

**Gaceta
Prepa UCA**

Voces

UCA



 **UC**
PREPARATORIA
UNIVERSIDAD CUAUHTÉMOC

Tu futuro inicia *hoy.*

CONTENIDOS

Gaceta Prepa UCA
Universidad Cuauhtémoc, Campus Aguascalientes

Edición de junio 2025

© Derechos Reservados. Todos los derechos reservados.
Gaceta Prepa UCA es una publicación de la Universidad Cuauhtémoc, Campus Aguascalientes. Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos de esta gaceta sin autorización previa y por escrito de la universidad.

Producción y Edición:
Equipo editorial de la Gaceta Prepa UCA
Universidad Cuauhtémoc, Campus Aguascalientes

Dirección:
Universidad Cuauhtémoc, Campus Aguascalientes
Av. Universidad Cuauhtémoc No. 101, Col. Trojes de Alonso
Aguascalientes, Ags., México. C.P. 20116
Contacto:
449 973 11 22 | www.ucuauhtemoc.edu.mx



02 Guía de supervivencia escolar

06 Docentes Destacados

12 Alumnos de Intercambio

16 Gastronomía

18 Entretenimiento

22 Arte y Cultura

32 Pasión y corazón sin medidas

35 Trastornos de la Conducta Alimentaria

40 Ecología



SECCIÓN DE **CONSEJOS PARA** **estudiantes** GUÍA DE SUPERVIVENCIA ESCOLAR

Por: Lic. Bianca Odette Romo Sánchez

Pasar de un nivel académico a otro puede ser un completo desafío. La cantidad de materias, actividades, tareas, proyectos, entre otros factores, aumentan considerablemente. En este panorama lleno de retos y aprendizajes, es imprescindible tomar medidas que hagan tu día a día más llevadero. Para que aproveches al máximo esta experiencia, te compartimos algunos consejos que pueden facilitar tu vida estudiantil.

1. La organización es la clave

Establecer horarios para cada actividad contribuye a disminuir el estrés que genera la acumulación de tareas. Recurrir a una agenda o aplicación móvil es una excelente opción para visualizar y gestionar tus pendientes. No todas las actividades tienen la misma importancia, por lo que es necesario establecer una jerarquía de acuerdo con la complejidad, el tiempo de elaboración, las fechas de entrega, entre otros factores.

2. Aprende a manejar el tiempo

Dejar las cosas para el último momento puede ser muy tentador. ¿Quién no ha sentido la adrenalina de terminar los pendientes justo antes de la fecha límite? Sin embargo, aunque a veces funcione, es fundamental priorizar tus tareas y evitar la procrastinación. Dividir tu tiempo de manera eficiente te permitirá cumplir con tus responsabilidades sin sentirte abrumado. Para reducir el estrés acumulado, distribuye tus tareas a lo largo de un periodo bien definido. Usa alarmas, crea un horario, haz una lista de fechas de entrega y clasifica las tareas según su dificultad. No olvides tomarte breves descansos. Encontrar un equilibrio es posible: recuerda que

tanto tus responsabilidades como tu salud mental son importantes.

3. Desarrolla hábitos de estudio efectivos

Cada persona posee características que la hacen única. Encontrar un método de estudio que se adapte a tus necesidades marcará la diferencia entre desperdiciar o aprovechar al máximo tu tiempo y energía al adquirir conocimientos. Existen un sinnúmero de técnicas muy útiles, como resúmenes, organizadores gráficos, técnica Pomodoro, método Cornell, nemotecnia, flashcards, entre otras. Lo más importante es ser constante y disciplinado.

4. Participa en actividades extracurriculares

Desarrollar habilidades sociales te permitirá adaptarte y desenvolverte mejor en tu entorno. Hacer amigos es parte fundamental de esta nueva etapa, sin embargo, no te limites únicamente a quienes conoces en tu aula. Te sorprenderá la cantidad de personas fuera de tu salón con quienes compartes intereses, hobbies, habilidades y gustos. Tu experiencia dentro de la preparatoria puede ir más allá del aprendizaje académico y convertirse en una oportunidad para crecer personal y socialmente.

5. Mantén una actitud de aprendizaje continuo

El proceso de aprendizaje es una responsabilidad compartida entre estudiantes, docentes y la comunidad educativa. Construir conocimiento a partir de las herramientas que brindan los maestros implica asumir un rol activo, donde el compromiso, la disciplina y la curiosidad marcan la diferencia. Aprender no se trata solo de cumplir con tareas y exámenes, sino de desarrollar habilidades, reflexionar y aplicar el conocimiento en la vida diaria. No estudies solo para aprobar una materia; aprende por interés propio. La tecnología te da acceso a un número ilimitado de información, úsala para ampliar tu panorama sobre el mundo que te rodea.

Superar los retos de la preparatoria no solo depende del esfuerzo académico, sino también de la capacidad de adaptarse a los cambios. Cada experiencia contribuye a tu crecimiento personal y formativo. Aprovecha esta etapa para fortalecer tus habilidades, explorar nuevas oportunidades y construir un camino sólido hacia tu futuro. Recuerda que cada desafío es una oportunidad para aprender y mejorar.



Do cen tes

DESTACADOS

Por: Mtra. Rebeca Ruiz Flores Frausto

Una parte importante –si no es que esencial– para la formación de los estudiantes, sin duda, son los profesores que día a día se presentan ante ellos en las diversas materias que cursan durante cada ciclo. Claro, se sabe que ser uno de ellos no es sencillo. Al contrario de lo que puede llegar a parecer, es una actividad bastante compleja, exigente y profundamente humana.

Por eso, vale la pena reconocer a las figuras que son un ejemplo, que tienen intenciones de hacer bien su trabajo. Para este espacio, no tenemos a un solo docente, sino a dos: A continuación, les hablaré de la maestra Olinka Estrada y de la maestra Ana Julieta Tiscareño. Ambas imparten clases en nuestra preparatoria: la primera abarcando áreas matemáticas y la segunda los deportes.

Curiosos los caminos de la vida –si es que puedo aludir aquella canción–, pero es que la docencia llama porque llama. A veces basta con una simple invitación para descubrir la vocación, como fue el caso de la maestra Olinka, quien comenzó a dar clases hace 22 años, cuando le invitaron a ser parte de una institución de bachillerato luego de haber cubierto a un profesor por incapacidad; o tomar una decisión totalmente consciente, como la maestra Julieta, quien eligió ser profesora cuando le dieron opciones de ejercer desde que era estudiante de su licenciatura en cultura física y deporte. Dos intenciones diferentes, un mismo camino.

Y sí, a pesar de llegar por distintas razones, ambas coinciden en que, trayectoria larga o apenas comenzando, ser docente deja experiencias importantes.

