



UNIVERSIDAD  
Guadalupe  
Victoria

# REDUGVI

REVISTA DE DIVULGACIÓN  
DE LA UNIVERSIDAD GUADALUPE VICTORIA

AÑO 1 N° 1 **OCTUBRE 2023** San Francisco de Campeche, Cam. MÉXICO

12:30  
Sunday, July 30

EN PORTADA

# ¿Abuso del celular?

Conductas adictivas de los Smartphones



## Insectos

Una opción de comida alternativa y sus beneficios.



## Relación de la arquitectura y la impresión 3D

Usos de la impresión 3D en la arquitectura.

## El nutriólogo y su importancia en la sociedad

Agente de cambio en la salud.



UNIVERSIDAD  
**Guadalupe**  
**Victoria**

# EDITORIAL

## **Hoy inicia la aventura del conocimiento...**

Damos la bienvenida a nuestra primera edición de “ReDUGVI: Revista de Divulgación de la Universidad Guadalupe Victoria, Conocimiento y Libertad” que pertenece al Instituto de Hermanas Mercedarias del Santísimo Sacramento, de la Universidad Guadalupe Victoria, UGV.

La finalidad de esta publicación es crear nuevos saberes, transmitir temas novedosos y de interés para toda la comunidad, formando estudiantes investigadores de alto nivel para desarrollar habilidades profesionales en su praxis del mañana.

Agradecemos a los alumnos y docentes de la UGV que trabajaron arduamente para estructurar los artículos de divulgación e invitamos a todos a formar parte del gran equipo de investigación académica y científica en beneficio del bien común.

Es importante resaltar que, esta edición, es especial para nuestra universidad, pues representa el fin e inicio de una nueva etapa, decimos adiós a las instalaciones que nos vieron nacer del Colegio Guadalupe Victoria e iniciamos orgullosamente en nuestras instalaciones ubicadas Periférico Pablo García Montilla, a un costado del Fraccionamiento “El Doral”; con nuevos desafíos en mejora de la calidad educativa.

Las instituciones de educación superior (IES) están llamadas a realizar múltiples actividades que conduzcan a capturar, almacenar, compartir y difundir el conocimiento, con el fin de mejorar los servicios educativos en cuanto a productividad, mayor innovación y creatividad (Becerra-Arévalo, 2015; Benítez, Uriona, Varvakis y North, 2014; Lopera y Quiroz, 2013).



