



DOBLE HÉLICE

VOL.3



Tokio, Japón



Tokio es la capital de Japón y la Metrópolis más grande del mundo, deslumbrante por sus rascacielos e iluminados edificios, tradicional y cultural por sus templos. Una fusión perfecta entre pasado y futuro.



El sentimiento que abraza la creación es el más simple propósito del hombre por compartir, avanzar y resonar en el universo...

La sutil forma de ver la inteligencia en un mundo que expone la disciplina como la única forma que la desvanece, el espacio en el que se encuentra el ser humano no detona la evolución del mismo, y su conexión con el entorno ha de ser la pintura más bella, detallada en divinidad con las manos de sus actos... Un minuto que te brinda atención y después de eso, más nada, un alma que emerge y da luz a un propósito dando pinceladas de buenos y malos trazos, es a lo que llamamos vida y es lo más artístico que tienes.

INSPIRACIÓN

- Oscar Pescador Mancinas



CARTA EDITORIAL

La lectura nos da el regalo de conocer a través de quien escribe y así tener una concepción distinta del mundo, es por esto que a través de Doble Hélice queremos compartir con nuestros lectores la visión y el conocimiento de los escritores que colaboran con nosotros, con la finalidad de que cada uno de nosotros podamos llegar a elaborar una postura frente a los temas que nos ocupan según nuestras creencias, profesiones, oficios y entornos sociales.

En esta tercera edición les presentaremos artículos sobre política, derechos humanos, motivación, ingeniería, tecnología, psicología, nutrición, educación, arquitectura y un mensaje de agradecimiento por el primer aniversario de Strava Capital, esperando de todos y cada uno de los artículos presentes sean de gran agrado para ustedes.

- Abigail Betancourt Rodríguez

"Strava Capital 1 año"

Strava no nació como un negocio tradicional, siempre busco la manera de poder aportar en muchos sentidos a la humanidad, y aunque esto suene disruptivo y soñador, es la verdadera fortaleza oculta y la cual hace que pese a todas las circunstancias adversas siga luchando por sus objetivos.

Strava comienza con la vertiginosa idea de hacer cambios en el Status Quo y se torna tan difícil que en un ambiente de corrupción y protagonismo de algunos cuantos pueda salir adelante, hoy en día sigue firme su propuesta a los ciudadanos del mundo comenzando por el norte de México, y solo necesita encontrar un eslabón suelto en el sistema para poder tener una mejor oferta para los usuarios finales.

Hoy el plan maestro de STRAVA es nada más y nada menos que un complejo de departamentos de interés social el cual lleva la premisa de ser mejorado en todos los aspectos, no solo en metros cuadrados, si no en las amenidades y conexiones que tendrán los usuarios, y así retomando nuestra misión la cual es elevar la calidad de vida, le damos la oportunidad a aquellos que cuentan con su opción de crédito infonavit, a adquirir una vivienda verdaderamente pensada y diseñada con el enfoque de mejorar sus condiciones, no todo es dinero, no todo es poder, también importa lo que dejamos y como ayudamos al crecimiento, y sin duda lo que haremos será dotar de herramientas para crecer juntos y contribuir al desarrollo.

Muchas gracias por estar con nosotros a todas y todos los que han dejado su huella por aquí, a los que nos apoyan de distintos frentes, nuevamente gracias, 1 año que se fue, un año en el que aprendimos mucho, un año que ya vivimos, pero que ya ha quedado grabado como un gran comienzo...

- Oscar Pescador Mancinas

DIRECTORIO

DOBLE HÉLICE



Abigail Betancourt Rodríguez
Editor Principal

Oscar Pescador Mancinas
Conceptualización

Anay Espiniza Olguín
Steve Rivera Velarde
Diseño

ÍNDICE



Algo de nosotros
Proyectos Strava Capital

3D Inmersivo, La nueva arquitectura
Arquitecto Francisco Ibarra Reyes

Transición
Daniel Carlos

Educación, Tecnología y Pandemia
Profesora Iliana Pescador Mancinas

El cáncer de la corrupción
Erick R. Tavizón Solís

Hablemos de Derechos Humanos
Nelly Amairany Hernández Valdez

La lectura y los menores de edad
Magistrado Alejandro Ramón Fuentes

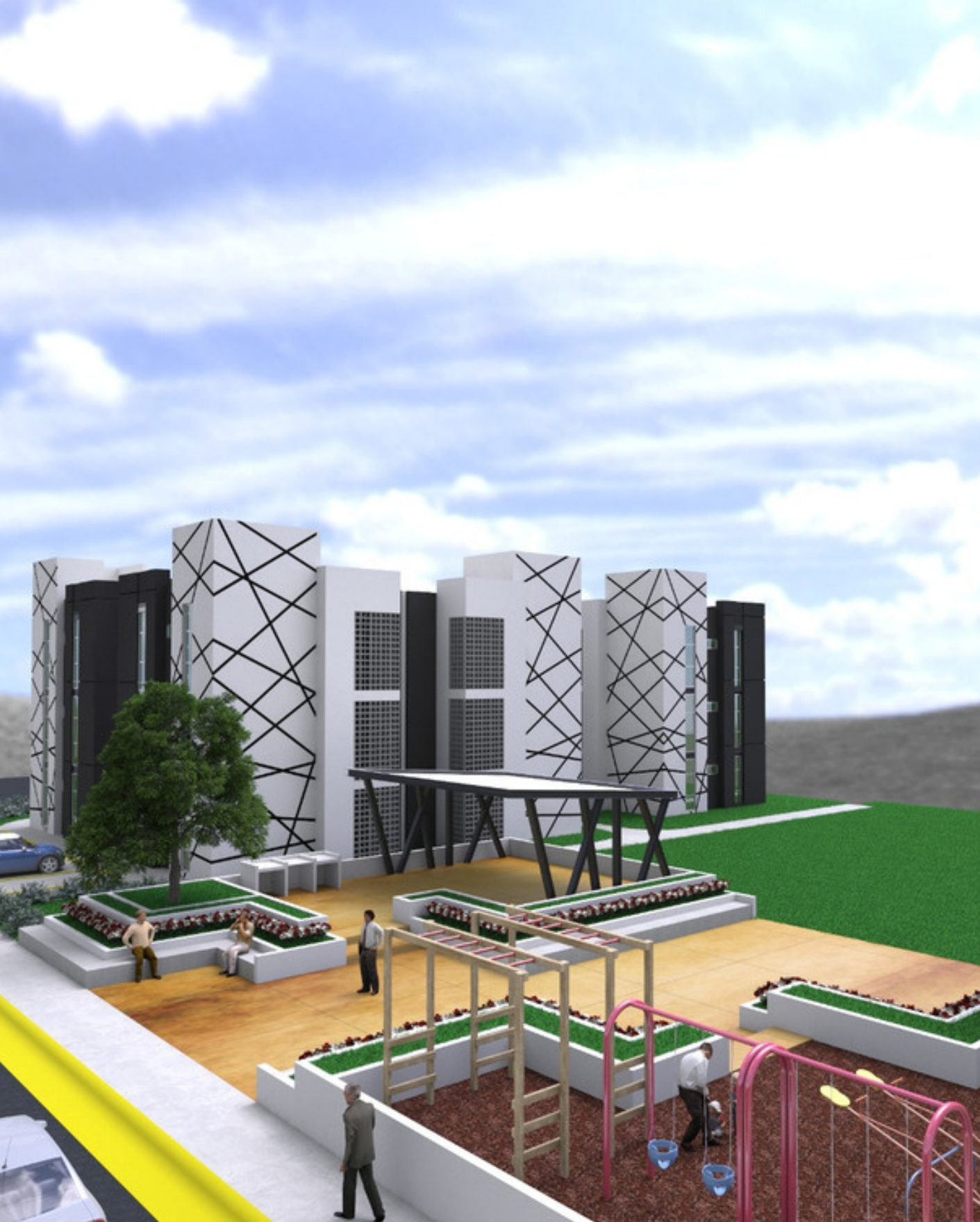
La educación en tiempos de COVID-19
Psic. Liliانا Campos

Entrevista con
Carlos Eduardo Fabila Garcinava

Entrevista con
Carla Maa

Motivación
Valeria Tinoco

Mi pasión por los autos
Fernando Fabila Garcinava



DURANGO, DGO.

DICIEMBRE | 2021

CRISTALES DE TIEMPO



CASA DEL LAGO



DURANGO, DGO.

DICIEMBRE | 2021

DURANGO, MEX.



**PLAZA
BOLIVAR**

DICIEMBRE | 2021

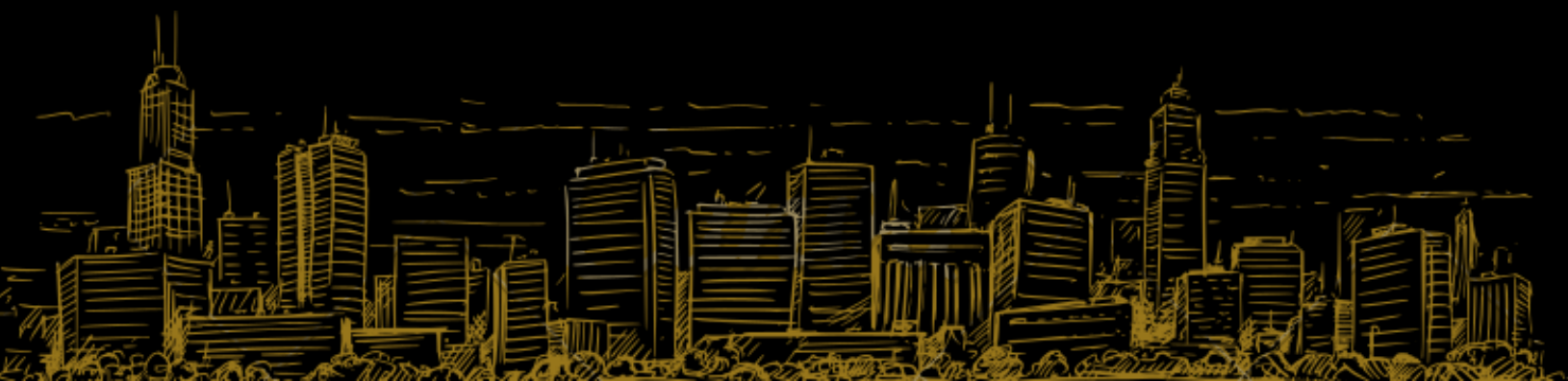
"3D INMERSIVO LA NUEVA ARQUITECTURA"

La arquitectura ha ido evolucionando con el paso del tiempo, en cuanto a formas y estilos, pero es una realidad que el fin principal siempre será el mejorar la calidad de vida de las personas, es por eso que en la misma evolución los procesos constructivos han ido incorporando avances tecnológicos, en este caso en específico hablaremos un poco de lo que estos avances nos pueden ayudar enfocándolos al proceso creativo de cada proyecto.

Hablemos de experiencias inmersivas, consisten en crear un ambiente y entorno donde el espectador reciba un cúmulo de sensaciones a través de los distintos sentidos y así mejorar la experiencia de los clientes sin necesidad de crear un portafolio tradicional, y de esta manera poder encantar y ganar clientes potenciales, así como futuros consumidores.

El objetivo principal es que el participante se sienta como un personaje más del contexto creado para él y utilice sus sentidos para explorarlo. Más que ofrecer un producto se busca generar experiencias que sean imposibles de olvidar para los usuarios, ya que de este modo se logran crear vínculos fuertes y muy duraderos.