La maestra Julieta me compartió que, para ella, es una “gran experiencia trabajar con la diversidad de edades y conocer cómo se desenvuelven los estudiantes en cada etapa de formación”. Por su parte, la maestra Olinka explica que una experiencia fuerte es “el hecho de saber que algunos de sus alumnos viven situaciones difíciles en casa y que su único lugar seguro es la escuela”.



Mtra. Olinka Estrada



Mtra. Ana Julieta
Tiscareño

Déjenme enfatizar lo ya dicho: ser docente, a diferencia de lo que puede llegar a parecer, no es fácil. Una de las razones es que sí o sí se hace un pacto de humanidad, consciente o no. Un buen docente sabe quiénes son sus alumnos y mis entrevistadas llegaron a ese punto apenas a escasos momentos de iniciar la entrevista. Tratamos con humanos en formación, claro que existen experiencias que nos lo hacen ver, y agradezco que los alumnos de la prepa Cuauhtémoc estén en manos de personas que tienen este hecho bien presente.

Ahí voy de nuevo, la docencia es una actividad complicada. Cumplir con todo a la perfección es imposible, pero existen quienes tienen una ética profesional admirable, por algo estoy entrevistando a estas dos docentes y me atreví a preguntarles por los retos que implica actualmente tan complicada profesión. "Ganar la atención de los alumnos y luchar contra el peor enemigo del docente: el celular", comenta la maestra Olinka, pero, además, agrega lo que para mí es una buena estrategia "hay que involucrar el uso del celular en todo momento" y es que, si no puedes contra ellos, úneteles. Qué mejor de saber aprovechar las tecnologías dentro del aula y darles un uso académico.



No muy lejos de esta línea, la maestra Julieta afirma que un reto para ella es "estar buscando nuevas estrategias para mejorar el aprendizaje y formación de nuestros alumnos a través de actualización de conocimientos". ¿Así o más responsables nuestras maestras? Pero esperen, que no acaba ahí, la maestra Julieta continúa con una gran respuesta: "También en la forma humana de tener una buena resolución de problemas ante situaciones complicadas que involucren el bienestar de nuestros alumnos como el de uno mismo como docente". Sin palabras que agregar, simplemente no creo que exista alguien que esté en contra de estas respuestas.

Haré un cambio en el rumbo de la entrevista, pues un docente también tiene vida fuera de la escuela, en el caso de la maestra Julieta, no se aleja mucho de la docencia, pues también se desenvuelve como entrenadora personal de gimnasio y de diferentes disciplinas como Zumba, pilates, vaya, hasta fútbol y crossfit, además de ser coordinadora de categorías femeniles de fútbol. Alumnos, tengan la confianza de que tienen una maestra más que capacitada en el área. Por su parte, la maestra Olinka, sí mantiene su papel como docente, pero también como madre. Pareciera que ambas tienen un ligero amor por las grandes responsabilidades.





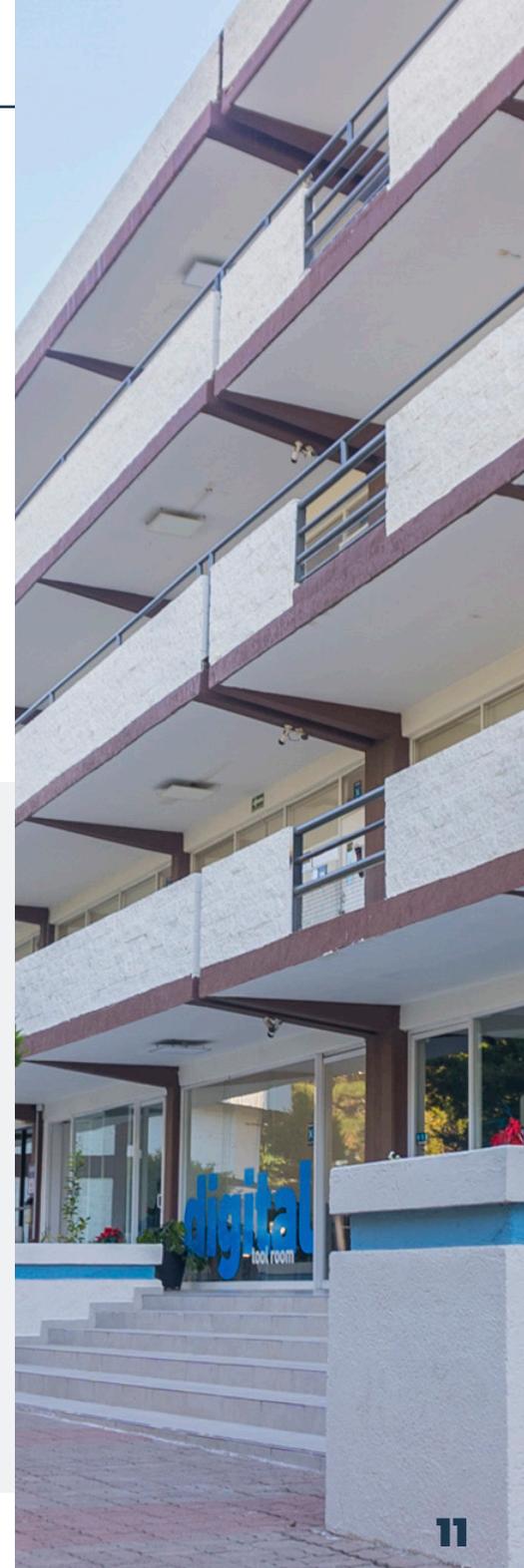
Sin duda son palabras de personas que ponen corazón a lo que hacen. La idea es la misma, queridos estudiantes: ser docente es complicado, pero tener a profesoras como las maestras Olinka y Julieta, lo hace parecer pan comido. Desde el cómo se expresan de su trabajo, lo que esperan de sus estudiantes y cómo a pesar de tener una vida fuera del aula, siguen con su identidad docente bien marcada. Lo dije más arriba, alumnos, están en buenas manos. Pueden estar seguros de que, para sus maestras, son importantes, valiosos, capaces y no esperan más que el éxito en sus vidas.

Con esta idea en mente, les pregunté por un consejo que quisieran darles a ustedes, estudiantes que las leen. Siempre es de provecho escuchar un buen consejo. Y luego de tantas líneas, demostrando que están bajo las direcciones de dos excelentes miembros del cuerpo docente de la preparatoria Cuauhtémoc, les dejo las cerezas del pastel.

La maestra Julieta los exhorta a siempre seguir sus sueños y pasiones, en sus palabras: "ningún sueño es pequeño, sólo hay que ponerle corazón; vivan y disfruten cada momento, la vida es corta, aprovechen cada oportunidad que la vida les dé. Está bien caer,

sentir que en ocasiones no hay una salida, pero siempre vuelve a salir el sol y siempre hay una forma de comenzar". Y lo que a mí me conmovió todavía más: "Nunca duden de lo que pueden ser capaces de lograr y de dónde pueden llegar si nunca dejan de intentar".

