguen representando un desafío considerable para millones de padres de familia.

En México, la educación pública es gratuita por mandato constitucional; sin embargo, la realidad demuestra que estudiar implica numerosos gastos indirectos. Desde el primer día de clases, los padres deben destinar parte importante de sus ingresos a la compra de materiales escolares, uniformes, zapatos, cuotas voluntarias, transporte y alimentación, además de cubrir otros compromisos cotidianos como renta, servicios básicos y alimentos.

Ante este panorama, las familias han tenido que modificar sus hábitos de consumo. Hoy es común observar padres comparando precios entre distintos establecimientos, buscando promociones en supermercados, papelerías y plataformas digitales, además de reutilizar mochilas, uniformes y útiles que todavía se encuentran en buenas condiciones. Esta cultura del ahorro ya no responde únicamente a una decisión financiera, sino a una necesidad.

La propia Secretaría de Educación Pública (SEP) ha reconocido esta situación al publicar una lista sugerida de útiles escolares para el ciclo 2026-2027, en la que promueve la reutilización de materiales y recuerda que los Libros de Texto Gratuitos continúan siendo el principal recurso educativo para los estudiantes de educación básica. El objetivo es evitar gastos innecesarios y reducir la carga económica para las familias.

Por su parte, la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) mantiene un monitoreo permanente de precios durante esta temporada. Además de organizar las tradicionales Ferias de Regreso a Clases en distintas entidades del país, recomienda comparar precios, conservar los comprobantes de compra y verificar que los establecimientos respeten las ofertas anunciadas. Estas acciones buscan proteger los derechos de los consumidores en una de las temporadas comerciales más importantes del año.

No obstante, el impacto económico no recae únicamente sobre las familias. El regreso a clases también representa una importante derrama económica para miles de negocios dedicados a la venta de útiles escolares, uniformes, calzado, equipos electrónicos y servicios relacionados con la educación. Papelerías, librerías, zapaterías, imprentas y tiendas departamentales encuentran en esta temporada uno de sus mejores periodos de ventas.

Este comportamiento confirma que el inicio del ciclo escolar también funciona como un motor para el comercio nacional. Sin embargo, el incremento en las ventas no significa necesariamente bienestar



económico para todos. Mientras algunos sectores registran mayores ingresos, millones de familias continúan ajustando sus presupuestos para cubrir una obligación que consideran prioritaria: la educación de sus hijos.

Uno de los aspectos más relevantes es que el gasto escolar no termina con la compra inicial. Durante todo el ciclo aparecen nuevas solicitudes de materiales, actividades extracurriculares, transporte, alimentación y, en algunos casos, dispositivos electrónicos necesarios para realizar tareas o investigaciones. Esto convierte a la educación en una inversión permanente que exige una adecuada planeación financiera.

Frente a este escenario, resulta indispensable fortalecer las políticas públicas que apoyen la economía



familiar. Las ferias escolares organizadas por Profe-co representan un avance importante, pero también podrían ampliarse los programas de apoyo para uniformes, útiles escolares y transporte, especialmente en comunidades de bajos ingresos donde cualquier incremento en los precios puede traducirse en deserción escolar o endeudamiento familiar.

Asimismo, es necesario que las instituciones educativas eviten solicitar materiales excesivos o de marcas específicas que incrementen innecesariamente el gasto. La educación debe privilegiar el aprendizaje por encima del consumo.

El regreso a clases 2026 confirma una realidad que permanece vigente desde hace años: educar también cuesta. Si bien el conocimiento representa la mejor inversión para el futuro del país, garantizar

el acceso a la educación requiere reconocer las dificultades económicas que enfrentan millones de hogares mexicanos. La responsabilidad no debe recaer únicamente en los padres de familia; también corresponde a las autoridades, al sector educativo y al comercio generar condiciones que permitan que ningún estudiante vea limitado su aprendizaje por razones económicas.

Invertir en educación significa invertir en el desarrollo nacional. Pero para que esa inversión sea realmente incluyente, el regreso a clases debe dejar de verse únicamente como una temporada comercial y comenzar a entenderse como un desafío social que exige políticas públicas eficaces, consumo responsable y un verdadero compromiso con la economía de las familias mexicanas.

FUENTE: elimparcial.com



Transformamos tus
prospectos en
clientes reales



Visita
nuestra
página





**El mundo es tuyo,
hagamos negocios**

DENGUE Y LLUVIAS

LA ENFERMEDAD QUE VUELVE CADA TEMPORADA

La temporada de lluvias favorece a la aparición anual del dengue en América Latina, pues el agua acumulada aplicada multiplica los criaderos de mosquito *Aedes aegypti*. Sin embargo, la interacción con otros factores, tales como temperaturas altas, humedad elevada, fenómenos climáticos (El Niño/La Niña) y condiciones sociales (falta de saneamiento, almacenamiento de agua), explican la intensidad de cada brote. En este artículo se revisa la evidencia reciente sobre la relación precipitación-dengue, efectos de temperatura y humedad, impacto del cambio climático, determinantes urbano-sociales y eficacia de intervenciones (control vectorial, educación y vigilancia) para prevenir la enfermedad.

Introducción

El dengue es una infección viral transmi-



ALLAN CORTÉS CASTAÑEDA

Busca está y más información en nuestra página web



tida principalmente por la *Aedes aegypti*, frecuentemente en zonas tropicales y urbanas de América Latina. La mayoría de los infectados presentan síntomas leves (dolores musculares, fiebre alta, erupciones), pero una proporción desarrolla dengue grave con hemorragias e incluso la muerte (OMS, 2024). En las últimas décadas la incidencia se ha disparado: los casos notificados a la OMS pasaron a unas 505,000 en el 2000, a un récord 14,6 millones en 2024, con más de 13 millones solamente en América Latina. Entre 2023 y 2024 ocurrió una crisis sin precedentes en la región: la OPS reportó 11.7 millones de casos al 2024 (2.5 veces más que en 2023). Estos datos subrayan que el dengue reaparece cada temporada porque el clima tropical propicia la circulación viral, pero también se asocia a factores estructurales de pobreza, urbanización deficiente y cambio climático (OPS, 2024; OMS, 2024).