"La arquitectura se trata de encontrar soluciones imaginativas y creativas para mejorar la calidad de vida de las personas. Nuestro trabajo es reunir conocimiento de un conjunto de limitaciones y restricciones a menudo llenas de roces y extraer lecciones de eso". - *Alejandro Aravena*



Realidad Virtual (VR)

La VR muestra un entorno de escenas y objetos de apariencia real creado con tecnología informática que le ofrece al usuario la sensación de que está inmerso en él. Este entorno es observado por el usuario gracias a unas gafas o un casco de realidad virtual.

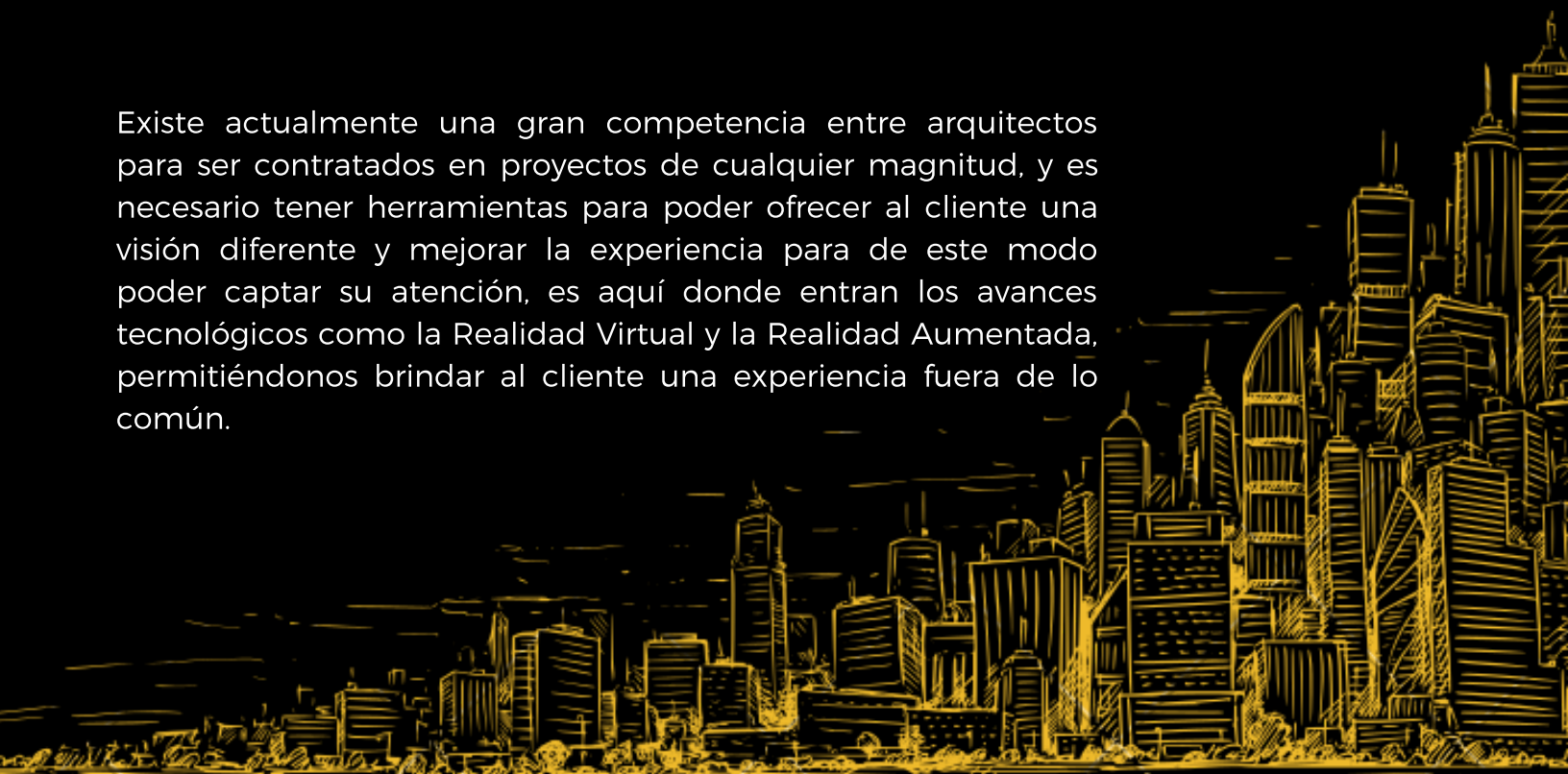
Realidad aumentada (AR)

La AR asigna la interacción entre ambientes virtuales y el mundo físico, posibilitando que ambos se entremezclan a través de un dispositivo tecnológico como webcams, teléfonos móviles (IOS o Android), tabletas, entre otros.

Es fácil confundir estos dos conceptos ya que tienen muchas similitudes, pero la principal diferencia es que en la realidad aumentada se hace una mezcla del mundo real con el virtual, teniendo así una interacción entre el usuario y lo que está viendo, por ejemplo, el usuario puede estar dentro de una habitación y poder cambiar color de las paredes o incluso cambiar el acomodo de los muebles, esto mucho antes de construir. En cambio, la Realidad Virtual crea un entorno completamente hecho por computadora.

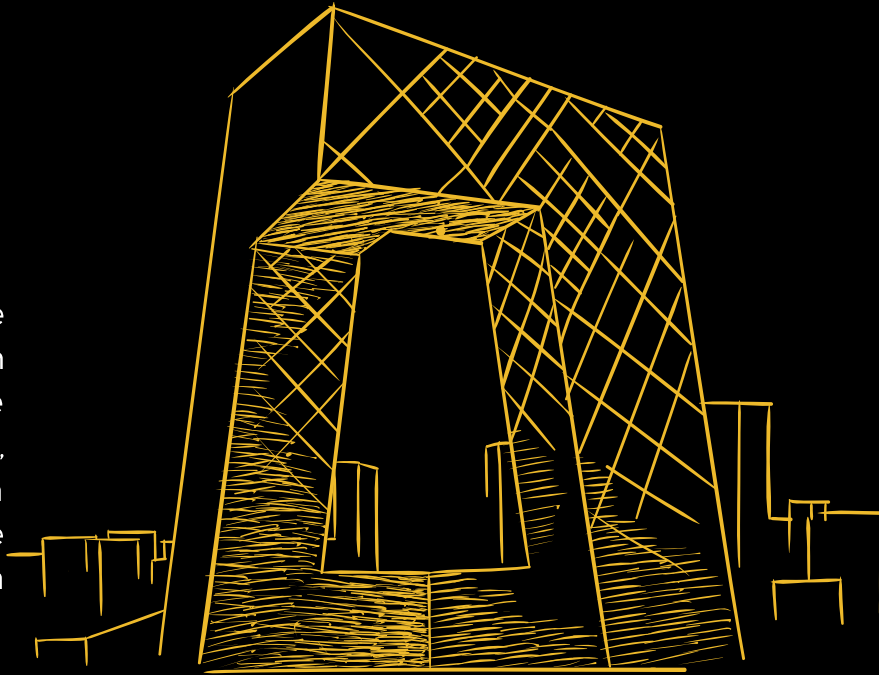
3D Inmersivo en arquitectura

Existe actualmente una gran competencia entre arquitectos para ser contratados en proyectos de cualquier magnitud, y es necesario tener herramientas para poder ofrecer al cliente una visión diferente y mejorar la experiencia para de este modo poder captar su atención, es aquí donde entran los avances tecnológicos como la Realidad Virtual y la Realidad Aumentada, permitiéndonos brindar al cliente una experiencia fuera de lo común.



Personalización de la experiencia individual.

Con estas soluciones se puede involucrar a los clientes en un entorno absolutamente inmersivo. De este modo, podrán ver su futura casa, modificarán acabados, combinarán colores, etc. Es decir, se sentirán parte del proyecto y lo disfrutarán desde la fase creativa.



Simulación de escenario del mundo real.

Con esta tecnología podrás explorar y mejorar el diseño inicial generando una experiencia real. Asimismo, la realidad virtual te puede ayudar a comprender mejor los efectos del deslumbramiento, la distribución de la luz natural y la compensación con luz artificial para favorecer el ahorro energético.

Ventaja competitiva.

En este sentido, ser uno de los primeros en el mercado supone un reconocimiento ya que hablamos de tecnologías muy nuevas en el ámbito arquitectónico y es un mercado con muy poca competencia, pero es innegable su condición de tecnología disruptiva.

¿Cómo lograrlo?

Para lograr una experiencia completamente inmersiva es necesario el uso de gafas de realidad virtual especiales y así poder hacer uso de más sentidos, como el oído, existen varios modelos en el mercado que van desde lo más económico como lo son Google Cardboard que son unas gafas hechas de cartón, hasta algo mucho más avanzado como los HTC VIVE que incluyen mandos para las manos y esto sería mucho más enriquecedor para el usuario.

Y por otro lado estarían los programas que nos generarán las imágenes necesarias para poder hacer la realidad virtual como PANO2VR, TOURWEAVER.

Todo esto en conjunto nos dará la mejor de las experiencias inmersivas para el usuario.

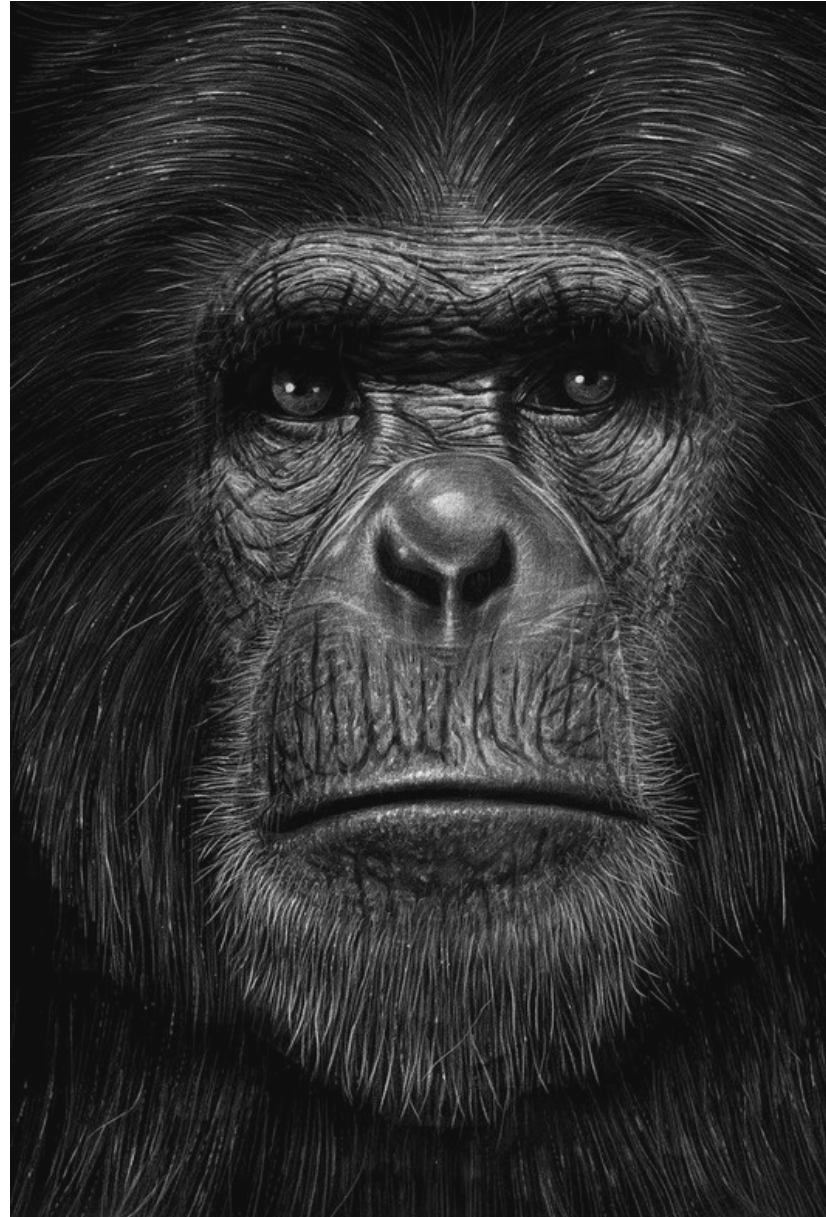
FRANCISCO JAVIER
IBARRA REYES
ARQUITECTO

TRANSICIÓN

***“La enseñanza es nuestra
mejor herramienta de
supervivencia”.***

¿Qué nos separa del resto de seres vivos del reino animal? Por supuesto, hay muchas ventajas biológicas que hemos adquirido a lo largo de millones de años: pulgares opuestos, habilidades como el dominio del fuego, comunidades estructuradas y por supuesto, un cerebro más grande. De hecho, este último nos lleva a la clave de nuestra posición en la cadena alimenticia: nuestro cerebro nos permite dos características fundamentales: Lenguaje y enseñanza.