Yo ya estoy con las lágrimas por brotar, pero aún me falta hacerles llegar el consejo de la maestra Olinka, ella les dice que se conozcan a ustedes mismos: "Cada día vence a tu rival más fuerte, que eres tú y nunca dejes de lado tus sueños, por nada ni por nadie, nadie los va a cumplir por ti".



Alumnos DE INTERCAMBIO

Conexión UCA

La experiencia del intercambio académico no solo permite aprender en un nuevo contexto educativo, sino también descubrir nuevas culturas, sabores y amistades. En esta ocasión, cuatro estudiantes internacionales comparten un poco de lo que ha significado para ellos su estancia en México y en la Universidad Cuauhtémoc.



Viktoria Szabo

6-A Bachillerato bicultural

País de origen: Hungría

Algo que he compartido con mis compañeros es lo bonitas que son las fiestas en mi lugar de origen. No ha sido difícil adaptarme a México, me siento bien. La gente es agradable, eso me ayuda a sentirme incluida.

Respecto a la comida, puedo decir que todo lo que he probado me ha gustado, pero mi favorita son los chilaquiles: ¡tienen un sabor delicioso!

La universidad Cuauhtémoc es agradable. Tiene una gran comunidad de estudiantes, todos ayudan cuando pueden. Los profesores son amables en todo momento, lo cual genera un ambiente bastante agradable. Es una escuela que permite una experiencia inolvidable por los eventos que tienen, son muy entretenidos.

Albert Petrik

4-A Bachillerato general

País de origen: Chequia

En mi país hay una gran tradición sobre la producción de cerveza, es algo que nos identifica como cultura. En México la gente es muy agradable, no es difícil lograr sentirse como en casa.

La comida que se consume en México me ha gustado, aunque hay algo que no elegiría, la moronga, eso no me gustó mucho.

Es sorprendente el tamaño del plantel, la Universidad Cuauhtémoc cuenta con muchas instalaciones, son bonitas. En prepa cuentan con muchas carreras para elegir. Es bastante enriquecedor académicamente, ya que también ofrecen diversos viajes. No olvidaré la visita que realizamos a Querétaro, fue una grata experiencia.





Enrico Tome Neder

4-A Bachillerato general
País de origen: Brasil

De dónde vengo hay bastante diversión, pero creo que las fiestas son más movidas aquí. El proceso en todo este tiempo ha sido tranquilo, el ambiente ayuda mucho a la adaptación cuando se viene de otro lugar. La comida de aquí es buena.

Mi estancia ha sido extraordinaria, en la escuela hay buenos profesores y, en general, el convivir con mis compañeros es algo único, son muy alegres todo el tiempo.

Laysla Pereira do Santos

**4-A Bachillerato tecnológico
en proyección de diseño de
modas**
País de origen: Brasil

Brasil cuenta con mucha historia, en general la cultura es muy diversa. La comida es rica, pero en México también es muy buena, sobre todo los tacos. Yo no quiero regresar, ¡me encanta México!

La arquitectura de la Cuauhtémoc es muy linda y académicamente también tiene mucho que ofrecer. La experiencia de compartir cada momento con mis compañeros es algo inolvidable.





Gastronomía



El Torito Veracruzano

Veracruz para el mundo... ¡y para la clase de bebidas!

Por: Lic. Alondra Guadalupe Bernal

En la materia de Bebidas, guiados por la maestra Salem, los alumnos de cuarto semestre de Artes Culinarias se adentraron en la tradición gastronómica del estado de Veracruz a través de la preparación del clásico **"Torito"**, una bebida dulce, cremosa y con una fuerte identidad regional.

El Torito veracruzano se distingue por su combinación irresistible de leches (evaporada, condensada y entera o de almendra), crema de cacahuete y un toque de vainilla. Aunque tradicionalmente se elabora con alcohol, en esta ocasión trabajaron **una versión sin licor**, ideal para todo el público, sin perder su esencia reconfortante.

Ingredientes:

- 1 taza de leche evaporada
- 1 taza de leche condensada
- 1 taza de leche entera o de almendra (opcional, para aligerar)
- ½ taza de crema de cacahuete (también se puede usar de coco, cajeta o mango)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Hielo al gusto

Preparación:

1. En una licuadora mezclamos todos los ingredientes hasta lograr una textura homogénea.
2. Servimos en vaso con hielo para disfrutarlo bien frío.
3. Para decorar, se puede espolvorear canela o añadir un poco más de crema de cacahuete encima.

Además de la práctica, los alumnos exploraron distintas variaciones de sabor y reflexionaron sobre el valor cultural de las bebidas tradicionales. Esta experiencia no solo reforzó técnicas de preparación y presentación, sino que también conectó a los estudiantes con la riqueza culinaria de nuestro país.



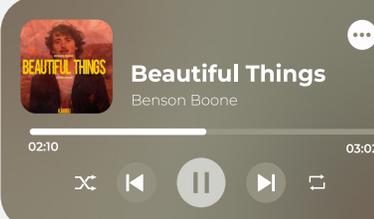
ENTRETENIMIENTO

Por: Lic. Guilio Rosales Martínez

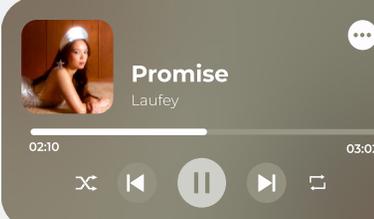
La semana de exámenes, odiada y amada (más odiada que amada por la mayoría), siempre deja una sensación de cansancio físico y mental. En cuanto se tiene un momento libre, lo primero que buscamos es una buena dosis de entretenimiento. Por eso, para esta edición de la gaceta traemos algunas recomendaciones, unas de la comunidad estudiantil y otras del autor de esta sección, que pueden ayudarte a descubrir cosas nuevas o visitar viejos conocidos durante esos momentos de desconexión.

Música

Ahhhh... El soundtrack de la vida. Para muchos, tan esencial como comer o respirar. Nos transporta a un sinfín de recuerdos, escenarios, emociones y sensaciones. Aquí van algunas recomendaciones:



Sugerida por la comunidad de Prepa UCA, esta canción popular (que a lo mejor sin darte cuenta ya han pasado por tus oídos) puede evocar una sensación de tranquilidad y algo de nostalgia. Perfecta para recordar ese viaje con amigos o familia tan especial, que se ve reforzado en el video musical.