**Mtra. Alma Koral Negrete Robles**  
SECRETARIA GENERAL DE LA UNIVERSIDAD



UNIVERSIDAD  
**Guadalupe**  
**Victoria**

# DIRECTORIO

## Universidad Guadalupe Victoria

**OTILIA CRESPO VILLA**

Rectora

**ALMA KORAL NEGRETE ROBLES**

Secretaria General

**FRANCISCO BURGOS COLLI**

Director Académico Administrativo

**MANUEL A.J. VALENCIA RUZ**

Director de Licenciatura  
Dirección de Docencia

**LETICIA PRIETO TEPALE**

Directora de Posgrados

**GABRIELA PATRICIA CHABLÉ MARTÍNEZ**

Directora de Licenciatura  
Dirección de Vinculación

**ALFREDO ABRAHAM MAY HERNÁNDEZ**

Director de Licenciatura  
Dirección de Comunicación y Medios

**FLORI PAUL DECENA**

Directora de Licenciatura

**ADRIANA DE JESÚS SALAZAR GARCIA**

Directora de Investigación y Difusión  
del Conocimiento

**ABIGAIL DE LOS R. COSGAYA BELLI**

Directora de Titulación y Servicio Social

**ADRIÁN HERNÁNDEZ JIMÉNEZ**

Director de Tecnologías de Información

**PERLA GEORGINA DEL C. SUÁREZ PECH**

Cobranza

**JENIFER ANAI MARTÍN CANUL**

Dirección de Control Escolar

**ABIGAIL DEL ROSARIO SANTOS CHI**

Auxiliar Administrativo

**GUADALUPE ITZEL HIDALGO PRIETO**

Auxiliar Administrativo

**MARIAJOSE HERNÁNDEZ MAAS**

Auxiliar Administrativo

**Yael Jesús Ordóñez Soberanis**

Dirección de Difusión

**YAMILE ISOLINA CAMBRANIS PÉREZ**

Directora de Orientación Psicológica

**ORLANDO MALDONADO MENDOZA**

Supervisor de Servicios Escolares

**ELIA MERCEDES CARRILLO VÁZQUEZ**

Auxiliar Administrativo

# CONTENIDO



## **¿Abuso del celular?**

*Conductas adictivas de los Smartphones*

*Pp. 6*



## **Relación de la arquitectura y la impresión 3D**

*Usos de la impresión 3D en la arquitectura*

*Pp. 8*



## **El silencio de la depresión**

*Pp. 12*

## **El nutriólogo y su importancia en la sociedad**

*Agente de cambio en la salud*

*Pp. 15*



## **Insectos**

*Comida alternativa y sus beneficios*

*Pp. 18*



## **Funciones del SAT para Personas Físicas**

*Pp. 23*



## **De palabras a cuadros**

*Dall- E2 ¿el nuevo Picasso*

*Pp. 27*

## **El emprendedor y su medio**

*¿Emprender es la solución?*

*Pp. 29*



## **Gritos de Auxilio**

*Feminicidio*

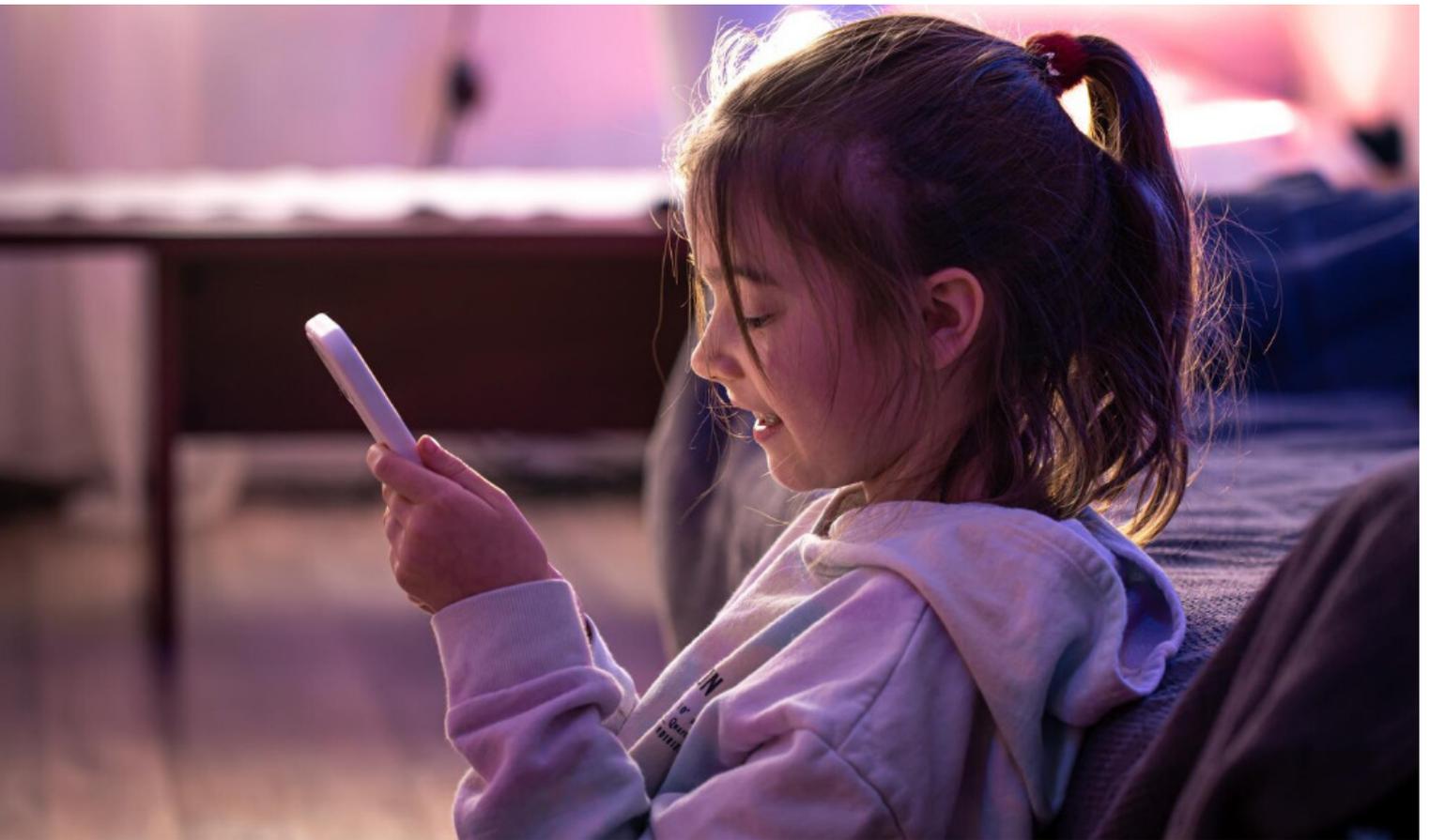
*Pp. 33*



## **Niños jugando a ser adultos**

*Explotación infantil*

*Pp. 36*



# ¿Abuso del celular?

## Conductas adictivas de los Smartphones

*Por Guadalupe Montserrat Cetz Reyes y Kevin Adriel Pech Can*

La Dra. Dayara Alejandra Barrios Borjas comenta que "Los celulares son unos aparatos que han revolucionado a la humanidad desde su creación, son dispositivos que nos han permitido obtener múltiples beneficios como el de realizar muchas acciones con una simple llamada o enviar mensajes, sin embargo, el uso excesivo de este ocasiona que las personas adopten conductas o trastornos negativos."

**E**sto lo vemos cuando los niños no pueden dejar los aparatos móviles, se obsesionan por ellos de tal forma que los padres tienen que intervenir a la hora de quitárselos, es tanto el problema que pueden llegar hasta los regaños o castigos con tal de lograr que no sigan usándolo de manera excesiva.

### Beneficios del uso de los celulares

La tecnología móvil ha cambiado la forma y la manera en que las personas ven el mundo. Los celulares agregan un valor más alto en cada etapa de su uso, es decir, ayudan a las personas a mejorar, a tener nuevas herramientas o ventajas estratégicas al usar alguno de estos aparatos.