El género Homo ha sobrevivido, evolucionado y progresado a lo largo de 200 000 años gracias a la información que hemos podido transmitir de generación en generación, formando la base de nuestras sociedades y actividades. Desde que aprendimos a dominar el fuego pudimos hacer cocción de las carnes y permitir que pudiéramos digerirlas.



Varios estudios de la evolución humana acuerdan que esto es el punto clave de nuestro avance sobre el de las demás especies, pues esto le permitió al intestino consumir menos energía y al cerebro usar más energía para desarrollarse. Lo más importante es que esta habilidad se transmitió entre las tribus, se les enseñaba a las niñas como a los niños la caza. Recetas, uso de herramientas y armas, fabricación de ropa a partir de pieles de animales, todo esto le permitió a la especie sobrevivir a cientos de amenazas y riesgos. A una era glaciaria y las extremas condiciones climáticas.

Lo que nos interesa analizar es el método, el vehículo por el cual la información a sobrevivido a lo largo de tantos años y nos ha permitido desarrollarnos más que cualquier otro ser vivo en este planeta. Del más antiguo que tenemos registro (y de donde suponemos inicio este proceso de transmisión de información) son las pinturas rupestres, en piedras y cuevas. Las más antiguas datan de hasta 70 000 años, que nos muestran cómo vivían las comunidades y cuáles eran sus estructuras y creencias.

Este bien podría ser el origen del lenguaje escrito en cierta forma. Pero su revolución llegó en el año 4000 a.c., donde encontramos las primeras palabras escritas. Hace ya 6000 que a la palabra hablada le pudimos poner reglas, norma y formas a los sonidos, y quedaron impresas en piedra, papel y papiro. Con esto, nuestros métodos de enseñanza tomaron un nuevo orden. Mitos, leyendas, sonetos, historia quedaron grabados en libros milenarios que nos enseñaban nuestro origen. También con ello, pudimos componer todo tipo de arte, como pinturas y canciones que transmitían aquello que debía ser preservado.

Después en Francia, en 1824, en medio de la revolución industrial que trajo consigo los avances más significativos de nuestra historia, apareció la fotografía. A ella le siguió la grabación de audio en 1860 y en 1889 apareció la radio. En 1928 el video y con esto el cine. La televisión a color en 1954 y la primera computadora Colossus que ayudó a ganar la segunda guerra mundial al descifrar ENIGMA (código encriptado que usaban los nazis para comunicarse con sus batallones) en 1945.

Luego todo cambio en 1969, cuando el APRANET conectó dos computadores y dio origen al invento más significativo para el avance y el desarrollo de las sociedades y los mercados: El internet. Con el las redes sociales y el mundo que conocemos hoy.

A 200 años de la revolución industrial, a 6000 años de la palabra escrita y a 70 000 años de las pinturas encontradas en cuevas, parece imposible concebir el mundo sin tu smartphone, sin una aplicación que lleve tu mensaje a tu familia a miles de kilómetros de distancia. La tecnología nos ha llevado a vivir más de lo imaginable hace apenas 200 años. Pero lo más importante, es que su uso en el aprendizaje y la enseñanza nos sigue salvando la vida.

Hace apenas un año vivimos una pandemia de proporciones estratosféricas. La OMS estima que al menos el 80% de la población experimentara un contagio por COVID 19. Sin embargo, el índice de letalidad no sobrepasó del 2.5%. ¿Por qué? Primero: La velocidad de la información le ganó a la velocidad del virus. Antes que llegara el virus fuera de china, ya teníamos conocimiento del virus y esto nos puso alerta. Las medidas de prevención se pudieron informar y enseñar de manera oportuna antes de la expansión del virus. Cientos de médicos y biólogos compartieron información crucial diariamente a miles de kilómetros de distancia, lo que propició a tener una vacuna de una enfermedad con menos de 1 año de vida. ¡Algo histórico!

Incluso, la cuarentena que hubiera supuesto la muerte del mercado, no propició un golpe letal como hubiera sido hace 20 años. Los métodos de trabajo en línea y la capacidad de venta a través de aplicaciones permitieron a muchas empresas conservar sus actividades.

Claro está, que la ley Darwiniana está más viva que nunca: Quien no se adapta, muere. Los negocios no están exentos de esto. También muchas empresas quedaron fuera del juego porque no quisieron adaptarse a esta nueva forma de mercado.

Hoy, las escuelas que ofrecen soluciones en línea, los bancos que ofrecen oportunidad de trámites en línea y aquellos restaurantes que ofrecen servicios a través de una app están al frente del mercado, están creciendo a ritmos acelerados. Zoom fue la empresa con más crecimientos junto con Amazon el año pasado. El mundo está en línea.

Así también pues, nuestros métodos de enseñanza. Como consultor, el reto para mi mercado fue trasladar todas las técnicas de aprendizaje presencial ahora a un curso en línea. El impedimento de salud y legal no me permitía generar ingresos en cursos presenciales. Al día de hoy, el 80% de mis eventos son en línea.

Por supuesto, tuve que hacer una reingeniería de todo el modelo de cursos en línea para poder ofrecer una experiencia que fuera muy parecida a estar frente a frente.

La capacitación en las empresas y la educación de jóvenes atraviesa por el mismo cambio. Debemos de ser conscientes de ello y flexibilizar nuestros métodos operativos. Hoy tenemos un sinnúmero de medios de aprendizaje en línea: videos tutoriales, contenido en internet, blogs, podcast, plataformas de cursos en línea, universidades en línea. Hoy la posibilidad de hacer un master en España no la separan 9,020 kilómetros, sino una conexión a internet. En la red existen millones de libros de todos los temas, muchos de ellos gratuitos.

Ya no estamos en la era de información. Esa era ya la pasamos. Hoy estamos en la era de la capacidad mental. Es necesario desarrollar la capacidad de gestionar toda la información que tenemos. Los métodos de estudio van a cambiar. Hoy la información para ser un excelente profesional no está solo en las universidades, sino en el mundo de la web. Los métodos más avanzados de trabajo están descritos en línea. El reto ya no es acceder a más información, el reto hoy es acceder a la información más útil, la correcta gestión del tiempo y gestión de la información.

Una de las satisfacciones más grandes que he experimentado en el último año han sido los comentarios positivos que he recibido de las personas que escuchan mi podcast "El lugar correcto".

Hace apenas un mes en un curso en línea sobre desarrollo organizacional que ofrecí, una participante del estado de Veracruz me comentó que había puesto en práctica una serie de consejos de uno de los episodios y había tenido buenos resultados.

Entendí que, además de haber generado un cliente a través de ese canal, logré lo que todo ser humano tiene como fin de la vida: Trascendencia.

Me gusta imaginar a los hombres en esas cavernas hace 70 000 años pensando, ¿Quién verá esta pintura? ¿A quién le servirá esto?.

Eso mismo experimento yo, cuando comparto en línea una mentoría, un curso o un podcast; dejar un legado y contribuir, tal vez en una ínfima parte al desarrollo de este mundo, pero estando ahí. Dejando aprendizaje.

Al final, lo que sabemos sobre nosotros y nuestro pasado nos lleva a construir un mejor futuro. Estamos en la era donde es más fácil construir un legado. Con todas estas herramientas. A través de una empresa, de una marca personal, de un libro electrónico que no se desgastará por acción del oxígeno o perderá en un desastre natural. Hoy estoy aquí tratando de dejar algo de inspiración en ti. Aunque probablemente nunca te vaya a ver o conocer en persona, has aprendido algo hoy de mí, y eso es la mejor forma de trascendencia.

DANIEL CARLOS
CEO&FUNDADOR DE
CARLOSCONSULTORES

EDUCACIÓN, TECNOLOGÍA Y PANDEMIA

Desde marzo del año 2020 comenzó el confinamiento debido a la pandemia generada por el virus covid-19, tal situación obligo a que todos los estudiantes se resguardaran en sus casas para evitar los contagios y como se dijo en muchas ocasiones por el entonces secretario de educación, “tratar de hacer controlable la pandemia”.

Como resultado de ello, migramos la educación como la conocíamos a cada hogar y para la propuesta de trabajar en casa, el gobierno solicitó apoyo de los padres de familia, quienes con el fin de cuidar la seguridad de sus hijos y dándole el peso que la escuela tienen socialmente aceptaron cooperar en el trabajo a distancia.

Se dispusieron diversas estrategias, para continuar el trabajo, el gobierno federal implemento la estrategia de “aprende en casa” donde se pasaron programas de televisión y radio, además promover el mismo contenido en una página web donde se abordaron los contenidos de cada plan y programa de estudios en nivel de educación básica.

A la par se ofertaron diversos cursos gratuitos en línea, así como webinars para capacitar al gremio magisterial, por que como se veía, ahora si la tecnología era el único medio por el cual podíamos mantener la comunicación ante el confinamiento.

En el estado de Durango se proporcionaron cuentas institucionales gratuitas para trabajar con los alumnos en plataformas específicas, la ventaja es que se podían utilizar con solo un equipo celular y sobre todo tenían almacenamiento ilimitado.

Desde mi punto de vista esta situación obligó a todos los maestros a renovarse en el uso y manejo de la tecnología, era necesario estar un paso adelante para poder resolver las dudas de los padres de familia ante el uso y manejo de la tecnología, claro cómo se solicitó su apoyo, pues había que atender no solo a los alumnos sino también a los padres, así que se volvió una doble tarea.

Desde mi experiencia, realicé varios cursos para poder manejar las plataformas de trabajo asincrónico, como Classroom, abrí un canal de YouTube para hacer llegar videos más extensos en los que se abordaban lectura o algunos videos informativos que yo misma elaboraba.



Busque estrategias de elaboración de contenido o creación de videos con aplicaciones en el celular, así como en la computadora, que pudieran enviarse por medio de la plataforma de Whats app que fue el medio mayormente utilizado para poder comunicarnos.

Tome algunos cursos de evaluación en línea, que a su vez me dieron ideas para poder plantear estrategias para crear clases innovadoras, pero sobre todo identificar los contenidos más relevantes a trabajar, con base en los contenidos manejados de “aprende en casa”.

Mientras no adaptábamos a estar en casa y seguir trabajando guardando la esperanza de volver a las aulas culmino el ciclo escolar, con miras de que volveríamos a iniciar a la distancia. Para ello estábamos mejor capacitados, algunas escuelas habían analizado lo que había funcionado y lo que no, teníamos una clara visión de que el inicio del ciclo escolar seria a distancia.