Esta artista islandesa tiene un estilo único que emite una emoción de calma y anhelo por el pasado. Su obra musical, sugerida por la comunidad, es perfecta para escuchar justo después de terminar el examen, mientras reflexionas sobre la vida.



Recomendación del autor. Es ideal para reproducir al finalizar la semana de exámenes, al enterarte que aprobaste todas tus materias y te sientes invencible, todo un superviviente... o al menos hasta el siguiente parcial.



Esta canción recuerda tiempos lejanos de los 80's, otro mundo, otro México, pero sigue atrapando nuevas generaciones debido a sus sonidos únicos y característicos, que nos invita a la reflexión y a dejarnos llevar por nuestros pensamientos.



Este clásico, pero muy clásico (más clásico que la vida del autor) sigue sonando en las mentes y corazones de muchos, un himno, con todas las letras de la palabra, a la supervivencia. Ideal para salir caminando triunfante por la puerta grande de la UCA, mientras usas pantalones de tienda, con un aprobado en todas las materias dentro del bolsillo y con un ritmo ideal para realizar RCP (chiste para los de Higiene y Salud y todo quien lo capte).

Películas y series



Juego de gemelas.

Propuesta de la comunidad UCA. Esta película noventera de Disney muestra una divertida aventura de planes, conspiraciones y elaboradas triquiñuelas de un par de gemelas, que se conocen en un campamento de verano adquiriendo un nuevo objetivo: hacer que sus padres se reencuentren realizando suplantación de identidades, llevando la vida una de la otra para reunir de nuevo a su familia. Te hará olvidar la frustración de los exámenes con una que otra risa de parte de las ocurrencias de estos dos personajes.



El fantástico Sr. Zorro.

Esta es la historia de un simple zorro que deja de ser ladrón de corral para evitar poner en riesgo a su nueva familia, con la promesa a su esposa de nunca volver a hacerlo, se convierte en un famoso columnista de periódico. Pero las cosas, al no ser muy simples en su vida, deciden volver a las andadas de amante de lo ajeno, trayendo inesperadas consecuencias. Esta película te mantendrá al filo del asiento con sus detalles e historia, llevando al olvido el estrés de los exámenes, invitando a buscar el propio camino.



Forest Gump.

Clásico absoluto sugerido por la comunidad. Una película que muestra diferentes acontecimientos históricos desde la perspectiva de Forrest, pasando desde la guerra de Vietnam, el asesinato del presidente de EUA Kennedy, las profundas diferencias raciales dentro de la sociedad norteamericana y muchos otros acontecimientos que marcaron lo que es hoy esta potencia, pero con toque de irreverencia, risas y drama.

Esta película te hará centrarte en su historia peculiar y única, preparándote para el próximo examen de historia universal.

Videojuegos



Papers please

Cambia el estrés de los exámenes por el de ser un agente aduanero en un país que acaba de abrir sus fronteras a los vecinos. Este divertido juego pondrá a prueba tu capacidad de observación y atención al detalle, tú decides si ser justo y recto o, todo lo contrario, pero recuerda tienes familia que depende de la productividad en tu trabajo. Aprenderás lo difícil de esos trabajos y cuando sea hora de viajar de país en país ahora sabrás porque la cara de pocos amigos que tienen los policías de aduanas. Esta obra está disponible para celular y computadora, es sencillo y cualquier dispositivo lo puede reproducir.

Minecraft

El clásico moderno que sigue más vivo que nunca, sobre todo tras el boom de su película. Este videojuego del 2009 en donde puedes hacer lo que sea; desde jugar una aventura de supervivencia, construir ciudades, réplicas de ciudades, complicados mecanismos que simulan el algoritmo de una calculadora, jugar otros juegos dentro, entre muchas otras cosas, que se encuentra disponible en cualquier dispositivo. El límite es tu imaginación, trae tu pico de madera y a comenzar a minar (cuidado con los creepers y las alturas).



El entretenimiento es parte de la vida, nos ayuda a nutrir el alma, la mente y el cuerpo, a recordar que existimos y que a veces está bien descansar. Como diría la filosofía de vida italiana: Il dolce far niente... la dulzura de no hacer nada, el placer de la ociosidad. Y qué bien se siente.



Poesía

UNA VOZ QUE TRASCIENDE

Por: Lic. Bianca Odette Romo Sánchez

La literatura es el arte de la palabra que utiliza el lenguaje para crear belleza. Moldearlo, romperlo y reinventarlo es una tarea que solo un pequeño dios puede llevar a cabo con maestría. Alterar las normas habituales y dar un nuevo sentido a lo ya conocido son algunas de las hazañas que lleva a cabo poeta. No obstante, más allá de su dimensión estética y transgresora, la poesía se erige como un sitio donde el ser humano puede expresar libremente sus preocupaciones, emociones y reflexiones sobre su experiencia en el mundo.

Cada verso es un reflejo de la diversidad de voces, pensamientos, valores, creencias, gustos y experiencias que habitan en el mundo. No hay uno igual a otro, porque cada persona es un éter único e inexplorado. Aunque compartamos sentimientos considerados universales, es imposible que los vivamos de la misma manera. Incluso un mismo sentimiento cambia de forma cada vez que lo experimentamos: se transforma, se desliza, se reconfigura según el momento, la mirada y el alma que lo habita.

Entre los pasillos de la preparatoria, donde habita el alma tortuosa del poeta, la palabra resuena como un eco vivo. Se desliza entre las hojas desgastadas de los cuadernos, florece en los márgenes de los libros y suspira en los rincones de las aulas. Porque sí: los estudiantes escriben. Escriben con la urgencia de quien necesita entenderse, de quien busca darle sentido a lo incomprendible, de quien anhela nombrar lo que siente y no sabe cómo hacerlo.

Es ahí donde la poesía se vuelve vital. No solo como ejercicio estético, sino como herramienta de expresión, de descubrimiento, de libertad. Generar espacios, semestre a semestre, donde las voces de los estudiantes sean escuchadas, va más allá de medir su talento: es una celebración a la sensibilidad, una ventana a universos íntimos que, finalmente, son revelados.

Cada poema escrito es un acto de valentía. Un ofrecimiento de lo más propio al mundo. Un grito

contenido de quien siente que, poco a poco, ha ido perdiendo su voz. Por eso, en nuestra preparatoria, la poesía no solo vive: respira, crece y se multiplica. Pues creemos, profundamente, que los estudiantes tienen mucho por decir y pocos espacios donde hacerlo sin temor a ser juzgados. Somos conscientes del poder que encierra la palabra: creadora y destructora de mundos. Por ello, fomentar su desarrollo va más allá de lo académico, hacia lo esencialmente humano. Todos tenemos historias por contar y anhelamos que alguien, en algún rincón del mundo, se detenga a escucharlas.