La proliferación de la comunicación digital ha permitido que el tiempo y la distancia dejen de ser obstáculos a la hora de usarlos, lo que ha sido beneficioso para muchas partes de la sociedad, permitiendo contactar fácilmente con amigos, familiares, compañeros de trabajo o simplemente disfrutando de sus virtudes, como el disponer de una cámara, un reloj, una calculadora o aplicaciones que facilitan la vida. Con esto, todas las personas están a un mensaje de distancia. Uno de los mayores beneficios es que la información se obtiene al instante, ya que los "smartphone" son bibliotecas de referencia a la mano, puedes investigar cualquier cosa en cualquier situación, muchas soluciones las encuentras a tan solo un clic.

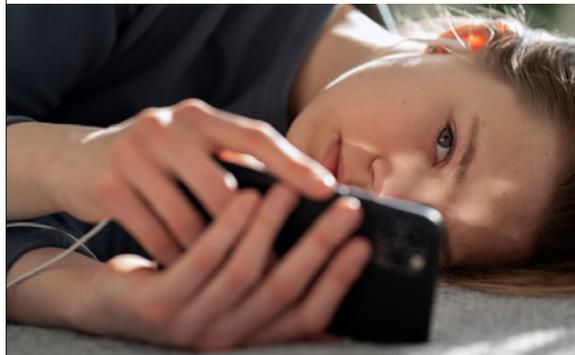
### Uso excesivo

Actualmente, los celulares forman parte de la vida cotidiana de las personas, tenerlo es algo vital y necesario, sin embargo, el uso en exceso de estos aparatos hace que las personas dejen de lado el manejo positivo y terminen por usar los teléfonos de una forma inadecuada, provocando aislamiento social, problemas en el trabajo, así como conflictos con familiares o amigos. Todo esto es producto del abuso de los teléfonos, desarrollando trastorno como el phubbing y nomofobia.

Estos términos nacieron en Australia en año 2013 en el famoso diccionario Macquarie, el primer término surge de la unión de las palabras en inglés phone (teléfono) y snubbing (desprezarse). El phubbing hace referencia al hecho de tener una adicción por el teléfono, lo que trae consigo problemas como ignorar a la otra persona en una conversación por estar jugando o chequeando el móvil, en lugar de hablar o responderle cara a cara. Otro término usado es la Nomofobia, que consiste en el miedo irracional que surge cuando has olvidado o dejado el móvil, o cuando lo tienes, pero estás incomunicado a Internet.

La Nomofobia se manifiesta igual cuando las personas sienten la necesidad de tener varios teléfonos o contar con las aplicaciones que los permitan sentirse comunicados aun cuando no las están usando, este problema se ve reflejado mayormente en los jóvenes, quienes actualmente no pueden vivir sin las redes sociales como Facebook o tik tok, juegos y apps que los distraen fácilmente.

Finalmente, los celulares son una herramienta de múltiple utilidad, pero también, sino se usa de una manera adecuada podría traer consecuencias negativas, como ejemplo, conductas negativas, esto es lo que vemos cuando en ocasiones los niños no pueden dejar de jugar los celulares. El beneficio que nos proporciona los celulares es que nos ayuda a tener nuevas herramientas en un mismo aparato con gran variedad de ventajas que nos permite desde poder comunicarnos, realizar una investigación, hasta tomar fotos. En pocas palabras, el aparato celular nos va a ayudar o nos va a perjudicar de acuerdo a como nosotros lo usemos.