Relación lluvia-incidencia de dengue

Existe evidencia consistente de que las precipitaciones intensas disparan la proliferación del vector y, semanas después, el dengue humano. Estudio en Palmira (Montoya-Rojas, 2025) encontró correlación entre lluvia y casos de dengue en el 65 % de sus datos: en 2010 coincidió el año con más lluvias y la mayor incidencia de dengue. De manera análoga, en Ecuador (Vázquez, 2026) registraron un 18.9 % de aumento poblacional de *A. aegypti* en la segunda mitad del año, coincidiendo con el pico de precipitaciones de El Niño, y un 14.1 % de los mosquitos portaban el virus (por pruebas NS1). Los autores concluyeron que “el

incremento de las precipitaciones durante el segundo semestre de 2023 [...] favoreció la reproducción del *Aedes aegypti* y elevó su positividad al virus del dengue”. En general, las lluvias llenan recipientes y charcos en hogares y áreas urbanas, brindando criaderos ideales (tazas, neumáticos, cubetas). De hecho, la literatura especializada indica que a más lluvias ocurre un aumento de índices larvarios y brotes locales de dengue (sintetizado en Ayón et al., 2023; Jalca-Lino & Jiménez-Álvarez, 2026).

Efectos de temperatura y humedad

La temperatura y humedad ambientales modulan el ciclo biológico del mosquito y la transmisión viral. Los estudios revisados coinciden en que temperaturas cálidas (entre 20–30 °C) aceleran el desarrollo larvario y prolongan la supervivencia de *A. aegypti*. Por ejemplo, Martínez (2025) mostraron que lluvias junto con alta humedad y temperaturas estables favorecen brotes: hallaron correlación significativa entre temperaturas mínimas altas, humedad relativa elevada e índices de infestación durante temporadas lluviosas (Perú, 2015–2019). Asimismo, revisiones sistemáticas en Ecuador resaltan que “factores como las altas temperaturas, la humedad y la acumulación de lluvias se asocian directamente con el incremento de criaderos” de *A. aegypti*. Esto coincide con el conocimiento entomológico: la OMS señala que el cambio climático (mayor temperatura) y “las altas precipitaciones y la humedad” son factores clave en el aumento global del dengue. A su vez, se ha observado que breves periodos de calor después de las lluvias potencian un



pico epidémico, ya que las larvas acuáticas completan rápido su metamorfosis. En suma, temperatura y humedad son determinantes críticos: sin ellos, la relación lluvia-dengue sería más débil.

Impacto del cambio climático

Los patrones meteorológicos globales influyen en la dinámica del dengue. El sistema de oscilación El Niño-Southern Oscillation (ENSO), que alterna fases cálidas (El Niño) y frías (La Niña), está ligado a la sincronía de los brotes estacionales en toda América. En promedio, cada 2-7 años se presenta un evento ENSO, que desencadena olas de sequías o lluvias intensas. Estudios recientes (Quandelacy, 2025) muestran que las epidemias multianuales de dengue en 14 países latinoamericanos están sincrónicas con variaciones regionales de temperatura y lluvia asociadas a ENSO. La CLACSO agrega que los eventos climáticos extremos (cambios en precipitaciones, olas de calor) transforman la estacionalidad del dengue en la región. Asimismo, la OMS advierte que el calentamiento global ha expandido la distribución geográfica de *Aedes aegypti*, llevando el dengue a zonas antes no endémicas. En efecto, en 2024 se notificaron casos en Europa y regiones subtropicales, reflejando que “el aumento del riesgo se debe a cambios en la distribución de los vectores... el cambio climático y el consiguiente aumento de las temperaturas, las altas precipitaciones y la humedad”. En resumen, el contexto de clima cambiante exacerba la recurrencia y alcance de cada temporada de dengue, haciendo necesaria su consideración en estrategias preventivas.

Factores socioambientales y urbanos

Aunque el clima es fundamental, las condiciones sociales determinan en gran medida la magnitud del dengue. En muchas comunidades vulnerables faltan servicios básicos de agua y saneamiento; esto obliga a almacenar agua en tanques y recipientes abiertos, que funcionan como criaderos permanentes. La CLACSO destaca que las urbanizaciones precarias, con acumulación de basura y falta de agua potable, crean “reservorios perfectos” para la reproducción del vector. En efecto, se sabe que hasta el 75 % de los criaderos están dentro de los hogares (Ministerio de Salud de Brasil, 2023). La población sigue prácticas de almacenamiento domiciliario de agua (cubetas, bidones), con lo cual cada lluvia convierte estos objetos en criaderos activos. Asimismo, la densidad poblacional y falta de gestión de residuos amplifican este riesgo. Algunos estudios sociodemográficos confirman que la pobreza y la marginación urbana correlacionan con mayor incidencia de dengue (CamJol, 2019). Por tanto, el dengue estacional refleja también desigualdades en infraestructura sanitaria: su persistencia e intensidad responden tanto a factores climáticos como a la fragilidad social.

Prevención e intervenciones

Frente a este panorama, las estrategias preventivas

integrales resultan imprescindibles. La OMS enfatiza que “la prevención y control del dengue se basan en el control de sus vectores”. Esto implica la eliminación permanente de criaderos (vaciado y limpieza de recipientes), el uso de larvicidas o larvitrapas, y en casos necesarios la fumigación espacial focalizada. Sin embargo, los especialistas coinciden en que las fumigaciones aisladas no bastan: es clave la participación comunitaria y la educación sanitaria para romper el ciclo de transmisión. Programas de educación comunitaria demostraron reducir la densidad de vectores, al cambiar prácticas de almacenamiento de agua y eliminar basura acumulada. Por ejemplo, un estudio ecuatoriano concluyó que “aumentar las estrategias de vigilancia y control” en épocas de alto riesgo (rains + calor) es indispensable. La OPS/OMS recomienda sistemas integrados de vigilancia epidemiológica que incluyan monitoreo entomológico y diagnóstico temprano de casos (OPS, 2024). La coordinación intersectorial (salud, agua y saneamiento, gobiernos locales) y la comunicación efectiva también se señalan como medidas eficaces. En síntesis, los datos sugieren que iniciativas combinadas (control vectorial continuo, educación y reforzamiento de la vigilancia antes de la temporada lluviosa) son más efectivas que respuestas reactivas a los brotes.