Los versos ganadores del segundo concurso de poesía son un destello de la vasta diversidad de voces que habitan en nuestra comunidad estudiantil. Cada uno de ellos nos invita a mirar el mundo con una sensibilidad renovada, con esa mirada íntima que solo la poesía puede ofrecer. Porque sí: en cada palabra escrita hay un alma que

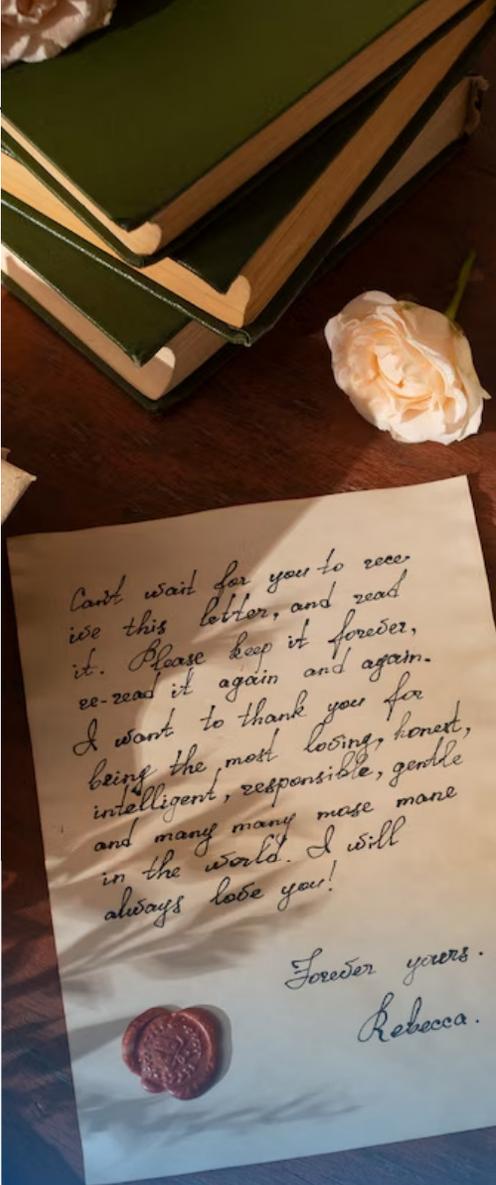
se desnuda, una emoción que encuentra forma, un silencio que por fin se dice.

No cabe duda de que la poesía es reflejo del alma. En estos textos, se percibe un anhelo casi fatalista por el calor y la cercanía del otro, envuelto en una atmósfera invernal cargada de melancolía; una exploración de la añoranza y el deseo, tejida a través de la búsqueda y la memoria como territorios de lo efímero; y una reflexión sobre la fugacidad de la vida, como si cada verso fuese una chispa encendida en medio de la sombra.

En palabras del poeta Gustavo Adolfo Bécquer: "Poesía eres tú". Porque la poesía no solo habita en los libros, sino en quien se atreve a mirar hacia dentro y nombrarse. Las vivencias que hemos experimentado a lo largo de nuestra existencia en este plano terrenal nos hacen únicos entre millones... y esa unicidad donde radica nuestra esencia. Sé valiente y reconoce el poder de la palabra. Es tuya. Úsala para crear, para sanar, para resistir, para amar. La poesía ya te habita.

Poesía

UNA VOZ QUE TRASCIENDE



Nieve

El invierno recorre mis dedos
Yo camino siguiendo aquel fuego
Buscando calor en tus manos calladas
Cautivado por tu fría mirada

Pasos cansados, el aire pesado
Mi propio peso me arrastra hacia abajo
Tus ojos me llaman
Me pierdo en las llamas
En tus brazos recuerdo
Un rostro soñado

Tus labios son secos
Abiertos
Sangrantes
Carmesí me pintan
Mi cuello toman, me ahogan

Me cantan promesas rosando al oído
Me robas el frío que inunda mis huesos
Tu blanco me cubre
Me dueles, me ardes
Tu blanco me guarda
Me duermes, me calmas

Tus dedos sostienen mi cuerpo agotado
Mis parpados ceden
Mi cara en el suelo
La nieve me quema
Me guarda consuelo

Por Erich Palacios Reyes

Pequeño secreto

Dulce luz se esconde de mí,
 porque en la sombra te nombro
 y rebusco y busco en el escombros,
 un cachito de tu esencia para sanar mi alma libre.

La libertad me encarna el cuerpo y el corazón
 de sueños lúcidos y valientes que pasan fugaces ante
 mis ojos,

en los días en que me aferro a todo y a nada;
 a tu mirada filosa, tus manos jugando con las flores del
 jardín y acariciando la hierba sin
 quebrarla.

A tus labios que callan y no pronuncian;
 a tu figura inquieta que corre de la multitud,
 y al venir de una delicadeza incomprendida, no tenías el
 amor incrustado en ti;
 y yo al ser de una rebeldía romántica, ya estaba
 delirando.

Te prometo, mi pequeño secreto,
 que te guardo aquí en mi pecho,
 grito sin gritar,
 y lloro sin llorar.

Que tu nombre tan perfecto,
 retumba,
 aquí,
 en mis adentros.

Por Mariana Meneses Navarrete

Eco

La vida es un río que nunca regresa,
 un hilo de instantes, tan frágil, tan leve,
 que pasa en susurros y, al paso, nos deja

con sueños que arden, que nunca se apagan, que nunca
 se vuelven.

Es la risa de un niño en un día de invierno,
 el abrazo escondido de un amigo lejano,
 la voz de la abuela que se oye en el viento,
 y el olor de los pinos en un mundo callado.

La vida es un canto, un grito, un suspiro,
 un baile de luces en noches serenas,
 es el peso del mundo en un solo latido,
 y el milagro pequeño de una flor entre piedras.

Nos hace y deshace con manos tan suaves,
 nos roba y nos llena, nos da y nos quita,
 y aunque duela saber que nada se queda,
 qué hermoso es vivir, aunque sea un instante, aunque
 sea una chispa.

Y al final, cuando el río nos lleve de vuelta,
 seremos un eco, un brillo, una estrella,
 y en las manos del tiempo dejaremos el rastro
 de haber amado, y vivido, y sentido, y llorado.

Por Nicole Noguez Olivares



El arte como modo de vida.

Por: M. en IMACS. Juan Alberto Martín del Campo Jiménez.

Robert Abrahan Mora Vargas, destacado artista visual, nació en la ciudad de Maracay, capital del estado de Aragua, en Venezuela. Desde sus años de adolescencia, comenzó a adentrarse en el mundo del arte, influido por un círculo cercano de amigos y compañeros vinculados a las ciencias sociales y las humanidades. Rodeado de una familia en la que la música y las artes visuales ocupaban un lugar destacado, encontró sus primeras formas de expresión artística en la literatura, mientras estudiaba psicología. Sin embargo, sería el llamado de las artes visuales lo que definiría su trayectoria profesional.