En mi escuela realizamos un diagnóstico para identificar la conectividad de los alumnos, sorprendentemente casi la totalidad contaba como celulares, conexión wifi o por datos que era lo que necesitábamos para poder comunicarnos y además los padres de familia o los responsables de la educación en casa tenían una noción sencilla del uso de las plataformas de educativas.

Esto dio luz verde a emprender de nuevo la educación en casa, los padres de familia estaban dispuesto a apoyar a los alumnos, porque todos teníamos la idea de que era mejor estar en casa que salir a exponerse a un virus que podía llegar a ser mortal en algunos casos.

“

Los niños tienen el potencial de aprenderlo todo y convertirse en lo que quieran. Perdido ese potencial. Lo único que queda es un adulto.

- André Stern

”

Decidimos trabajar con las plataformas que ya conocíamos como Classroom, incluimos videollamadas con los alumnos por medio de Whats app, Menssenger, Meet y zoom, ante la falta del contacto físico de los alumnos, se hacía necesario lograr un acercamiento de alguna forma, para intervenir como maestros, establecer una relación más allá de los padres de familia interactuando de alguna forma. También incluimos el uso de Facebook para proyectar las actividades de la comunidad educativa como festivales, actividades, bailes etc. a un entorno totalmente virtual.

La capacitación se dio al inicio con los padres de familia en el uso y manejo de la plataforma educativa, lo siguiente fue en el uso y manejo de aplicaciones para compactar videos y lograr el menor espacio y uso de datos, había que economizar, hacer frente a la situación familiar donde había dos o tres estudiantes que también requerían del uso de alguna aplicación, de la recarga de datos o simplemente del equipo celular.

Así fue fluyendo el trabajo donde además del aprendizaje de los padres de familia también algunos abuelitos aprendieron a manejar la plataforma, a subir las evidencias, a grabar los videos y editarlos, por que no todos los padres estaban al cuidado de sus hijos, tenían que trabajar.

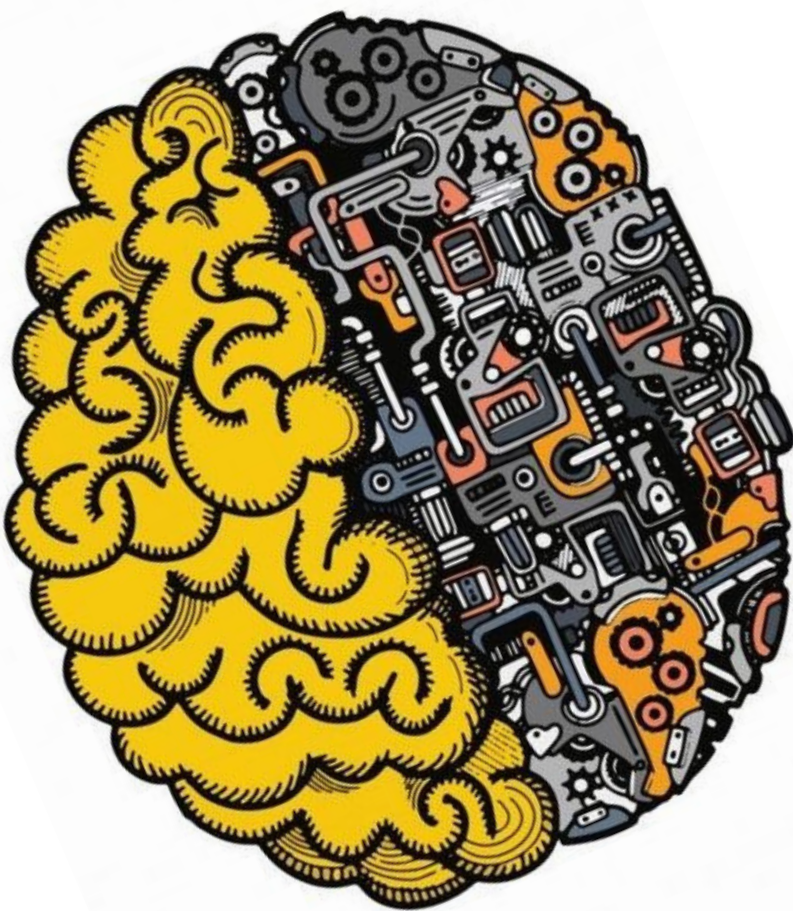
Con el uso de las videollamadas poco a poco los alumnos fueron estableciendo una relación, algunos se empezaron a reconocer, con el tiempo de vernos una vez por semana, fueron aprendiendo a manejar las videollamadas y eran ellos quienes prendían o apagaban el micrófono durante la clase y en las conversaciones, en ocasiones eran ellos quienes terminaban las llamadas.

Muchos pueden decir que hubo pocos aprendizajes durante el tiempo de confinamiento, pero yo por mi parte puedo decir que desde los docentes, los pequeños, los padres de familia y hasta los abuelitos, dimos un salto en el uso y manejo de la tecnología, aprendimos cosas nuevas, manejamos mucho mejor los programas, sabemos que aplicaciones utilizar para cubrir algunas necesidades, todos adquirimos un papel de editores y creadores de contenido multimedia, redireccionamos nuestros canales de aprendizaje, al ser más visuales, algunos a gestionar su propio aprendizaje.

Difiero de la idea que la educación virtual no deja ningún aprendizaje, al contrario, puede ayudarte a desarrollar otras habilidades como la disciplina al gestionar los tiempos de aprendizaje, a buscar el conocimiento que necesitas, aplicando lo que ya se sabe y se conoce, además de incursionar en el uso y manejo de aplicaciones.

Creo que la educación virtual llevo para quedarse y a muchos les parecería más cómodo continuar de esta manera, si embargo ello me lleva a pensar que en verdad la educación puede llevarse de forma autodidacta, pueden adquirirse los conocimientos siguiendo un plan si es que se esta a distancia, con el apoyo de un tutor o guía o en este caso un padre de familia con el respaldo de un maestro.

Si bien la escuela no es precisamente un espacio físico, ya que esta demostrado que se puede aprender a la distancia, en realidad lo que creo que ofrece la escuela es un ambiente social, donde se construyen en colectivo, donde se da el reforzamiento y se construye el andamiaje necesario para conformar o reestructurar ideas conceptos, las habilidades sociales se desarrollan solo en contacto con otros y la pandemia nos enseña que si bien hay modo de comunicarnos, nunca será lo mismo la realidad de la cercanía de una persona con otra que la interacción virtual.



No sé si estábamos preparados o no para llevar la escuela a la casa, pero si creo que aprendimos de otra forma, que descubrimos cosas que no sabíamos que éramos capaces de hacer y sobre todo que la tecnología cada vez facilita mas nuestras actividades y que se vuelve medios necesarios para la vida.

Mi experiencia me dice que desarrollé muchas habilidades para gestionar mi propio aprendizaje usando las tecnologías, el cual están al alcance de un mensaje o de teclear una palabra.

POR:

ILIANA PESCADOR MANCINAS
PROFESORA DE EDUCACIÓN ELEMENTAL



De acuerdo con la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos, **Japón cuenta con la esperanza de vida más alta** a nivel mundial, el promedio general es de 84 años.

EL CÁNCER DE LA CORRUPCIÓN

Con cifras que van del 5 al 10 por ciento del producto interno bruto, la corrupción en México —en cualquiera de sus modalidades: soborno, evasión, extorsión, lavado de dinero, fraude, falsificación, tráfico de influencias, etcétera— sigue siendo el gran problema por resolver. ¿Se trata de una cuestión inherente a nuestra cultura, y por lo tanto imposible de erradicar, o de un problema de leyes, procedimientos y sanciones?

El problema de la corrupción, que ha sido objeto de evaluaciones y cuestionamientos en el ámbito nacional e internacional, así como de reclamos sociales de atención urgente desde hace ya varios años, tuvo como resultado la reforma del artículo 113 de nuestra Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, de fecha 27 de mayo de 2015, que sentó las bases del esquema actual para combatir dicha corrupción en todo el país y tiene como sustento formal la Ley General del Sistema Nacional Anticorrupción, publicada el 18 de julio de 2016.

Cabe destacar que, como sabemos,

el Sistema Nacional Anticorrupción aún

se encuentra en

proceso de maduración,

por lo cual no podríamos evaluar de manera cabal sus avances y resultados, pero sí es muy importante hacer énfasis en el reconocimiento e involucramiento que se otorga a representantes ciudadanos para fortalecer y legitimar ese sistema.

No obstante, lo anterior, hay quienes consideramos que es necesario hacer una pausa en el camino para reflexionar profundamente y abordar el combate a la corrupción, pero desde una perspectiva integral y transversal, para evitar los esfuerzos aislados y parcelarios que a veces ocasionan duplicidades y no garantizan resultados efectivos.

“La corrupción permea y se reproduce en los diversos segmentos públicos y sociales. No sólo está vinculada con recursos públicos, sino también con todos aquellos espacios en los que se propician las relaciones de poder.”



Destacamos que este mal va más allá del debilitamiento del Estado de derecho, ya sea por insuficiencia de fuerza normativa, impunidad o incapacidad de las instituciones de procuración y administración de justicia para hacerle frente. Considero que el tema de la corrupción, en su más amplio sentido, es un grave problema de impacto cultural que permea y se reproduce en los diversos segmentos públicos y sociales, no sólo vinculado con recursos públicos, sino también con todos aquellos espacios en los que se propician las relaciones de poder, desde el nivel micro, por lo que no bastan políticas públicas lineales o unidireccionales para solventar esa problemática, pues es indispensable adoptar una perspectiva holística para identificar su grado de complejidad.

Existen prácticas indebidas que en algunos casos se vuelven comunes, tanto en la familia y el hogar como en otros niveles sociales (ausencia de valores, ejemplos de conductas ilícitas, abuso de poder y de oportunidad, etcétera); en el ámbito público, en sus diversas instancias (poderes Ejecutivo, Legislativo y Judicial, organismos autónomos, etcétera), así como en entes del ámbito social (sindicatos, partidos políticos, asociaciones civiles, organismos empresariales, organizaciones sociales, instituciones educativas; incluso en actividades deportivas y recreativas, etcétera).

queda claro que no existen fórmulas mágicas, ni recetas específicas o acciones inmediatas para abordar con profundidad la problemática del combate a la corrupción en sus diversos componentes (prevención, investigación y sanción); más aún si sólo nos concentramos en fortalecer las instituciones de procuración y administración de justicia, las cuales tienen capacidad limitada para atender una cantidad determinada de asuntos, que no representan la mayoría de los casos en el país, particularmente porque no se denuncian y, en muchos de los casos, existe poca credibilidad respecto de esas instituciones.

En consecuencia, la construcción de una política pública integral necesariamente demandará planeación, conectividad, transversalidad, trazabilidad, priorización y metodologías de trabajo; lo anterior, para transitar del diseño conceptual al esquema de practicidad que nos conducirá a la construcción de un Modelo Objetivo Aspiracional Medible para darle contenido al “cómo” y no solamente al “qué”. Esa propuesta también podría contribuir para que los derechos humanos alcancen una mayor observancia y una mejor practicidad, en correspondencia con la reforma constitucional del 10 de junio de 2011, incluso para sumar esfuerzos que permitan ir de un Estado “formal” de derecho a uno de carácter “sustancial” o de “gobernanza”.