Conclusiones

El dengue estacional es un fenómeno complejo: las lluvias son un factor crucial al multiplicar criaderos de *A. aegypti*, pero su impacto real depende de la temperatura, la humedad y el contexto humano. La evidencia académica demuestra que las temporadas lluviosas disparan la población del vector y elevan los casos de dengue (Montoya-Rojas et al., 2025; Vázquez et al., 2026). Del mismo modo, altas temperaturas y humedad sostienen la transmisión (Jalca-Lino & Jiménez-Álvarez, 2026). El cambio climático y eventos como El Niño sincronizan brotes regionales (Quandelacy et al., 2025). Adicionalmente, la falta de servicios básicos en zonas urbanas marginadas intensifica los criaderos en cada lluvia. Por ello, controlar el dengue requiere políticas públicas integrales: fortalecer la educación sanitaria, asegurar el saneamiento y almacenamiento adecuado de agua, y mantener vigilancia activa todo el año. Solo mediante acciones preventivas sostenidas —como eliminación de focos larvarios antes de las lluvias, control vectorial continuo y participación comunitaria— se podrá romper el ciclo estacional del dengue.



FUENTE: imagenagropecuaria.com



"Juntos creamos recuerdos"



No esperen una fecha

Especial

¡Celebrense hoy!

 **(+52) 449 537 1685**



*¡Regalale a tu pareja el mejor
recuerdo de su historia!*

EL USO DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN LAS GRANDES COMPAÑÍAS

La inteligencia artificial (IA) se ha convertido en una de las tecnologías más influyentes para el desarrollo empresarial durante la última década. Gracias a su capacidad para procesar grandes volúmenes de información, aprender de los datos y automatizar procesos complejos, la IA está transformando la manera en que operan las grandes compañías a nivel mundial. Empresas de sectores como tecnología, finanzas, manufactura, salud, comercio electrónico y logística han incorporado soluciones de inteligencia artificial con el objetivo de mejorar su productividad, optimizar la toma de decisiones y ofrecer mejores experiencias a sus clientes.

Actualmente, la IA no solo representa una herramienta de automatización, sino un ele-

mento estratégico para la innovación y la competitividad. Organizaciones como IBM, Microsoft y McKinsey coinciden en que las empresas que implementan la inteligencia artificial de forma integral logran obtener ventajas competitivas sostenibles mediante el análisis de datos, la optimización de recursos y la creación de nuevos modelos de negocio. Sin embargo, estas mismas organizaciones destacan que la adopción exitosa de la IA requiere cambios organizacionales, capacitación del personal y una adecuada gestión de los datos.

Uno de los principales usos de la inteligencia artificial en las grandes compañías consiste en la automatización de procesos empresariales. Mediante algoritmos de aprendizaje automático y sistemas inteli-

Busca está y más información en nuestra página web



LEILANY VILLALOBOS RODRIGUEZ



FUENTE: geprom.com

gentes, las organizaciones pueden ejecutar tareas repetitivas con mayor rapidez y precisión que los procesos tradicionales. Actividades como el procesamiento de documentos, la clasificación de información, la atención al cliente mediante asistentes virtuales y la gestión de inventarios pueden realizarse de forma automática, permitiendo que los colaboradores dediquen más tiempo a actividades estratégicas y de mayor valor agregado. Esta automatización también reduce errores humanos y contribuye a disminuir los costos operativos.

Otro aspecto fundamental es el análisis de grandes cantidades de datos. Las grandes empresas generan diariamente millones de registros provenientes de ventas, redes sociales, sensores industriales, plataformas digitales y sistemas internos. La inteligencia artificial permite analizar estos datos en tiempo real para identificar patrones, detectar oportunidades de negocio, anticipar riesgos y realizar predicciones con un alto nivel de precisión. Gracias a estas capacidades, los directivos pueden tomar decisiones basadas en evidencia y responder con mayor rapidez a los cambios del mercado.

Las empresas tecnológicas han sido pioneras en la implementación de estas herramientas. Compañías como Microsoft utilizan inteligencia artificial para fortalecer la productividad mediante asistentes inteligentes, automatizar tareas administrativas, mejorar la colaboración entre equipos y desarrollar soluciones

empresariales basadas en IA generativa. De manera similar, IBM impulsa el uso de inteligencia artificial en procesos corporativos relacionados con la automatización, la gestión documental, el análisis predictivo y la optimización de operaciones, destacando que la verdadera generación de valor ocurre cuando la IA se integra en toda la organización y no únicamente en proyectos aislados.

En el sector financiero, la inteligencia artificial desempeña un papel fundamental en la detección de fraudes, la evaluación del riesgo crediticio y la personalización de servicios bancarios. Los algoritmos son capaces de identificar transacciones inusuales en cuestión de segundos, reduciendo significativamente las pérdidas ocasionadas por actividades fraudulentas. Asimismo, permiten analizar el comportamiento financiero de los clientes para ofrecer productos personalizados y mejorar la experiencia de usuario.

Por otra parte, las empresas dedicadas al comercio electrónico utilizan inteligencia artificial para recomendar productos de acuerdo con las preferencias y hábitos de compra de cada consumidor. Estos sistemas analizan el historial de navegación, las compras anteriores y otros datos relevantes para ofrecer recomendaciones personalizadas, incrementando la satisfacción del cliente y favoreciendo el crecimiento de las ventas. Además, la IA permite optimizar las cadenas de suministro mediante modelos predictivos que anticipan la demanda y mejoran la administración de

inventarios.

En la industria manufacturera, la inteligencia artificial se emplea para desarrollar programas de mantenimiento predictivo. Mediante sensores conectados a maquinaria industrial, los algoritmos analizan continuamente variables como temperatura, vibración y consumo energético para detectar anomalías antes de que ocurran fallas importantes. Esto permite reducir tiempos de inactividad, prolongar la vida útil de los equipos y disminuir costos de mantenimiento.