En 2018, impulsado por circunstancias personales, Robert emigró a México, un país que se convertiría en el escenario principal para su desarrollo como artista. Fue aquí donde, tras inscribirse en la Universidad de las Artes del Instituto Cultural de Aguascalientes, consolidó sus fundamentos técnicos y plásticos. Durante su formación, exploró diversas disciplinas como la pintura, la escultura, la gráfica, la fotografía y las técnicas mixtas, integrando estas herramientas a su bagaje teórico. Con el tiempo, estas experiencias le permitieron definir las líneas temáticas que hoy estructuran su obra.



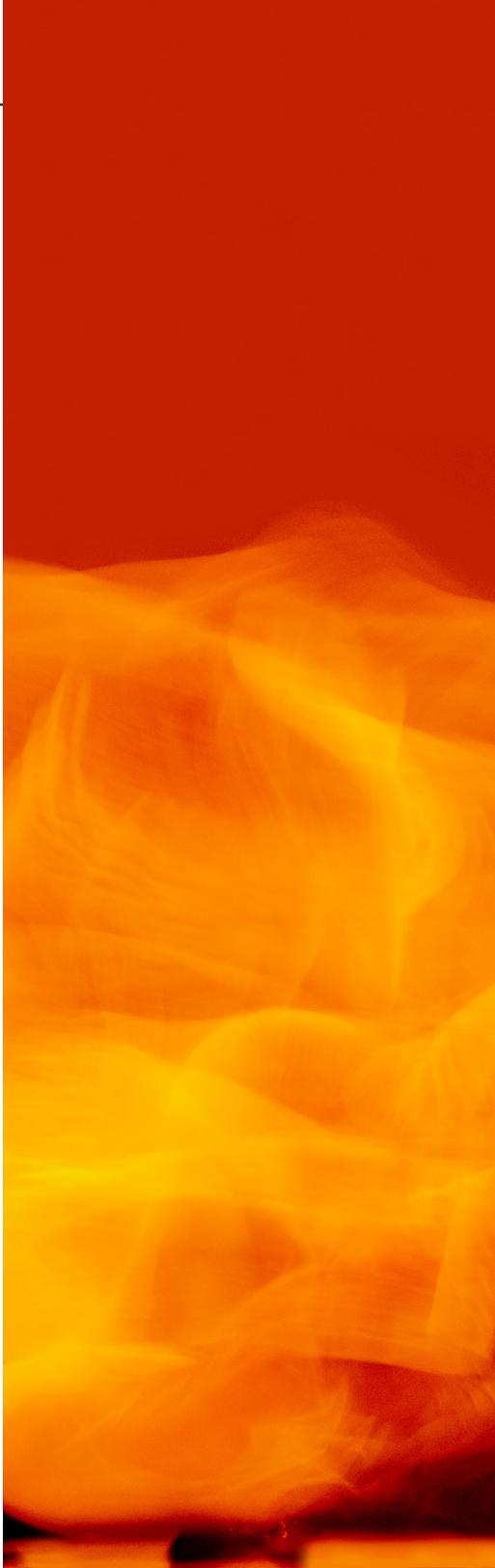
Explorando la identidad migrante a través de la lente:
La trayectoria artística de Robert Abrahan Mora Vargas.

El núcleo de su práctica artística se centra en una profunda exploración conceptual de su identidad como migrante y las vivencias que han marcado su historia. A través de medios como el dibujo, la intervención de objetos, el performance y, especialmente, la fotografía, Mora Vargas aborda la migración no solo como

un desplazamiento físico, sino como un fenómeno cargado de significados emocionales y sociales. Su enfoque interdisciplinario se nutre de métodos provenientes de las ciencias sociales, como la sistematización de experiencias, que enriquecen sus procesos creativos y le aportan un enfoque reflexivo.

En la actualidad, Robert se encuentra inmerso en la producción fotográfica con exposiciones prolongadas, una técnica que le permite incorporar elementos simbólicos ligados al movimiento migratorio. En estas composiciones, la expresión corporal y el dinamismo de la danza contemporánea juegan un papel crucial. En colaboración con estudiantes y jóvenes migrantes, quienes, mediante el uso de bitácoras narrativas, comparten sus historias y emociones, el artista crea imágenes que funcionan como un puente entre las experiencias colectivas e individuales. Este diálogo le ha permitido desarrollar proyectos profundamente significativos, en los que la danza contemporánea se convierte en una metáfora del movimiento migratorio, capturando la esencia de la resiliencia y la transformación.

En cada obra, Robert Abrahan Mora Vargas logra tejer una red de conexiones entre la sensibilidad artística y las complejidades de la experiencia migratoria. Su trabajo no solo es un testimonio de su propia vivencia, sino un homenaje a las historias compartidas que dan forma a su propuesta visual, invitando al espectador a reflexionar sobre el impacto humano de la migración desde una perspectiva íntima y universal.





Selección B de Basketball Prepa UCA:

Pasión y corazón sin medidas

Por: Lic. Alondra Guadalupe Bernal

En la cancha no solo se juegan puntos, también se juega el corazón. Y si hay un equipo que lo deja todo, es la Selección B de básquetbol de la Preparatoria de la Universidad. El pasado sábado 12 de abril lo demostraron con una victoria contundente: 77 a 25 frente al equipo del CONALEP. Pero más allá del marcador, hay una historia que merece ser contada: la historia de un equipo que juega con entrega, disciplina y mucha pasión.

Este grupo de estudiantes se ha convertido en una verdadera familia dentro y fuera de la

cancha. Se ríen, apoyan, motivan y, sobre todo, respetan. La energía que comparten es contagiosa y su compromiso se nota en cada jugada.