El planteamiento de proporcionar un enfoque holístico al combate de esa problemática implica necesariamente abordar la participación de la sociedad y del gobierno en todos sus segmentos, además de los actuales esfuerzos institucionales. Es recomendable involucrar a todas las dependencias e instancias del poder público, independientemente de su naturaleza, en conjunto con los diversos entes de la sociedad civil organizada, cuya pluralidad implica la promoción y el establecimiento de mecanismos de amplia concurrencia, incluso desde los comités y las redes vecinales con conexión y armonización hasta los niveles ejecutivos de participación ciudadana, para impulsar programas transversales.



En resumen, enfrentar el grave problema de la corrupción implicará necesariamente la realización de diversas acciones paralelas, pero bajo un mismo enfoque estratégico y de priorización (Modelo Objetivo Aspiracional), que apunten y armonicen esfuerzos en una misma dirección para evitar o minimizar los retrabajos, las duplicidades, la opacidad, la simulación y los esfuerzos aislados o parcelarios. Por lo anterior, es fundamental reflexionar y promover espacios de discusión y análisis que permitan diseñar y construir soluciones integrales, transversales y conectadas, bajo un proceso de mejora continua y, sobre todo, con el ingrediente principal del “validador social” para asegurar su legitimidad democrática.

Muchas gracias por leer.

POR:
ERICK R. SOLIS TAVIZON
ABOGADO Y COLUMNISTA.

HABLEMOS DE DERECHOS HUMANOS

En el mundo habemos más de 7 mil ochocientos millones de personas, repartidas en 195 países y a pesar de las diferencias socioculturales y/o fenotípicas que existen, tenemos algo en común, “Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos”, según expresa el primer artículo de la Declaración Universal de Derechos Humanos, proclamada el 10 de diciembre de 1948.

Desde entonces, el concepto de derechos humanos ha ido adquiriendo mayor fuerza, pero exactamente ¿Qué son los derechos humanos? y ¿Quién es el responsable de protegerlos?.

¿Qué son los derechos humanos? En la doctrina jurídica hay un extenso trabajo de fundamentación, por lo que se puede responder a esta pregunta desde distintas aproximaciones. En términos simples, los derechos humanos son atributos que tenemos todas las personas por el mero hecho de existir y que se encuentran destinados a contribuir al desarrollo integral de la persona, ya sea en lo individual o en lo colectivo. Como recuerda la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, “son inherentes a todos nosotros, con independencia de la nacionalidad, género, origen étnico o nacional, color, religión, idioma o cualquier otra condición”.

Como explicó Pedro Nikken, ex juez de la Corte Interamericana de Derechos Humanos, “La noción de derechos humanos se corresponde con la afirmación de la dignidad de la persona frente al Estado. El poder público debe ejercerse al servicio del ser humano: no puede ser empleado lícitamente para ofender atributos inherentes a la persona”. Es decir, los derechos humanos tienen la finalidad de evitar el abuso de poder por parte de las autoridades en contra de los gobernados. Por lo que las violaciones a los derechos humanos “se cometen desde el poder público o gracias a los medios que éste pone a disposición de quienes lo ejercen. No todo abuso contra una persona ni toda forma de violencia social son técnicamente atentados contra los derechos humanos. Pueden ser crímenes, incluso gravísimos, pero si es la mera obra de particulares no será una violación de los derechos humanos.”

¹ Fondo de Población de las Naciones Unidas

² El criterio más aceptado es la cantidad de Estados miembros (193) y observadores (2) que integran la Organización de las Naciones Unidas (ONU). En el derecho internacional un Estado debe cumplir cuatro requisitos: 1. contar con un territorio definido 2. una población estable 3. instituciones políticas y un gobierno propio 4. capacidad de entrar en relaciones con otros países.

¿Quién es el responsable de protegerlos?

Los Estados y la comunidad internacional. Tras el trágico impacto de la Segunda Guerra Mundial vino la creación de las Naciones Unidas, y con ello, la Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH) proclamada por la Asamblea General. Estos eventos significaron la internacionalización de los derechos humanos, pues el genocidio, como subraya Nikken, “puso en evidencia que el ejercicio del poder público constituye una actividad peligrosa para la dignidad humana, de modo que su control no debe dejarse a cargo, monopolísticamente, de las instituciones domésticas, sino que deben constituirse instancias internacionales para su protección.”

Por ello, la Declaración Universal se compone de 30 artículos que hacen referencia a derechos civiles y políticos, conocidos también como los de “primera generación”, y derechos económicos sociales y culturales o “de segunda generación”.

De hecho, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos de 1917 fue la primera en reconocer los derechos sociales en su texto, considerándose vanguardista de los derechos humanos de segunda generación. Finalmente, desde esta aproximación generacional, encontramos a los derechos de “tercera generación”, los llamados derechos colectivos, como el derecho al desarrollo, el derecho a un medio ambiente sano y el derecho a la paz.

En México, uno de los avances legislativos más importantes fue la Reforma en materia de Derechos Humanos del 2011, en donde el artículo 1º de la Constitución señala que “todas las personas gozarán de los derechos reconocidos en esta Constitución y en los tratados internacionales de los que el Estado Mexicano sea parte [...] Todas las autoridades, en el ámbito de sus competencias, tienen la obligación de promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos [...]”.



3. La fundamentación de los derechos humanos se refiere al análisis de los principios o instrumentos bases que justifican su existencia. Esta fundamentación se puede dividir en iusnaturalista, iuspositivista, historicista o iusgarantista.

4. Nikken, Pedro. El Concepto de Derechos Humanos. Instituto Interamericano de Derechos Humanos.

5. La Asamblea General es el principal órgano representativo y deliberativo para la adopción de políticas de las Naciones Unidas.



La promoción es un conjunto de acciones enfocadas en convertir a los derechos humanos en un tema de interés para todas las personas, por ejemplo, la enseñanza y el estudio de ellos. El respeto implica la limitación al ejercicio del poder estatal con el objeto de evitar que se lleven a cabo actos que vulneren la dignidad de las personas, “Se trata de esferas individuales que el Estado no puede vulnerar o en los que sólo puede penetrar limitadamente”, por ejemplo, no detener a una persona arbitrariamente o no limitar su libertad de expresión. La obligación de garantía llama a los Estados a tomar las medidas necesarias que permitan el goce pleno y efectivo de los derechos humanos. Ello obliga al Estado a prevenir, investigar, sancionar y reparar los daños producidos de su violación. Por último, la protección significa que las personas tengan acceso efectivo a los órganos competentes del Estado para hacer valer sus derechos fundamentales a través de las garantías constitucionales.

Las garantías constitucionales son aquéllas que la Constitución Política Mexicana reconoce en su texto para hacer valer los derechos de las personas. Pueden dividirse en dos tipos: 1. De Control Constitucional Jurisdiccional y 2. De Control Constitucional No Jurisdiccional. La defensa del primero se realiza ante los Tribunales del Poder Judicial de la Federación, a través de una demanda, que da lugar a una sentencia cuyo cumplimiento es obligatorio. La defensa del segundo se realiza ante las comisiones y/o procuradurías de derechos humanos del país, por ejemplo, la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), y tiene como producto una recomendación no obligatoria.

6. La división de los derechos humanos en tres generaciones fue inicialmente propuesta en 1979 por el jurista checo Karel Vasak.

7. De acuerdo con la opinión consultiva OC-6/86 de la Corte Interamericana de Derechos Humanos.

Pero, ¿Qué pasa cuando el Estado falla en su deber de garantizar los derechos humanos? Nos apoyamos en el Derecho Internacional de los Derechos Humanos. Thomas Buergenthal, define al Derecho Internacional de los Derechos Humanos, como la rama del derecho internacional, que se ocupa del establecimiento y promoción de los derechos humanos y de la protección a individuos o grupos de individuos, de las violaciones gubernamentales de derechos humanos, a través de un sistema internacional de protección.

Este sistema es un conjunto de normas jurídicas, principios, instituciones y mecanismos para garantizar la protección y el ejercicio efectivo de los derechos humanos. Desde la DUDH, se han redactado múltiples tratados internacionales que recopilan las normas de reconocimiento, defensa, protección y promoción de los derechos humanos a nivel internacional. Cuando un Estado firma y ratifica un tratado internacional de derechos humanos, manifiesta de manera escrita, pública e internacional su compromiso de hacer lo indispensable para que sus leyes nacionales sean compatibles con el tratado firmado, generando una obligación impositiva para los Estados, cuyo acatamiento es obligatorio.

Los instrumentos universales de derechos humanos son la Carta de las Naciones Unidas y la Carta Internacional de Derechos Humanos, esta última se compone de la DUDH, dos pactos y sus protocolos. Además, en el sistema universal se han creado diversas convenciones más específicas como la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. Finalmente, la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos es la principal entidad de las Naciones Unidas en derechos humanos.



En adición al sistema universal, existen sistemas regionales de protección a los derechos humanos: el europeo, el africano y el interamericano. El sistema interamericano fue creado por los Estados miembros de la Organización de los Estados Americanos (OEA), con sede en Washington, D.C. Este Sistema Interamericano de Derechos Humanos (SIDH) comprende dos órganos: la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) y la Corte Interamericana de Derechos Humanos (CoIDH).

Específicamente, la CIDH cuenta con el Sistema de Petición Individual, en donde cualquier persona, grupo u organización no gubernamental puede presentar una reclamación o denuncia. Posteriormente, la CIDH analizará e investigará la denuncia y llevará cuando sea necesario los casos a la Corte, ya que la Corte solo puede recibir demandas de la CIDH o de un Estado que hubiese suscrito la Convención Americana de Derechos Humanos (CADH), México ratificó dicha Convención el 24 de marzo de 1981 y aceptó la competencia contenciosa de la Corte el 16 de diciembre de 1998.

En términos muy generales, cuando una persona presenta una petición ante la CIDH y ésta es declarada admisible, se abre un número de caso, a partir de ahí en cualquier momento -si hay voluntad de las partes-, se puede comenzar un acuerdo de solución amistosa.

De no ser así, la CIDH recopila la evidencia emitida por las partes y emite un Informe de Fondo con recomendaciones para el Estado. Si estas recomendaciones se cumplen, se cierra el caso y se da por restituida la violación a los derechos humanos.

Finalmente, si la Comisión determina que estas recomendaciones no fueron cumplidas y que no existe voluntad por parte del Estado, podrá presentar el caso ante la Corte.

Actualmente, hay un caso mexicano en trámite ante la Corte; catorce casos con sentencia; y cuarenta y nueve medidas provisionales. Algunos de los casos con sentencia son: Rosendo Cantú y otra vs. México; Mujeres víctimas de tortura sexual en Atenco vs. México; Cabrera García vs. México; y Radilla Pacheco vs. México.

En estos casos se refiere a la responsabilidad internacional del Estado mexicano por violación sexual, tortura, privación de la libertad, entre otros, por parte de miembros del Ejército mexicano, y en donde se violan, por mencionar algunos, el Artículo 1 (Obligación de respetar los derechos); Artículo 11 (Derecho a la honra y dignidad); Artículo 24 (Igualdad ante la ley); Artículo 25 (Protección Judicial); Artículo 5 (Derecho a la Integridad Personal); y Artículo 8 (Garantías Judiciales) de la CADH.



Por

Nelly A. Hernández Valdez

Licenciada en Relaciones
Internacionales por el Tec de
Monterrey.

Actualmente se desempeña como
Analista de Derechos Humanos y
apoyo a Jefatura de Cancillería en la
Misión de México ante la OEA en
Washington D.C.



Toki

Tokio cuenta con más de 200 estrellas Michelin, La Guía Michelin Tokio 2021 confirmó que la ciudad nipona continúa siendo la población con más estrellas del mundo. Cuenta con poco más de 480 restaurantes, y más de 200 de ellos tienen por lo menos una estrella Michelin.