El sector salud también ha experimentado importantes avances gracias a la inteligencia artificial. Diversas organizaciones utilizan algoritmos para apoyar el diagnóstico médico, analizar imágenes clínicas, identificar patrones asociados a enfermedades y acelerar investigaciones científicas relacionadas con nuevos tratamientos. Aunque estas herramientas no sustituyen el criterio de los profesionales de la salud, sí representan un apoyo significativo para mejorar la precisión y rapidez en la toma de decisiones.

A pesar de sus múltiples beneficios, la implementación de la inteligencia artificial también plantea importantes desafíos. Uno de ellos es la calidad de los datos utilizados para entrenar los modelos, ya que información incompleta o sesgada puede producir resultados incorrectos o discriminatorios. Además, las empresas deben fortalecer la protección de la información personal y garantizar el cumplimiento de las normativas sobre privacidad y seguridad digital. De igual forma, existe una creciente necesidad de establecer principios éticos que promuevan la transparencia, la responsabilidad y la supervisión humana en las decisiones automatizadas.

Otro reto importante consiste en la capacitación del talento humano. La incorporación de inteligencia artificial modifica numerosos procesos laborales y exige



La inteligencia artificial se ha consolidado como un factor determinante para la transformación digital de las grandes compañías.

nuevas competencias relacionadas con el análisis de datos, la programación, la interpretación de modelos y el uso responsable de herramientas digitales. Por ello, muchas organizaciones han iniciado programas de formación continua para facilitar la adaptación de sus colaboradores a esta nueva realidad tecnológica. Estudios recientes muestran que el mayor valor empresarial no proviene únicamente del uso individual de herramientas de IA, sino de su integración estratégica en los procesos organizacionales y del rediseño del trabajo alrededor de estas tecnologías.

En conclusión, la inteligencia artificial se ha consolidado como un factor determinante para la transformación digital de las grandes compañías. Su capacidad para automatizar procesos, analizar información, optimizar operaciones y mejorar la toma de decisiones ha permitido incrementar la eficiencia y fortalecer la competitividad empresarial. No obstante, el éxito de su implementación depende de una estrategia integral que considere aspectos tecnológicos, organizacionales, éticos y humanos. Conforme la IA continúe evolucionando, es probable que su presencia en las organizaciones aumente, convirtiéndose en una herramienta indispensable para impulsar la innovación y el crecimiento sostenible en prácticamente todos los sectores económicos.



FUENTE: tiendanube.com



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

DÍA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

CULTURA VIVA, NO PIEZA DE MUSEO

Resumen Ejecutivo: Cada 9 de agosto se conmemora el Día Internacional de los Pueblos Indígenas, establecido por la ONU en 1994 para visibilizar su diversidad cultural y derechos colectivos (Profepa, 2024). Esta fecha recuerda que las comunidades originarias no son reliquias del pasado, sino portadoras de una *cultura viva* que evoluciona y se transmite de generación en generación (UNESCO, 2024). En este artículo se analiza el significado de la celebración, el argumento de “cultura viva vs. pieza de museo” y ejemplos de prácticas culturales vivas (idiomas, rituales, saberes). Se examinan las amenazas (asimilación, extractivismo, políticas públicas insuficientes, cambio climático) y se describen iniciativas de revitalización y derechos colectivos. Finalmente, se proponen recomendaciones de políticas públicas inclusivas y participación comunitaria para salvaguardar este patrimonio intangible.

El *Día de los Pueblos Indígenas* fue proclamado por la Asam-

Busca está y más información en nuestra página web





ALLAN CORTÉS CASTAÑEDA

blea General de la ONU en 1994 (decisión del Decenio Internacional de las Poblaciones Indígenas) para reconocer la contribución y los derechos de estas comunidades. En este sentido, la ONU estima que existen alrededor de **476 millones** de indígenas en unos 90 países (más del 5% de la población mundial). En la Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas (2007) se consagra su derecho colectivo a la cultura: por ejemplo, se reconoce el **"derecho a mantener y reforzar sus instituciones, culturas y tradiciones"**. Asimismo, el Artículo 11 de esa Declaración establece que los

pueblos indígenas **"tienen derecho a practicar y revitalizar sus tradiciones y costumbres culturales"**, incluyendo **"mantener, proteger y desarrollar las manifestaciones pasadas, presentes y futuras de sus culturas"**. Estas normas internacionales subrayan que las culturas originarias no deben considerarse meras piezas de museo, sino **legados vivos** en continuo proceso de adaptación.

El concepto de *patrimonio cultural* inmaterial destaca este carácter dinámico de la cultura indígena. UNESCO define



el patrimonio inmaterial como "las prácticas, conocimientos y expresiones que las comunidades reconocen como parte de su identidad cultural" y aclara que este patrimonio **"se adapta con el tiempo, reforzando la identidad y el respeto por la diversidad cultural"**. Dicho de otro modo, las tradiciones vivas (idioma, danza, ritos, saberes) constituyen un patrimonio dinámico. Como señala una publicación de UNESCO, el patrimonio cultural abarca "tradiciones y expresiones vivas, tales como la oralidad, las artes escénicas, los rituales, las festividades, los conocimientos y las prácticas relacionadas con la naturaleza y el universo". Estos dominios –incluyendo lenguaje, música, usos sociales, conocimientos de la tierra y artesanía– forman parte de la vida cotidiana de las comunidades indígenas y no deben quedar limitados a vitrinas.

Ejemplos de prácticas culturales vivas: Las lenguas indígenas ilustran esta vitalidad. UNESCO enfatiza que para los

FUENTE: aristeguinoticias.com



pueblos originarios las lenguas no son solo símbolos de identidad, sino “vehículos de valores éticos” y el tejido de conocimientos que los conecta con la tierra. Por ejemplo, la UNESCO destaca la lengua, la danza y la música de los **garífunas** (Costa Caribe de Centroamérica), comunidades afro-indígenas cuya tradición oral combina elementos africanos y amerindios; esas manifestaciones musicales y los cantos garífunas conservan saberes tradicionales sobre agricultura, pesca y construcción. En otro caso, los inuit del Ártico disponen de unos cincuenta términos para describir cada matiz de la nieve, reflejo del conocimiento ecológico profundo que da sustento a su cultura. Estos ejemplos demuestran que la cultura indígena está viva en cada canción, ritual y práctica, en constante comunicación con el medio natural, y no es una “pieza” estática: como dice UNESCO, el patrimonio inmaterial **“se adapta con el tiempo”**, lo que implica celebrarlo y apoyarlo, no encerrarlo en un museo.