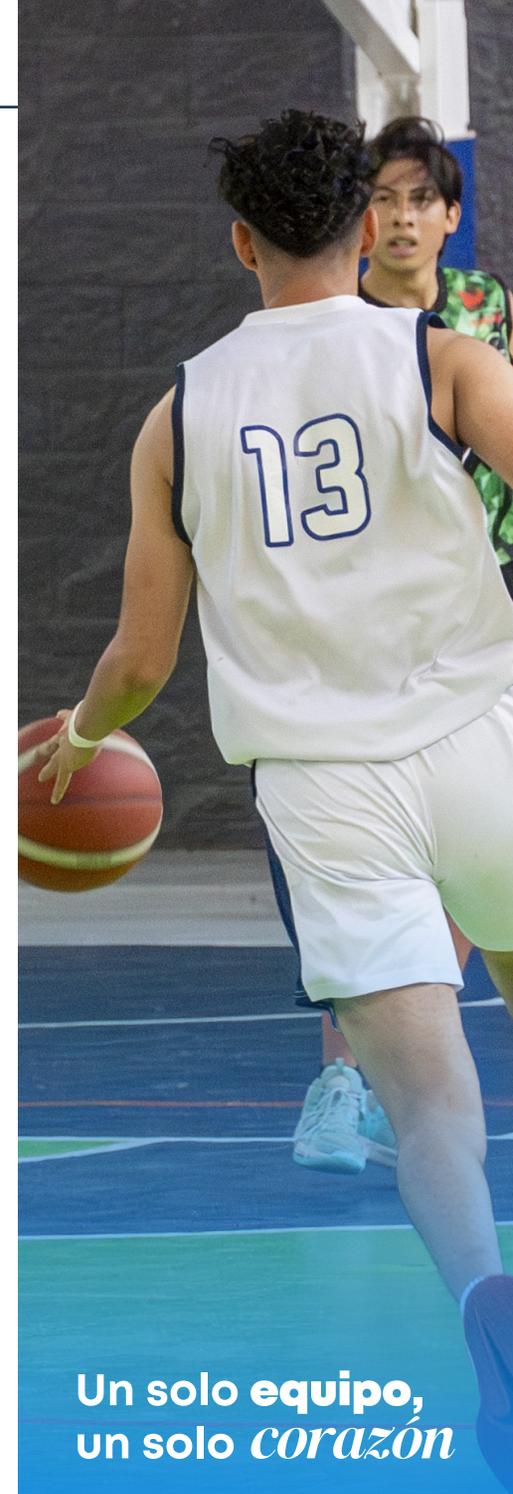
Bajo la dirección del Coach Roberto Ocaña, la Selección B ha formado una dinámica de convivencia sana donde la frustración se queda fuera del juego. Él ha sabido guiar a los muchachos con firmeza y buena vibra, logrando que el equipo se mantenga unido, enfocado y con hambre de crecer y buscar la excelencia.

"Jugamos muy bien en equipo y el chiste es confiar en nosotros",

afirma Ángel. Para Fabritzio y Pozu, la clave está en la entrega: "Disciplina, constancia, ir a entrenar, llegar temprano y darlo todo por el equipo". Diego Bernal comparte que lo suyo es más que deporte: "Muchas risas, compañerismo... hacemos lo que hacemos porque nos gusta y, en lo personal, es una forma de superarme". Y André resume el sentir de todos: "Lo que más disfruto es cómo nos divertimos a la hora de jugar y cómo jugamos todos en equipo".

Un solo equipo, un solo corazón

Diego, Kadir, Mendoza, Santiago, Gus, Odín, Josué, Mosqueda, Fabritzio, Iker, Ángel, André, Juan Pablo y Mateo forman más que una plantilla: son una hermandad. Cada uno aporta su talento, su energía y compromiso con un objetivo común. Son disciplinados, apasionados y, sobre todo, constantes. Juegan porque aman lo que hacen, porque creen en el poder del equipo, y porque saben que el esfuerzo, tarde o temprano, trae su recompensa.



Un solo equipo,
un solo *corazón*



Salud

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Lic. Mayra Citlalit Vázquez Muñoz

Marcador por cuartos:

- 1er cuarto: UCA 26 – 2 CONALEP
- 2do cuarto: UCA 18 – 8 CONALEP
- 3er cuarto: UCA 20 – 10 CONALEP
- 4to cuarto: UCA 13 – 5 CONALEP
- Resultado final: UCA 77 – 25 CONALEP

La Selección B de la UCA es ejemplo de entrega, compañerismo y juego limpio. No hace falta más que verlos jugar para entender que cuando hay unión, alegría y compromiso, el resultado siempre será positivo.

¿Cómo te miras cuando te ves al espejo?

Es muy común que muchos de nosotros nos comparemos con lo que vemos en redes sociales y nos juzguemos o sintamos insuficientes... Pero ¿sabes algo? No estás sola ni solo. Cada día, miles de adolescentes luchan en silencio con lo que comen, lo que sienten hacia su cuerpo y las voces que los empujan a cambiar para encajar.

“No todo lo que brilla en redes sociales es salud. A veces, detrás de una ‘vida perfecta’ hay dolor, hambre y mucho miedo.”

Los trastornos de la conducta alimentaria no siempre se ven, pero sí se sienten, y pueden afectar mucho más que el cuerpo: dañan la autoestima, las relaciones y la salud emocional. En esta nota queremos hablar contigo –sin juicios– sobre lo que realmente importa: cuidar tu mente, tu cuerpo y aprender a mirarte con más amor. Por eso, primero vamos a familiarizarnos con algunos conceptos importantes.

¿Qué son los trastornos alimenticios?

Los trastornos alimenticios o trastornos de la conducta alimentaria (TCA), son alteraciones del comportamiento que se caracterizan por una relación conflictiva con la comida, el cuerpo y la imagen corporal. Lo que puede traducirse en conductas como dejar de comer, comer en exceso, provocarse el vómito, obsesionarse con las calorías o realizar ejercicio de forma extrema, con la intención de controlar el peso o la apariencia. Uno de los principales factores que pueden detonar un TCA es la imagen corporal, la cual suele estar influenciada por el uso de redes sociales. Muchas veces, los influencers promueven estereotipos corporales poco realistas, editados o filtrados, que terminan generando presión y ansiedad. En muchos casos, estos estereotipos responden a intereses económicos y no a un verdadero modelo de bienestar, haciendo creer que tener un cuerpo esbelto o un rostro perfecto es la clave del éxito y la felicidad.

Aunque esta problemática se ha observado durante décadas en adolescentes, actualmente se han reportado casos en adultos y en niños, lo que vuelve aún más urgente hablar de este tema con claridad y empatía.



Algunos de los trastornos alimenticios son:

Anorexia nerviosa: Se caracteriza por limitar la ingesta de alimentos ocasionada por miedo a aumentar de peso. Los adolescentes con anorexia suelen tener una imagen corporal distorsionada y a mantener un peso significativamente bajo, incluso si su salud ya está comprometida.

Bulimia nerviosa: Es caracterizada por la ingesta excesiva de alimentos seguidos por vómito autoinducido o el uso excesivo de laxantes para evitar subir de peso. Este trastorno puede pasar desapercibido y llevar a problemas de salud graves.

Trastorno por atracón: Se presenta cuando una persona come grandes cantidades de comida en poco tiempo y siente que pierde el control durante esos episodios. A diferencia de la bulimia, no hay vómito o uso de laxantes, lo que puede derivar en sobrepeso u otros problemas de salud.

Pica: Implica el consumo recurrente de sustancias no alimenticias como tierra, tiza, cabello o papel. Puede estar relacionado con deficiencias nutricionales o condiciones de salud mental, y requiere atención médica urgente.