"LA LECTURA Y LOS MENORES DE EDAD"



**Dr. Alejandro Ramón
Fuentes**

**Magistrado Presidente
del Tribunal para
Menores Infractores
del Poder Judicial del
Estado de Durango.**

Estimado lector, inicio este artículo con una reflexión que realizo sobre la publicación de la Declaración de los Derechos del Menor, la cual data del año 1924, pues en dicho texto se contemplaba un reconocimiento total por parte de la humanidad a favor de la infancia, el cual, a la letra decía: "la humanidad le debe al niño lo mejor que tenemos". A partir de ahí, me pregunto: ¿Dónde encontramos lo mejor que tenemos como humanidad?

En una primera instancia pensé que era en el corazón, sin embargo, no podemos perder de vista que los sentimientos resultan algo subjetivos para cada ser humano, por dicho motivo me veo obligado a continuar mi búsqueda en otro lado, como lo realizó el Principito cuando visitó los distintos planetas antes de llegar a la Tierra, según lo narra Antoine de Saint- Exupéry. Dentro de esta búsqueda en que me encuentro, es ahí, donde concibo a los libros como una posibilidad, pues en sus páginas se atesora un cúmulo de secretos de cada cultura que ha pasado por nuestro planeta, así como los logros, desafíos, errores y experiencias que nos comparten.

Por eso, para responder la pregunta ¿qué es lo mejor que la humanidad le puede dar al niño?, encontramos que es la oportunidad de que acceda a estos textos en los cuales se guarda la experiencia de la propia humanidad, más aún cuando la propia lectura estimula a los menores de edad, ya que no sólo ayuda a alimentar la imaginación y entretenimiento a los niños, sino que les ayuda a desarrollar y mejorar una serie de capacidades cognitivas, además que los prepara para enfrentar la vida adulta, con más herramientas.

Sin embargo, para fomentar el hábito de la lectura, la responsabilidad recae en nosotros como adultos y somos nosotros, quienes tenemos la tarea de transformar este hábito en un verdadero pasatiempo para los menores de edad y que no la perciban como una obligación; pues sólo de esta forma, las hojas que logren leer, les permitirán descubrir una y mil historias, viajes a mundos fantásticos, claro, siempre manteniéndolos seguros, así como entender por qué un pececillo color negro, tenía la necesidad de salir de su estanque a conocer el mundo y aprender a través de su propia experiencia, como lo relata el famoso cuento de Samad Behrangi; además, de tener la oportunidad a través de la lectura de viajar a mundos extraños y misteriosos, en donde la imaginación que desarrollen les permitirá interactuar con personajes ficticios, como el gato que cuestiona a la propia Alicia en el país de las maravillas, cuando le pregunta: ¿A dónde quieres ir?, cuestiones que a su corta edad a lo mejor resultan adelantadas, pero certeras, para generar en ellos un criterio que les permita saber y entender, que si no saben a dónde quieren ir, cualquier camino, resulta bueno. Claro, me estoy refiriendo al pasaje de Alicia y el Gato de Cheshire (También llamado Gato Risón o Gato Sonriente), en la famosa obra de Alicia en el país de las maravillas, escrita por Lewis Carroll.

Sin duda, al tener un libro en nuestras manos nos es fácil recordar nuestra infancia y al cerrar los ojos remontarse a tantos lugares que nos han permitido conocer y soñar con ellos, como la idea de viajar al centro de la tierra para encontrarnos con un mundo jurásico perdido, o viajar a través de mil leguas al fondo del mar, para conocer los misterios y monstruos que viven en la profundidad del océano. Considero, como muchos de Ustedes, que lo mejor que nos dejó el paso de la escuela, fue aprender a leer, en donde siempre recordaré con alegría aquella pequeña lectura que nos acercó a un país del pan, en donde el Rey de ese país, hace un rico pan con un poco de maíz y miel de un panal. No neguemos la posibilidad a nuestros hijos de descubrir un mundo fantástico o una nueva aventura en cada página que lean. Actualmente, no podemos negar que la tecnología ha relegado a los libros a un estante de nuestra casa, en donde poco a poco se van cubriendo de polvo y de olvido, pero son ahí donde verdaderamente se guardan joyas, que en estos momentos de pandemia, confinamiento y de eventos minimizados de personas, vuelven a recobrar la importancia trascendental, porque cada página, cada libro y cada historia, pueden permitir a nuestros hijos descubrir un mundo fantástico, una historia, pero más que nada, la experiencia de conocer a través de cada línea una vida diferente a la que se enfrenta día con día.

Existen casos extremos que se han dado para fomentar la lectura en los adolescentes, en donde encontramos la imposición de sentencias con medidas socioeducativas, como el aprender a leer o leer algún libro, tal es el caso de las sentencias dictadas por el Juez de Menores de Cataluña, Emilio Catayud, quien al conocer de un intento de robo, realizado por un adolescente de 15 años, que no sabía leer ni escribir, señaló: “Tener 15 años y no saber leer ni escribir no es duro, es durísimo”, “No se puede castigar con una pena a alguien que no ha tenido jamás la más mínima formación. La sociedad no le puede exigir una responsabilidad penal a quien es víctima de la propia sociedad: si el delito que cometió hubiera sido mayor, creo que lo habría condenado a lo mismo, a leer y escribir”. Sentencia que como se ha dado a conocer en los medios de comunicación, permitió que el joven durante un proceso de seis meses, lograra aprender a leer, escribir y obtuviera conocimientos mínimos en matemáticas, para que compareciera ante el Juez a leer y demostrar que cumplió con su medida de sanción.

Creo que el caso es extremo para nuestros hijos, entonces, ¿Qué podemos hacer para generar en ellos el hábito de la lectura?. Lo principal creo que es el ejemplo, pues como dice el sabio dicho: el ejemplo arrastra. Por ello, estimado lector, empecemos por darnos tiempo y retomar nosotros un libro, aunque sólo sean quince minutos; pero si, además, este bello hábito lo compartimos con los pequeños de la casa, leyendo con ellos alguna historia maravillosa que nos haya marcado en nuestra vida y que deseemos compartirla, sin duda, a la postre, generará la posibilidad de establecer un hábito en nuestros infantes. Pero claro, recordemos que debemos ser constantes en esta actividad.

Concluyo este artículo, recordándoles, que no neguemos la posibilidad a nuestros hijos de descubrir un mundo fantástico o una nueva aventura en cada página, y con ello, como ha quedado demostrado en varios estudios importantes que señalan que a un niño o a un adolescente que se le inculca la lectura, tiene mayores posibilidades de aprovechar y de triunfar en la vida.



EDUCACIÓN EN TIEMPOS DE COVID-19

Desde la aparición del COVID, la vida y la educación han sufrido cambios significativos. Si bien se habla mucho sobre la pandemia, la educación en casa y todo lo que esto ha provocado, como lo son las pérdidas en múltiples sentidos, siendo las más valiosas esas pérdidas humanas y las que experimentamos con el distanciamiento y que cada día recuperamos un poco más, al poder regresar a la convivencia con nuestros seres queridos. A partir de todos estos fenómenos, se han desencadenado una serie de malestares emocionales que han motivado a la atención de la salud mental, que en antaño no se consideraba como primordial. Aunado a esto, la educación ha sido un tema que ha tenido varios cambios y me gustaría compartir la visión que enmarca un reto y oportunidad de cambio.

El migrar los procesos educativos fuera de los planteles educativos, centros de trabajo y demás, permitió crecer la demanda del uso de las tecnologías y el enfoque de las mismas ya que; si bien existían modelos educativos a distancia antes de la pandemia, con la aparición de esta, el uso de nuevos modelos de enseñanza se abrieron para cubrir las necesidades educativas y de aprendizaje y así evitar en lo mayor posible el rezago de la educación.

Pero, ¿Qué nos deja esto además de coartar las relaciones presenciales y cuáles han sido sus efectos? Esta es una pregunta que nos invita a pensar más que en lo que resta, en todo aquello positivo que suma, que aportó, aporta y podrá aportar, siempre y cuando seamos capaces de ser conscientes de cómo se manejaban las situaciones y cómo podemos sacar ventaja de todo lo que hemos vivido, pero sobre todo aprendido.

Extraer la educación de las aulas presenciales se tradujo en algunos impactos positivos como menos estrés para padres, hijos y trabajadores al evitar traslados (aunque algunos otros experimentaron lo contrario), menos contaminación ambiental derivado del menor uso de autos y transporte, incremento en la disciplina de los estudiantes, desarrollo de ideas y modelos creativos para reforzar el aprendizaje y la enseñanza, el desarrollo de nuevos sistemas, entre muchas más.

Entonces, si analizamos la situación desde otro contexto podremos ver y entender que hoy tenemos la oportunidad de generar mejora en los procesos de enseñanza - aprendizaje, que logren mejores modelos educativos que eleven el nivel académico y permitan desarrollar otras competencias, formando alumnos de todo tipo de programas con mayor y mejor preparación para afrontar los roles que demandan la sociedad y las organizaciones en esta nueva normalidad.

Hoy, tenemos la oportunidad de aprovechar y sacar ventaja de la tecnología utilizada para y en favor de la educación, de forma tal, que el desarrollo tecnológico ha permitido en muchos rubros disminuir costos, aportando mayores comodidades y resultados más favorables.

Cierto que, para ello, deberemos pensar y diseñar modelos y sistemas de enseñanza más profundos, didácticos, prácticos y apegados a la realidad. Entonces así imaginemos un nuevo enfoque en la educación donde ahora podamos agregar mayor valor, alcance y resultados sin la necesidad de involucrar altos costos como lo hemos venido observando y viviendo en todos y cada uno de los modelos y sistemas educativos.

Imaginemos que hoy tenemos la oportunidad de tener a nuestro alcance los mejores maestros para todos sin importar condiciones sociales o culturales, que contamos con los mejores programas y contenidos actualizados y por ende mejor y mayor aprendizaje, todo esto, gracias al uso de la tecnología adecuada como la hemos experimentado hoy en la distancia. Modelos donde un comedor se vuelve un aula, donde una comunidad apartada provista por internet puede acceder a lo mejor del mundo educativo, donde las brechas diferenciales entre instituciones y programas de renombre dejaría de competir con las que no gozan de algunos privilegios.

Hoy, esta enfermedad del COVID-19 nos ha enseñado que somos capaces de mejorar y obtener mejores resultados y que podemos ponerlo al servicio de la educación y por ende de nuestra propia calidad de vida.



POR:
PSICOLOGA LILIANA
CAMPOS

LA IMPORTANCIA DE LA MECATRÓNICA

¿Qué hace un Ingeniero en Mecatrónica?

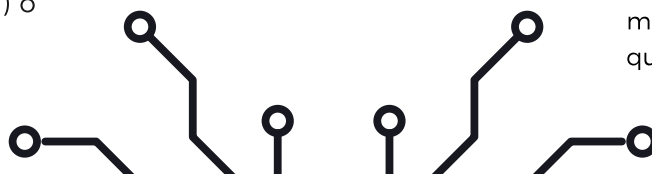
Como la carrera de ingeniería en mecatrónica es relativamente nueva en México (alrededor de 20 años en el Tec de Monterrey), es ligeramente diferente en cada universidad. Pero en general, un mecatrónico es un ingeniero mecánico-eléctrico con conocimientos en electrónica y algo de programación. Por lo mismo, las áreas en las que puede trabajar son muy variadas. En teoría, podría dedicarse a todo a lo que se dedica un Ingeniero mecánico o un ingeniero en electrónica, pero su punto más fuerte es la automatización de procesos. Por ejemplo, la automatización del transporte y la distribución de productos en un almacén, o el diseño, instalación y/o programación de robots de soldadura para una línea de producción de automóviles. Esto es especialmente útil para la sociedad en tareas que son muy repetitivas (que generalmente no son bien pagadas a los operadores por su simplicidad) o peligrosas.