Amenazas a la cultura indígena: Pese a su importancia, las culturas originarias enfrentan graves amenazas. La UNESCO señala que el **cambio climático** es hoy la mayor amenaza para la supervivencia de las comunidades indígenas (afectando sus economías de subsistencia), y que los proyectos de desarrollo extractivo –represas, plantaciones, minas, mega-obra– devastan sus territorios tradicionales.

Además, la ONU advierte que en muchos países persisten políticas de asimilación forzada o marginación cultural. Por ejemplo, tras siglos de discriminación, muchos padres indígenas se ven obligados a educar a sus hijos en lenguas dominantes para darles “éxito social”, de modo que el idioma materno se restringe a la casa; en este proceso los nietos “ya no pueden comunicarse con sus abuelos” en su lengua ancestral. Esta pérdida de transmisión intergeneracional implica también la pérdida de valores tradicionales (como ilustran los protocolos éticos comunitarios). A ello se añade la violencia: la UNESCO documenta un “alza sin precedentes” de agresiones, detenciones ilegales e incluso ejecuciones de defensores indígenas que protegen su tierra. En conjunto, la homogeneización cultural, la ausencia de apoyo estatal, y las amenazas ambientales y violentas ponen en riesgo la **cultura viva** de los pueblos originarios.

Iniciativas de revitalización y derechos colectivos: Afortunadamente, hay múltiples esfuerzos para fortalecer la cultura indígena como patrimonio vivo. Al nivel internacional, la Convención de 2003 de la UNESCO para salvaguardar el patrimonio inmaterial insta a los Estados a proteger las expresiones culturales vivas y a promover su transmisión. En 2019 la ONU declaró el Año Internacional de las Lenguas Indígenas y se han impulsado programas educativos bilingües. A nivel local, comunidades indígenas han creado mecanismos propios de revitalización cultural: por ejemplo, los ainu de Japón implementaron un

FUENTE: es.mongabay.com





POLÍTICA DE LA UNESCO DE COLABORACIÓN CON LOS PUEBLOS INDÍGENAS

sistema en el cual los ancianos enseñan su lengua y tradiciones a los jóvenes, mientras que en las Filipinas existen “escuelas de la tradición viva” donde se transmiten los idiomas y saberes tradicionales a las nuevas generaciones. Estos ejemplos ilustran derechos colectivos también reconocidos en la Declaración de la ONU sobre Pueblos Indígenas, que garantiza a estas comunidades “practicar, desarrollar y revitalizar sus tradiciones y costumbres culturales” y su patrimonio tangible e intangible. Asimismo, instrumentos como el Convenio 169 de la OIT demandan consultas previas y la participación indígena en decisiones sobre sus territorios.

Recomendaciones de políticas públicas: Para asegurar que la cultura indígena siga viva, se necesitan políticas integrales e inclusivas. Entre las acciones recomendadas:

- **Reconocimiento de derechos y consulta previa:** Garantizar que cualquier proyecto en territorios

indígenas cuente con el consentimiento libre, previo e informado de las comunidades, en línea con la Declaración de la ONU y Convenio 169. Respetar la autodeterminación cultural implica que sean ellas quienes lideren sus proyectos culturales y sociales.

- **Educación intercultural y apoyo lingüístico:** Implementar y financiar programas de educación bilingüe y de enseñanza de culturas indígenas en las escuelas. Esto fortalece el uso público de las lenguas originarias y valora el conocimiento tradicional (patrocinado, por ejemplo, por la UNESCO y organismos nacionales).
- **Protección territorial y ambiental:** Frenar los proyectos extractivos y deforestadores que amenazan tierras indígenas. Incorporar el conocimiento tradicional en las estrategias de adaptación al cambio climático, como recomiendan UNESCO y estudios especializados.

- **Financiamiento y espacios culturales:** Crear fondos públicos para iniciativas culturales indígenas (festivales, artesanías, museos vivos). Promover “centros de cultura viva” donde los propios indígenas muestren sus tradiciones en interacción con la sociedad.
- **Participación comunitaria permanente:** Incluir líderes y organizaciones indígenas en la elaboración de planes de desarrollo nacional y local. Fomentar el diálogo directo con las comunidades, como señala la Profepa (Gob. de México, 2024), para “reconocer y respetar las lenguas, tradiciones y conocimientos” de estos pueblos.

Las políticas deben diseñarse con los propios pueblos indígenas, pues solo su compromiso garantiza que la cultura siga siendo elemento vivo. Un posible flujo de acciones políticas podría ilustrarse así:

En conclusión, el Día de los Pueblos Indígenas no debe ser una conmemoración pasiva, sino un llamado a reconocer que la cultura indígena es dinámica y esencial para la humanidad. No es una “pieza de museo”, sino un patrimonio vivo que fortalece la identidad de los pueblos y enriquece la diversidad mundial. Para que esa cultura siga floreciendo, es necesario proteger sus lenguas, saberes y territorios mediante políticas públicas respetuosas de los derechos colectivos (ONU, 2007), así como promover la transmisión intergeneracional de conocimientos. Solo así las nuevas generaciones heredarán no un recuerdo congelado, sino una cultura verdaderamente viva de la cual sentirse orgullosas.

FUENTE: lacometaradio.com



Es necesario proteger sus lenguas, saberes y territorios mediante políticas públicas respetuosas de los derechos colectivos (ONU, 2007).



FUENTE: atiempo.tv



TODO LO IMPORTANTE DEL DEPORTE

¡NOSOTROS TE LOS CONTAMOS!