Ortorexia: Aunque no está oficialmente reconocida como un trastorno alimenticio, es una obsesión poco saludable con comer alimentos que una persona considera "saludables", lo que puede llevar a la malnutrición.

¿Cómo podemos prevenir este tipo de problemática?

Escucha personal: Es importante que cada adolescente aprenda a reconocer cómo se siente con su cuerpo y con la comida. Si notas que comer te genera ansiedad, culpa o malestar, no lo ignores. Tus emociones son una señal importante y hablar sobre lo que sientes puede ayudarte a evitar que un malestar emocional se convierta en un problema mayor. Recuerda: lo que sientes importa y no estás solo.

Supervisión consciente: Es importante que los padres de familia estén atentos al contenido que sus hijas e hijos ven en redes sociales. Observar si ciertos mensajes les están afectando emocionalmente o si presentan cambios como dejar de comer, tener atracones, ansiedad, o alteraciones en su estilo de vida, lo que puede ser clave para detectar un problema a tiempo.

Promover la aceptación de su cuerpo: Es importante ayudarles a entender que cada cuerpo es único y que lo que vemos en redes sociales no siempre es real. Todos los cuerpos son hermosos y merecen ser amados tal como son. **Educación sin culpas:** Se puede comer

de todo sin caer en excesos. No hay alimentos "buenos" o "malos"; todos tienen su lugar y cumplen una función dentro de una alimentación equilibrada. Dejar de satanizar los alimentos es indispensable para construir una relación más sana con la comida. **Buscar apoyo profesional:** La terapia psicológica es una gran herramienta para aprender a relacionarnos de forma amorosa con la comida y con nuestro cuerpo. Ir a terapia no es señal de debilidad, sino de valentía y autocuidado.

Por todo lo anterior, es fundamental que el tratamiento de los trastornos alimenticios sea acompañado por profesionales de la salud física y mental. El apoyo de un psicólogo y un médico es clave para lograr una recuperación integral y segura. Recuerda: no estás solo, no estás sola, y no tienes que atravesarlo en silencio. Pedir ayuda también es una forma de amarte.

**COME BIEN,
VIVE BIEN**





IMPACTO AMBIENTAL Y MANEJO DE RESIDUOS:

en las actividades de los bachilleratos tecnológicos y generale

Por: MMAES. Gaspar Alberto Piña

En la actualidad, los centros educativos tienen la responsabilidad de formar estudiantes no solo en competencias académicas, sino también en valores de conciencia ambiental. Los distintos bachilleratos de la Universidad Cuauhtémoc Campus Aguascalientes –entre ellos Artes Culinarias, Diseño Gráfico, Diseño de Modas, General, Bicultural e Higiene y Salud– realizan actividades que implican el uso y desecho de materiales diversos. Esta dinámica, aunque formativa, también conlleva la generación de residuos que pueden impactar negativamente el medio ambiente si no se gestionan adecuadamente.

Clasificación de los residuos y su relación con las actividades académicas

Los residuos generados en el ámbito escolar se pueden clasificar en:

Residuos orgánicos

Biodegradables y de origen natural, como restos de alimentos, cáscaras y residuos vegetales → Generados principalmente por el Bachillerato en Artes Culinarias.

Residuos inorgánicos reciclables

Papel, cartón, plástico, vidrio, metales, entre otros → Presentes en actividades de los Bachilleratos de Diseño, Diseño de Modas, General y Bicultural.

Residuos inorgánicos no reciclables o peligrosos

Incluyen pilas, dispositivos electrónicos, residuos químicos, solventes o cosméticos → Generados en menor medida en actividades digitales o de diseño con materiales específicos.

Residuos biológico-infecciosos (RPBI)

Son aquellos que contienen agentes patógenos que pueden causar enfermedades → Especialmente relevantes en el Bachillerato en Higiene y Salud, cuyas prácticas incluyen el uso de jeringas, agujas, algodón con sangre, vendas, guantes de látex y frascos con fluidos. Estos residuos requieren un tratamiento especial para evitar riesgos sanitarios y ambientales

Implicaciones ambientales y sanitarias

La **acumulación incorrecta de residuos orgánicos** puede producir malos olores y proliferación de fauna nociva.

El **uso excesivo de materiales no reciclables** contribuye a la saturación de vertederos y al aumento de la huella de carbono.

Los **residuos peligrosos y biológico-infecciosos** presentan un riesgo directo para la salud de estudiantes, docentes, personal de limpieza y la comunidad si no se manejan correctamente. Además, pueden contaminar suelos y aguas subterráneas

Sugerencias para el manejo responsable de residuos

Cada bachillerato puede adoptar medidas específicas:

Artes Culinarias

- Separación de residuos orgánicos para composta.
- Contenedores para aceites y cáscaras.
- Uso de insumos locales con bajo impacto ambiental.

Diseño Gráfico y Diseño de Modas

- Reutilización de papel, tela y otros insumos.
- Contenedores para materiales reciclables.
- Uso de herramientas digitales para minimizar desechos físicos.

Bicultural y General

- Campañas de reciclaje de electrónicos y pilas.
- Promoción de consumo responsable y papel reciclado.
- Capacitación ambiental transversal en todas las materias.

Higiene y Salud

- Capacitación en el manejo seguro de residuos biológico-infecciosos (RPBI).
- Uso de contenedores especializados y rotulados (bolsas rojas, cajas rígidas para objetos punzocortantes).
- Convenios con empresas certificadas para la recolección y tratamiento adecuado de RPBI.
- Protocolos de bioseguridad en prácticas escolares.

Acciones institucionales recomendadas

A nivel institucional, es esencial que la Universidad implemente acciones permanentes como:

- Instalación de estaciones de reciclaje diferenciadas por tipo de residuo en todo el campus.
- Inclusión de educación ambiental en todos los planes de estudio.
- Elaboración y difusión de un manual de manejo de residuos específico para cada bachillerato.
- Capacitación anual para personal docente y de servicios sobre gestión ambiental.
- Promoción de proyectos ecológicos estudiantiles enfocados en reducción, reciclaje y reutilización.

Conclusión

Los bachilleratos tecnológicos y generales no solo forman competencias técnicas, también representan una oportunidad para educar en valores ecológicos y responsabilidad social. La correcta identificación, separación y disposición de residuos – especialmente los biológico-infecciosos en el área de Salud – es crucial para proteger la salud y el medio ambiente. Con una visión institucional integral, la Universidad Cuauhtémoc puede convertirse en un modelo de formación académica con compromiso ecológico.





Gaceta Prepa UCA

"EXCELENCIA QUE **TRASCIENDE.**"
ENE- AGO 2025