INGENIERO EN
MECATRÓNICA CARLOS
EDUARDO FABILA
GARCINAVA

¿Desde cuándo comenzaste a tener interés por la mecatrónica y por qué?

En mi segundo año de preparatoria aún no estaba seguro de que quería estudiar. Desde niño se me dieron matemáticas y la lógica, y un par de proyectos que hice durante la preparatoria crearon en mí una particular curiosidad por la física, especialmente la mecánica. Así que la mayoría de las opciones que estaba considerando eran ingenierías. Además, yo siempre he sido una persona que más que memorizar perfectamente nombres y largos textos, que tal vez es una habilidad muy importante en un abogado o un médico, prefiere dedicar la mayor parte de su tiempo a analizar y entender el porqué de las cosas. Durante el verano anterior a comenzar mi 3er año de preparatoria, tuve la oportunidad de visitar el Campus Monterrey del Tec. Ahí platiqué con un par de directores de las carreras que más me llamaban la atención, y cuando hablé con el Dr. Luis Rosas, en aquel momento subdirector de la carrera de mecatrónica, él me explicó con más detalle la carrera y me invitó a participar en una clase de automatización de 2do semestre y en un taller para aspirantes a la carrera. Ese día decidí que ingeniería mecatrónica era la carrera que yo quería estudiar.



Carlos, cuéntanos sobre tu preparación académica y por qué te decidiste por estudiar Ing. Mecatrónica

- Estudié ingeniería mecatrónica en el Tecnológico de Monterrey Campus Monterrey. Me gradué con el premio nacional de Excelencia CENEVAL - EGEL y una especialidad en investigación e innovación. Durante la carrera participé en todas las actividades extracurriculares que pude. Asociaciones estudiantiles como la Asociación de Estudiantes Duranguenses en el Tec de Monterrey (AEDUR) de la que llegué a ser vicepresidente, y el Congreso Internacional de Ingeniería mecatrónica que ayude a organizar varios puestos como Coordinador de Conferencias.
- Construir robots fue una de mis partes favoritas de la carrera, pasábamos de las ideas, al papel, a los modelos 3D en computadora y finalmente a fabricar las piezas con los materiales que conseguíamos. A veces cortando madera con segueta y taladro, y otras produciendo las piezas con impresoras 3D, cortadoras laser, o cortadoras de agua. Los robots que construí con mis amigos nos hicieron ganar varios primeros lugares en competencias internacionales y premios en eventos de la American Society of Mechanical Engineers (ASME). Una vez incluso lanzamos un satélite a la estratósfera con el ingeniero y excolaborador de la NASA Eduardo C. Guizar.
- El final de mi carrera lo dediqué a adquirir experiencia profesional, fui practicante de 2 empresas de automatización industrial, la primera de Monterrey, con la que tuve oportunidad de hacer mis primeros proyectos con implicación en la industria, y la segunda de origen italiano, para la que trabajé en proyectos en Monterrey, Ciudad de México y Toluca. Precisamente para terminar uno de estos proyectos me mandaron un mes durante un verano a trabajar a Módena, Italia. Para lo cual me pusieron a aprender italiano. Esta experiencia me gustó tanto, que convencí a mi jefe de mandarme 6 meses más a Módena para hacer mi proyecto de final de carrera con ellos en su centro de Investigación y Desarrollo. Durante este semestre en Italia y mi último semestre de carrera trabajando en la cátedra de investigación de Robótica del Tec me dediqué a hacer investigación en visión de computadoras. Área en la que sigo investigando hoy en día en Alemania.

¿Ante qué retos te has enfrentado laboralmente?

- A muchísimos. Yo creo que los más destacables son dos. Primero, enfrentarme a cosas nuevas. Cada vez que he empezado unas prácticas o un puesto de trabajo nuevo, han sido en campos tan diferentes a lo que conocía antes, que me he sentido en varias ocasiones como si no supiera hacer nada. Por ejemplo, cuando empecé en mi trabajo actual yo sabía que me iba a dedicar a hacer investigación y a trabajar con sistemas de visión de computadoras, pero originalmente iba a trabajar solamente en Windows y en Linux desarrollando programas en C# y Python. Más adelante hubo una propuesta nueva de proyecto y todo el equipo tuvimos que migrar a Apple, es decir, trabajar en MacOS, iOS y programar en Swift. Yo desde que era niño que a veces jugábamos con una Mac de una tía, no había vuelto a tocar una. Tuve que aprender desde cómo usarla y después el lenguaje de programación Swift.
- El otro gran reto que he enfrentado ha sido la comunicación con mis compañeros de trabajo. A veces, comunicar tus ideas con tu equipo y sincronizarte para trabajar eficientemente no es tan fácil. Esto solo se complica cuando no dominas completamente el idioma en el que tienes que comunicarte. Mis primeras prácticas y el tiempo que trabajé para la compañía italiana en México trabajé en español, pero hasta ahí. Después tuve que ponerme a aprender idiomas tan rápido como podía, porque en mis siguientes trabajos y proyectos tuve que hablar en italiano, portugués, inglés, y ahora en Hamburgo, aunque el idioma oficial en el que trabajo sigue siendo inglés, en ocasiones me encuentro con colegas y optometristas que no lo entienden y me toca hablar en alemán. No poderse comunicar en tu propio idioma y especialmente tener que comunicarte en un idioma que todavía no dominas completamente, puede ser bastante frustrante. Pero al final siempre, entre las palabras, señas y dibujos o diagramas, todos nos damos a entender



¿A qué te dedicas actualmente?

Actualmente trabajo en Hamburgo, Alemania, para una desarrolladora de software que le pertenece a Fielmann, la cadena de ópticas más grande de Europa. En mi equipo trabajamos haciendo investigación con tecnología de punta para desarrollar nuevas herramientas y técnicas de medición innovadoras para facilitar el trabajo de los optometristas y mejorar la calidad de los anteojos que producen. Nuestro principal producto es una herramienta basada en iPads y tablets con Windows, que ayuda al centrado de las lentes en los anteojos. Yo personalmente trabajo haciendo investigación en algoritmos de visión de computadoras y análisis de imágenes, desarrollando pruebas automáticas con un robot para medir la calidad de nuestro producto, y desarrollando nuevos algoritmos para mejorar las mediciones que produce nuestra herramienta.

“De vez en cuando, una nueva tecnología, un antiguo problema y una gran idea se convierten en una innovación». Dean Kamen

¿Qué es lo que más te ha gustado crear/hacer?

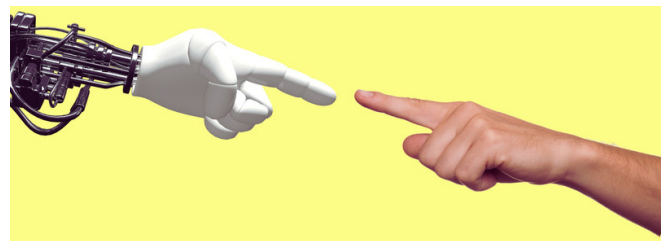
Aunque lo que hago actualmente me gusta mucho, creo que los proyectos que más me han gustado fueron los robots de las competencias. Me encanta construir cosas nuevas, y hacer máquinas que se muevan. Después de todas las desveladas y reconectar el robot 20 veces, ver que al final se está moviendo y aún mejor, ver que hace lo que esperabas, te da una sensación de satisfacción y emoción que no tiene precio.

¿Qué es lo que más te gusta de tus actividades como Ingeniero en Mecatrónica?

Los retos. Cada día tengo que encontrar soluciones a problemas diferentes, eso significa que, aunque la experiencia que voy adquiriendo me ayuda a abrir más caminos, ningún día es exactamente igual al anterior. Siempre hay algo nuevo que aprender, algo que mejorar, y un problema nuevo que resolver.

¿Cuál es la importancia de la mecatrónica en la actualidad y en nuestra vida diaria?

Como ya mencioné la mecatrónica tiene muchísimos campos de aplicación. Actualmente, con el mundo avanzando cada vez más rápido, la competencia global y la gente estando más preparada, todos los procesos tienen que ser lo más eficientes posible. El transporte, la logística, y la producción industrial pueden verse muy beneficiadas por los avances en robótica y automatización. Al mismo tiempo es importante buscar que en vez de que la labor humana sea usada para tareas simples, peligrosas, repetitivas y poco remuneradas, se dediquen a pensar, a interactuar con otras personas, y a agregar valor a la sociedad usando a las máquinas en vez de ser ellos las máquinas.



¿Qué consejo le darías a los y las jóvenes que están por iniciar la vida universitaria?

Si todavía no saben o si no están seguros de que quieren estudiar. Vayan a las universidades, y platicuen con los profesores y los estudiantes. Si pueden, métanse a un par de clases. Y aunque ya sepan que quieren estudiar, investiguen las demás carreras. Siempre es bueno saber cómo y qué tipo de valor aporta cada profesión a la sociedad, tal vez un día necesites a uno de ellos o te pueda ayudar trabajar en equipo con alguien de un área completamente diferente a la tuya para lograr ese proyecto que tienes en mente.

HÁBITOS

UNA ENTREVISTA CON CARLA MAA,
LICENCIADA EN NUTRICIÓN & HEALTH
COACH

1 **¿Por qué decidiste estudiar Nutrición?**

Decidí estudiar nutrición porque desde pequeña he estado muy de cerca del cuidado de la salud de las personas, mi padre es médico y mi mamá es psicóloga por lo que aprendí la importancia tanto de lo físico como lo emocional por lo que la Nutrición conjugaba perfecto todas las áreas de salud del ser humano.

3 **¿Por qué consideras que la nutrición es de suma importancia en la vida de las personas?**

La Nutrición es la base de la vida, para lograr cada cosa que te propongas lo primero es estar sano, ¡vivo! y el alimento nos mantiene vivos, así que para mí no hay cosa más importante que esto.

5 **¿Qué recomendación le darías a las personas que buscan llevar un estilo de vida más consciente respecto a su salud?**

Les recomendaría que se asesoren de un buen profesional, ya que tenemos que saber que la bio individualidad es importante, todos somos diferentes, tenemos diferentes actividades, edad, gustos y para lograr éxito en la buena salud todos tus hábitos diarios tienen que conocerse y acoplarse al cambio.

2 **¿Qué es para ti la nutrición?**

Para mí la Nutrición es una de las cosas fundamentales de la vida y la salud, el alimento es la base de nuestro cuerpo, lo que nos da energía para existir, el alimento también es una de las cosas que nos conecta con nuestras emociones, Nutrirnos para mí siempre ha ido más allá que solo la comida, es todo lo que nos aporta algo para vivir en equilibrio y de manera consciente para lograr todas nuestras metas

4 **¿Qué elementos consideras importantes para llevar una vida saludable y cómo es posible llevar un equilibrio entre ellos, desde tu punto de vista?**

Para llevar una vida saludable lo Primero estar conscientes de lo que necesita nuestro cuerpo para sentirse bien, segundo llevar una alimentación lo más natural posible y equilibrada, tercero mantenernos activos, entender que hacer ejercicio no solo es para perder peso o lograr cierta estética física, si no para mantener nuestra movilidad, nuestro buen ánimo, y muchos beneficios más, sonreír lo más que podamos aprender a llevarnos la vida como es con tranquilidad y tener mucha congruencia entre lo que pensamos, decimos o hacemos.



7 ¿Por qué consideras que es importante acudir con un profesional de la salud?