EL Narrador
DE MÉXICO
Deportivo

LA POLÍTICA VUELVE AL CENTRO:

EL MUNDIAL TERMINÓ,
“LOS DESAFÍOS DE MÉXICO NO”

Durante varias semanas, el Mundial de Fútbol dominó la conversación pública. Las portadas, las redes sociales y buena parte de los espacios informativos estuvieron concentrados en resultados, figuras deportivas y el desempeño de las selecciones. Sin embargo, una vez concluido el torneo, la realidad nacional volvió a reclamar su lugar. La agenda política mexicana retomó protagonismo porque los problemas estructurales del país nunca estuvieron en pau-



Busca está y más información en nuestra página web



BRENDA BERNAL APARICIO



AGENDA NACIONAL

- ☒ REFORMA JUDICIAL
- ☒ SEGURIDAD
- ☒ ECONOMÍA
- ☒ COMBATE A LA CORRUPCIÓN
- ☒ POLÍTICAS SOCIALES



sa; simplemente quedaron temporalmente relegados por el interés deportivo.

El regreso de la discusión política no responde únicamente al cierre de un evento internacional. Coincide con un momento clave para el país, en el que el Congreso, el Gobierno Federal y diversos actores políticos preparan decisiones que tendrán efectos de largo plazo en la vida institucional, económica y social de México. La atención pública vuelve a centrarse en asuntos como la reforma judicial, la seguridad, la economía, el combate a la corrupción y las políticas sociales, temas que difícilmente admiten más aplazamientos.

Uno de los asuntos más relevantes es la implementación de la reforma al Poder Judicial. Después de la aprobación de diversos cambios constitucionales, el debate continúa ahora en torno a la manera en que se consolidará el nuevo modelo judicial y a los ajustes que el Congreso ha venido realizando para su aplicación. Entre ellos destaca la propuesta de reprogramar la siguiente elección judicial para 2028 y simplificar el diseño de las boletas electorales, con el argumento de facilitar la participación ciudadana y mejorar la organización del proceso.

La discusión, sin embargo, va mucho más allá de las fechas electorales. Juristas, universidades, organizaciones civiles y especialistas mantienen posiciones encontradas sobre el impacto que la reforma tendrá en la independencia judicial, la profesionalización de jueces y magistrados, así como en la confianza de los ciudadanos hacia las instituciones encargadas de impartir justicia. Un sistema judicial eficiente constituye uno de los pilares de cualquier democracia, por lo que el seguimiento a estos cambios será determinante en los próximos años.

Otro tema que vuelve con fuerza es la seguridad pública. Aunque el Gobierno Federal sostiene que existe una estrategia basada en inteligencia, coordinación institucional y atención a las causas sociales de

la violencia, diversos estados continúan enfrentando problemas relacionados con el crimen organizado, homicidios, desapariciones y delitos patrimoniales. La demanda ciudadana por resultados concretos mantiene este asunto como una de las principales preocupaciones nacionales y, sin duda, será uno de los ejes del debate legislativo y político durante el segundo semestre del año.

En materia económica, la conversación tampoco se detiene. Si bien diversos indicadores muestran estabilidad macroeconómica y un comportamiento relativamente favorable del empleo y la inversión, las familias continúan resintiendo el efecto acumulado de la inflación sobre su poder adquisitivo. El incremento en el costo de alimentos, servicios, transporte y productos básicos sigue siendo una preocupación cotidiana para millones de mexicanos, situación que obliga a las autoridades a equilibrar disciplina fiscal con programas sociales y estímulos económicos.

Al mismo tiempo, el Congreso de la Unión prepara un periodo ordinario con una agenda amplia. Entre los temas anunciados se encuentran iniciativas relacionadas con inteligencia artificial, transparencia, combate a la corrupción, fortalecimiento institucional, derechos de pueblos indígenas y diversas leyes reglamentarias derivadas de reformas constitucionales aprobadas previamente. Todo ello anticipa un semestre legislativo intenso, donde la capacidad de construir consensos será tan importante como la calidad técnica de las propuestas.

En días recientes, además, el Gobierno Federal ha anunciado nuevas iniciativas orientadas a fortalecer el combate a la corrupción, particularmente contra esquemas de evasión fiscal y empresas factureras. Estas propuestas buscan modificar parte de la arquitectura institucional del Sistema Nacional Anticorrupción y endurecer las herramientas legales para perseguir delitos financieros. Sus alcances todavía deberán discutirse ampliamente en el Congreso y en-

tre especialistas, pero reflejan que la agenda pública continúa evolucionando incluso después de un periodo de relativa calma mediática.

Quizá la principal enseñanza de este momento sea que la política no desaparece cuando otro tema ocupa la atención pública. Mientras el país celebraba el fútbol, las instituciones siguieron trabajando, las reformas continuaron avanzando y los problemas cotidianos permanecieron esperando soluciones. El Mundial ofreció un respiro emocional para millones de personas, pero también evidenció cómo la intensidad mediática puede modificar temporalmente las prioridades informativas.

La democracia necesita ciudadanos informados no sólo cuando existen campañas electorales o grandes acontecimientos internacionales. También requiere

una sociedad que observe, cuestione y participe en las decisiones que afectan directamente su calidad de vida. La política puede parecer menos emocionante que un campeonato mundial, pero sus consecuencias son mucho más duraderas.

En las próximas semanas, la agenda política volverá a marcar el ritmo de la discusión nacional. Las decisiones que se adopten en materia judicial, económica, seguridad y combate a la corrupción influirán en el rumbo del país durante los próximos años. Por ello, más allá del interés deportivo, el verdadero partido que México tiene por delante se juega en sus instituciones, en la capacidad de diálogo entre las fuerzas políticas y en la exigencia ciudadana de contar con gobiernos eficaces, transparentes y responsables.





TU CIUDAD TU PA TUS

Entrevistas | Exclusivas | Periodismo

Para más información contáctanos

 **(+52) 56 1064 6361**



El Narrador
DE MÉXICO

La expresión de la verdad

¿ S NO NOTICIAS



Visítanos en nuestras
redes sociales

BYE BYE SUMMER

21 HACKS PARA SOBREVIVIR AL REGRESO DE LA RUTINA SIN ENTRAR EN CRISIS

Las vacaciones de verano... durante nuestros primeros años de vida una de las temporadas mas esperadas del año, un descanso de dos meses que se espera con ansias para salir de la rutina, descubrir nuevos hobbies, conocer gente y lugares nuevos, algo que suele incluso romantizarse gracias a películas, series e incluso caricaturas.

En el caso de muchas personas los viajes a playas paradisíacas o al extranjero llegaban en esta época, para otros, los campamentos de verano eran la mejor opción, pero sin duda alguna es un momento de diversión y descubrimiento para todos.

¿Pero que pasa una vez que termina esta temporada? Nos encontramos con la terrible realidad de tener que volver a la rutina ago-

Busca está y más información en nuestra página web



KARINA MEDINA TORRES



FUENTE: linaresnevadopsicologos.com



tadora de la escuela, el trabajo, o lo que sea que hagamos cuando no son vacaciones. En el mes de agosto, vivimos dos vidas, el fin de la temporada vacacional y la transición de vuelta a la normalidad, es duro en muchos de los casos el simplemente despertarse, porque pasamos de despertar sin horario, de manera tranquila y sin presiones, a de nuevo encontrarnos con la tormentosa alarma a las 5 am para comenzar un nuevo día. Caer nuevamente en el estrés del tráfico, soportar a la maestra insoportable de la escuela o volver a plantarnos en ese escritorio aburrido y viejo en esa oficina agobiante sin ventanas.

Este contraste en muchas ocasiones puede incluso deprimirnos o desmotivarnos, aunque existen maneras en las que el volvernos a incorporar a la rutina se puede mitigar o disminuir de manera exitosa para no pasarnos todo lo que resta del año tristes porque ese viaje memorable termino o por ya no ver nunca a personas increíbles que conocimos en ese campamento a las afueras de la ciudad.

Volver a integrarse a las actividades cotidianas después del descanso de verano suele costar trabajo, pero ajustar el ritmo de forma gradual marca la diferencia.

Por eso aquí te dejo una lista de 21 cosas que puedes hacer para volverte a incorporar a la rutina después de las vacaciones de verano días previos a la incorporación, para la primera semana y para cuidar tu salud mental sin agobiarte demasiado.

Días previos a la incorporación

- **Regulariza el sueño gradualmente:** Ve a dormir y despiértate 15 minutos más temprano cada día durante la última semana de vacaciones.
- **Alista los espacios de trabajo:** Ordena tu escritorio o zona de estudio para eliminar distracciones y arrancar en un entorno despejado.
- **Revisa el calendario con anticipación:** Dale un vistazo general al primer mes para tener visibilidad de fechas clave sin profundizar en cada detalle.
- **Prepara ropa y listas la noche anterior:** Elige el outfit e identifícalo junto con lo que llevarás en la mochila o maletín para evitar prisas por la mañana.
- **Establece un ritual matutino agradable:** Planifica un desayuno tranquilo o unos minutos para disfrutar de una bebida caliente antes de salir de casa.
- **Planifica tus comidas de la semana:** Deja resuelto el menú de los primeros días para reducir la fatiga de decisión al terminar la jornada.
- **Ajusta los horarios de las comidas:** Come a las horas aproximadas a las que lo harás durante la jornada escolar o laboral.

Durante la primera semana

- **Aplica la regla de la tarea única:** Enfócate en una sola cosa a la vez y evita intentar resolver todo el primer día.

- **Bloquea tiempo para revisar correos o pendientes acumulados:** Asigna horarios específicos para procesar la información pendiente en lugar de responder todo de golpe.
- **Haz pausas activas breves:** Tómate de 3 a 5 minutos cada hora para estirar las piernas, tomar agua o respirar de forma consciente.
- **Pon límites a tu jornada laboral o escolar:** Procura salir a tu hora durante los primeros días para permitir que tu cuerpo se adapte.
- **Prioriza con la matriz de urgente e importante:** Clasifica tus actividades y posterga lo que no requiera atención inmediata.
- **Dile no a los compromisos extra:** Evita asumir proyectos adicionales o reuniones prescindibles durante los primeros diez días.
- **Sincroniza expectativas con tu equipo o compañeros:** Comunica en qué estado te encuentras y coordina prioridades reales para el arranque.

Cuidado personal y mentalidad

- **Mantiene actividades de ocio durante la semana:** Reserva tiempo para ver una película, leer o salir a dar un paseo breve al terminar el día.
- **Acepta el periodo de transición:** Reconoce que es normal sentir cierta lentitud o falta de concentración al principio; no te exigas el 100% el primer día.
- **Reduce la sobreexposición a pantallas por la noche:** Desconéctate de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de dormir para mejorar el



El verano es especial porque no dura para siempre, aunque queramos que así sea.

descanso.

- **Planifica una escapada o actividad para el fin de semana:** Tener un plan sencillo a corto plazo te dará motivación extra durante los primeros días.
- **Mantente hidratado y cuida tu alimentación:** Prioriza alimentos frescos y suficiente agua para mantener niveles estables de energía.
- **Evita comparar tu ritmo con el de los demás:** Cada persona lleva un proceso distinto para readaptarse a las dinámicas diarias.
- **Haz ejercicio de baja intensidad:** Camina o realiza estiramientos ligeros para liberar tensión sin sobrecargar tu cuerpo.

Ahora ya sabes como hacer de tu reintegración a la rutina un proceso mas llevadero, y recuerda, el verano es especial porque no dura para siempre, aunque queramos que así sea, es mucho más especial el esperarlo cada año con ansias para valorarlo realmente cuando llegue por fin.