Un profesional de la salud está preparado para crear un plan adecuado para ti de manera individual, conoce cosas que a veces las personas que solo venden productos sin saber la acción en el metabolismo no conocen, por lo que nuestra tarea es realmente cuidarte y ofrecerte una atención adecuada que no te dañe a largo plazo.

9 ¿Consideras que el uso de las redes sociales ha sido beneficioso para compartir con tus seguidores tips para llevar una vida más saludable ?

Si definitivamente las redes sociales es una herramienta que me mantiene en contacto constante, pero también me ha llevado a ayudar gente que no tiene acceso a nutriólogo directamente, me contactan y hemos podido ayudarlos en línea y también el hecho de que ellos me comparten su éxito en los planes alimenticios que llevan a cabo, o información valiosa es algo que agradezco mucho a la tecnología.

6 ¿Consideras que hay una relación entre mente y cuerpo?

Totalmente convencida de que la mente y el cuerpo se deben trabajar integralmente y al mismo tiempo no pueden separarse somos seres integrales para mí: MENTE - CUERPO - ESPÍRITU

8 ¿Cómo ha sido para ti y para el desarrollo de tu profesión con la “nueva actualidad”?

He aprendido cómo adaptarme a los cambio que presenta el mundo en el ámbito profesional, soy muy multifacética, por lo tanto esto no representa dificultad para mí, por ejemplo la tecnología, redes sociales, han sido de gran ayuda para poder estar en contacto con mis pacientes y mi gente, siempre debemos renovarnos y reinventarnos.

10 ¿Cuál ha sido tu mayor reto como profesional ante la pandemia?

El hecho de acostumbrarme a estar quieta jajaja, soy muy activa y la pandemia me enseñó a tranquilizarme un poco y a mejorar mis retos y la manera de llevarlos a cabo. Más que un reto para mí ha sido un gran aprendizaje.



Shinjuku, en Tokio, es la estación más concurrida del mundo. Alrededor de cuatro millones de personas pasan por la estación Higashi-Shinjuku diario. Cuenta con 36 andenes, 200 salidas y otros 17 andenes en 5 estaciones conectadas directamente.

30 BURPEES



Cuatro de la mañana, hoy es el día, el día que verás que todo valió la pena.

"Todo ser humano puede volverse inquebrantable. Simplemente han olvidado cómo." – Spartan Race.

El Spartan Race es una competencia de alto rendimiento que abarca senderos, fitness funcional, carreras de bicicletas de montaña y misiones de resistencia en equipos. Las carreras con obstáculos son uno de los principales entretenimientos del evento y están dentro de los retos más grandes que cualquier espartano quiere cumplir. La regla más importante de la competencia es que si no cumples por decisión propia o fallas un obstáculo debes de hacer 30 burpees para saldar la deuda.

Levantarte cada día con un plan, con un objetivo que sabes que te va a acercar un poco más a tu meta. El propósito para mi primer Spartan no era romper un tiempo, competir contra alguien, lograr todos los obstáculos, etc, era llegar a la meta, retarme a mí misma y sobre todo librar una batalla interna de cuán resistente soy.

¡Au, au, au! Empezar a correr y no saber cual será el primer obstáculo, pero tu sigues corriendo sin pensar en nada más que en tu objetivo que es llegar a la meta, y así es la vida, correr sin saber que se avecina pero siempre con un objetivo en mente.

Durante los primeros kilometros de cualquier competencia tu cuerpo va agarrando ritmo, se va aclimatando a las circunstancias, respirar es lo primordial y sobretodo no gastar toda tu energía. Es el momento perfecto para ir midiendo el terreno y empezar a armar una estrategia, es cuando decides si iras solo o acompañado y aunque durante el camino encuentres gente que se te una será más difícil congeniar por que el ritmo ya lo tendrás marcado junto con tu estrategia. Al llegar al primer obstáculo piensas, “¿qué hago aquí?” “¿Entrene lo suficiente?” “Si este es el primero, ¿qué me espera más adelante?” Volteas a los lados y ves a personas brincando con una facilidad los primeros obstáculos y a unas cuántas en la mismo posición que tu, pero no te comparas simplemente los entiendes y no te sientes sola. Cargar cubetas llenas de concreto, el famoso “atlas carry” que consiste en cargar una esfera de aproximadamente 30 kg, subir muros usando únicamente tus manos, pasamanos de aros, muros invertidos, trepar por una soga y no dejar de correr, seguir corriendo.

Siempre me cuestione que tan fuerte era, que tanto me tardaría en llegar a algún lugar o que me hacía falta para llegar a ahí, pero hoy puedo decir que cualquier meta que me proponga va más allá de cualquier tipo de preparación, es hacer una estrategia y estar dispuesto a cambiarla durante el camino si no te esta sirviendo, es resistir a los cambia que se vayan creando en el camino, es levantarte si te caes y aceptar ayuda de otros mientras consideras si puedes seguir o escucharte internamente y parar siempre y cuando estes dispuesto a volver a intentarlo. Puedes prepararte una vida para un obstáculo y al final del día tener que hacer 30 burpees por no lograrlo y esta bien, por qué esos 30 burpees no son un fracaso, son un entrenamiento extra que no consideraste y te van a servir a largo plazo. La vida esta compuesta de muchos obstáculos, tendrás miedo, los superaras, y si no, recuerda “30 burpees, ¡manos encima de la cabeza, venga!”

POR
DIANA VALERIA TINOCO
AGUIRRE
INGENIERA CIVIL POR LA
UNIVERSIDAD
IBEROAMERICANA SANTA FE

MI PASIÓN POR LOS AUTOS

Desde su origen a principios de 1800, los automóviles han cambiado y evolucionado rápidamente en respuesta a los deseos de los consumidores, las condiciones económicas y las nuevas tecnologías, creando así autos de diferente modelos y para todo tipo de necesidades.

Todo empezó desde que era apenas un niño, esta pasión por los autos se acrecentó cuando de pequeño recibía de regalo carros Hot Wheels y así fue como comencé una colección de carros a control remoto, donde año tras año compraba uno como mínimo ya fuera de mis ahorros o un regalo de mis padres o de Santa, conforme fui creciendo empecé a ir con un hermano de mi papa a el autodromo a ver los famosos arrancones, son carreras que consisten en hacer un mejor tiempo entre dos autos a una distancia de $\frac{1}{4}$ de milla lo equivalente a 402 metros, creo que ahí fue donde me empezaron a gustar aún más los autos ya que era algo impresionante, el escuchar el sonido de los motores y sentir la vibración que generan los autos al ir acelerando, después de un tiempo, a la edad de 15 años me regalaron mi primer automóvil, un Valiant 1968 el cual fue el primer carro que compró de agencia mi abuela materna, ese carro estuvo durante 30 años sin uso y a la intemperie pero a mi me emocionaba mucho la idea de poder usarlo y arreglarlo,

en ese entonces no sabía absolutamente nada sobre mecánica, sólo sabía manejar pero era algo que cualquier persona podría aprender, después de sacarlo de la casa en donde se encontraba y llevarlo a la casa de mis padres conocí a un mecánico. Don Ernesto, el cual a la edad de 82 años seguía trabajando y fue él quien me enseñó a cerca de la mecánica. Fue así como comenzó la aventura, empezamos desarmando el motor de ese hermoso auto, que por el largo tiempo que estuvo sin movimiento necesitaba ser lubricado para poder ser encendido, y llego el día en el que terminamos de armar el motor y encendió, era una emoción inexplicable, jamás había vivido esa emoción tan extraña de ver como volvía a la vida un auto que había estado tanto tiempo olvidado, después de eso, tal vez un par de días fue que por primera vez, después de 30 años, mi Valiant del 68 volvía a las calles.

Ese auto con sus llantas aún de agencia pero descuidadas por el tiempo y su carrocería intacta, era literalmente un sueño pues todavía recuerdo cada segundo de esa primera vez que lo maneje, pasó el tiempo y seguí usando ese carro para acudir como miembro de un club de autos que habíamos formado dos de mis grandes amigos y yo.

En este club fue donde conocí a personas a las que al igual que a mí les apasionaban los automóviles, ellos comprendían que no era solo subir a un carro y manejarlo, si no que además de eso, podíamos devolverle la vida a automóviles que habían sido olvidados por sus dueños y tiempo después, gracias a una extensa búsqueda descubrí la escuela de Mecánica en la cual me inscribí para poder aprender la magnífica profesión, en la cual después de 3 años conseguí mi título como Mecánico Automotriz A Gasolina, en ese tiempo y gracias a trabajos que realizaba pude comprar otros dos carros, de los cuales actualmente sólo conservo uno, cada vez que veía un carro quería comprarlo porque era algo impresionante el conocer acerca de los autos, pensar en la historia de todo lo que pudo haber pasado ese auto y que cualquier persona por lo general pensarían en que era chatarra yo podía ver una historia y un auto al cual se le podría devolver a la vida y volvería a rodar por las calles de mi ciudad.

Después de eso comencé con la reparación de una Nissan la cual es una camioneta en la cual todos aprendimos a manejar y la cual se volvía nuestro transporte para los hijos, posterior a ese trabajo de eso inicié con la modificación y restauración de un Duster 1975 el cual le hice toda la adaptación de un tren motriz diferente a la original pero para poder tener un mejor desempeño y seguridad para ese auto tuve que adquirir nueva y mejor herramientas que me permitieran hacerlo mejor, esto era algo sencillo pero sumamente necesario y funcional para lo que necesitaba en ese entonces. Unos años más tarde mis padres me regalaron mi primera caja de herramientas, una de las grandes y con la cual ya podía empezar a hacer más cosas y no tenía que depender del que me prestaran herramienta.

Con el paso del tiempo seguí fomentando mi pasión por los carros pero seguía siendo de hobby, empecé a tener más trabajo reparando autos de mis familiares o conocidos, así fue como adquirí mayor experiencia, y luego de algunos años conocí a un buen amigo en Hermosillo Sonora, el cual tenía un equipo de carreras y varios autos con los cuales participaba en diferentes eventos, él me ofreció ir a trabajar un tiempo con su equipo, lo cual sin pensarlo accedí ya que conocía la calidad de los trabajos de mi amigo y sabía el nivel que tenía

en esa área, con su equipo estuve en los mejores y más reconocidos eventos de Estados Unidos y del mundo, participamos también en un evento en Las Vegas donde se concurso en 5 categorías quedando en todas en primer lugar lo que fue para mí una emoción única y aunque yo no era dueño de ninguno de los autos podía sentir el orgullo y la satisfacción de haber participado y ganado

En esas categorías competimos contra muchos participantes que tenían un alto nivel de desempeño y autos de gran calidad, después de eso regrese a Durango y seguí por mi cuenta con las restauraciones y proyectos, actualmente tengo 9 proyectos propios y 3 proyectos en los que estoy trabajando, los cuales cada vez me gusta más trabajar en ellos ya que es algo muy sorprendente el saber como despues de haber estado tanto tiempo sin movimiento, un auto puede volver a la vida y a circular en las calles, entonces esto además de ser un hobby es una profesión la cual desempeñó con mucha satisfacción.

POR:
TÉCNICO EN MECÁNICA AUTOMOTÍZ
FERNANDO EMILIO
FABILA GARCINAVA



PROYECTO EJECUTIVO

En Strava estamos convencidos de la importancia del enfoque en el detalle, el buen gusto y claro el how know de como hacerlo.

Si tú proyecto es desarrollar un complejo de usos mixtos, habitacional, comercial o residencial.

¡Contáctanos!

¡Te atenderemos con mucho gusto!



www.stravacapital.com.mx