Muestra la
verdadera *esencia*
de tu producto





Visita
nuestra
página



CINE

LOS ESTRENOS DE **AGOSTO** TE ESTÁN ESPERANDO



SAMUEL PALOS SALAS

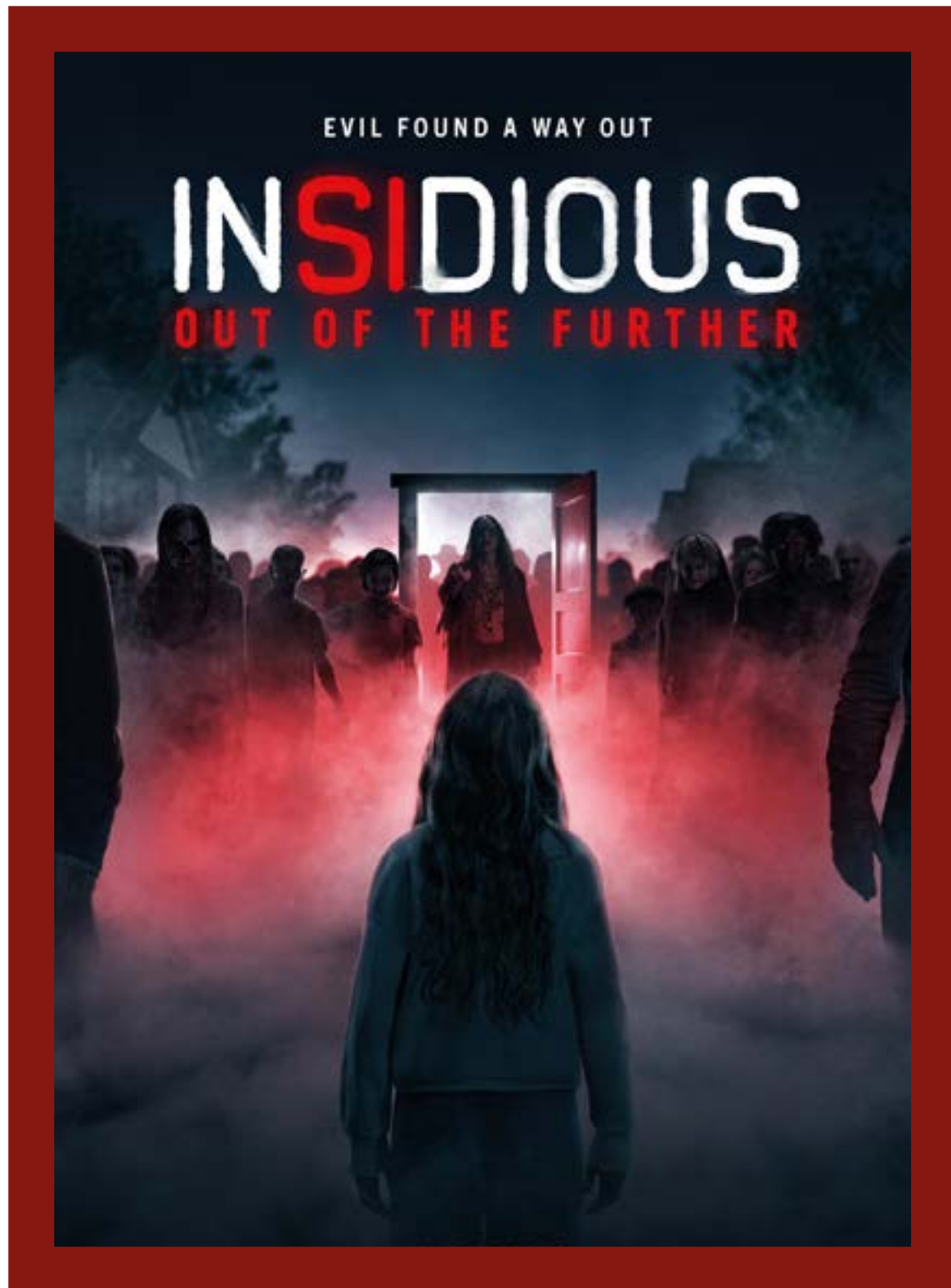
Comienza el año cinefilo que promete ser espectacular, con 4 películas destacadas que no te puedes perder.

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

El Narrador de México.



Busca está y más información en nuestra página web



Insidious: Out of the Further

Estreno: 20 de agosto de 2026

La saga de terror vuelve a sus raíces sobrenaturales. Una nueva protagonista se enfrenta a misteriosas apariciones que van mucho más allá de los fenómenos de embrujamiento clásicos. El mal encuentra nuevos caminos en la realidad. Un trío de acechadores se infiltra en un tranquilo suburbio obligando a una nueva familia a entrar en el plano astral, donde descubren una aterradora verdad: el Más Allá está sangrando en el mundo real.



PAW Patrol: The Dino Movie

Estreno: 14 de agosto de 2026

Después de que su barco quede atrapado en una misteriosa tormenta, los cachorros de la Patrulla Canina naufragan en una isla tropical inexplorada repleta de dinosaurios. Allí conocen a Rex, un cachorro que lleva años varado en la isla y que se ha convertido en un auténtico experto en todo lo relacionado con los dinos. Cuando el archienemigo de la Patrulla Canina, el alcalde Humdinger,

comienza a explotar la isla de forma imprudente con la intención de aprovechar sus recursos naturales, provoca accidentalmente la erupción de un enorme volcán inactivo. Los cachorros de la Patrulla Canina se enfrentan a sus rescates más importantes hasta ahora y deben detener a Humdinger antes de que la isla desaparezca.



Nightborn

Ansiosos por formar una familia, Saga y su marido británico, Jon, se mudan a la casa aislada en lo profundo del bosque finlandés donde Saga pasó gran parte de su infancia. Pero en cuanto nace su bebé, a pesar de las palabras tranquilizadoras de todos a su alrededor, Saga sabe que algo anda terriblemente mal. Mientras su matrimonio se resquebraja, solo Saga sospecha la inquietante verdad sobre su hijo recién nacido. (FILMAFFINITY).



coyote vs acme

Estreno: 28 de agosto de 2026

Después de que todos los productos fabricados por ACME Corporation le salgan mal a Wile E. Coyote, en su persecución del Correcaminos, contrata a un abogado humano igualmente desafortunado para demandar a la empresa. Cuando el abogado de Wile E. descubre que el intimidante jefe de su antiguo bufete es el director general de ACME, se une a Wile E. para ganar el juicio contra él.

VOLKSWAGEN SE DESPRENDERÁ DE



100,000 TRABAJADORES