*« La Nomofobia se manifiesta igual cuando las personas sienten la necesidad de tener varios teléfonos o contar con las aplicaciones que los permitan sentirse comunicados aun cuando no las están usando, este problema se ve reflejado mayormente en los jóvenes, quienes actualmente no pueden vivir sin las redes sociales... »*

### REFERENCIAS

Barrios-Borjas, D. A., Bejar-Ramos, V. A., & Cauchos-Mora, V. S. (2017). Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 55(3), 205-206.



# Relación de la **arquitectura** y la **impresión 3D**

## Usos de la impresión 3D en la arquitectura

*Por Josué Absalón Campos Chel*

Se han preguntado cómo el ser humano llevaba a cabo sus actividades cotidianas (hogar, trabajo, escuela, etc.) hasta antes de la invención de la televisión, de la computadora, del teléfono, del celular, del automóvil, del avión, de las complejas maquinarias utilizadas en las fábricas, etc., lo cierto es que cumplir con las tareas cotidianas, no era tan fácil e inmediato como lo es ahora, realizar ciertos trabajos, podía tomar semanas o meses, sin mencionar la cantidad de mano de obra que estos requerían.

**G**racias a los adelantos tecnológicos, actualmente, el ser humano puede efectuar sus labores con mayor calidad, en menos tiempo y utilizando la menor cantidad de mano de obra posible.

En las siguientes páginas hablaremos sobre la tecnología de las impresoras 3D, su definición, su funcionamiento y los diversos campos de aplicación que esta tiene, haciendo especial énfasis en el área de la enseñanza y práctica de la arquitectura. El alcance de esta tecnología va desde la realización de modelos a escala de edificios, mobiliario, elementos estructurales, etc., hasta la construcción

de viviendas a escala real, es decir, que pueden ser habitadas por el hombre, para ambos casos, las impresoras 3D, ayudan a optimizar el tiempo y ofrecen una mejor calidad en la manufactura de los elementos impresos.

### **¿Qué es una impresora 3D?**

Los avances científico-tecnológicos, han modificado de manera importante la forma en como el ser humano vive el día a día, por ejemplo, hasta hace unos años comunicarte con alguna persona que estuviera en otra ciudad, podía tomar semanas e incluso meses, actualmente esto se puede realizar de

manera inmediata, gracias a internet, al correo electrónico, a los teléfonos celulares y a las diversas aplicaciones de mensajería instantánea que existen.

El proceso de enseñanza-aprendizaje de la arquitectura no es la excepción, hoy en día, alumnos y docentes cuentan con herramientas tecnológicas que permiten facilitar y agilizar la realización de planos, perspectivas, maquetas convencionales, maquetas virtuales, etc., es el caso de las impresoras 3D, que, debido a su aplicación en diferentes campos, son utilizadas por estudiantes y profesionales de la arquitectura, para materializar sus modelos digitales y poderlos utilizar en la realización de maquetas, incluso en la construcción de viviendas, conozcamos más sobre esta tecnología.

Soto, J. (2021), define una impresora 3D como “un aparato que puede imprimir en 3 dimensiones, estamos acostumbrados a imprimir en papel plano con las impresoras habituales, pero con esta impresora 3D nuestros objetos tendrán volumen lo que puede dar mucho juego.”

Para Rubilar, A. (s.f.), una impresora 3D es “un dispositivo capaz de reproducir un objeto sólido tridimensional mediante la adición de material, cuyo diseño se realiza en computadora. El proceso consiste en añadir material capa por capa y desde abajo hacia arriba.”

Con base en las dos definiciones previamente expuestas, se concluye que una impresora 3D es un dispositivo capaz de materializar un objeto en 3 dimensiones a través de la adición de material, partiendo de un diseño previo (modelado), realizado en una computadora.

### ¿Cómo funciona una impresora 3D?

Estos dispositivos funcionan con diversos materiales, los más usados son los polímeros como el PLA y ABS, el proceso de impresión consiste en fundir el material y depositarlo en capas, una sobre otra, hasta obtener la materialización de

algún objeto previamente diseñado en una computadora. Lograr una excelente impresión, depende de que el material utilizado esté en perfectas condiciones (libre de humedad) y de la calibración de la impresora 3D, un factor externo que puede afectar la impresión es la temperatura ambiente.

De igual manera, encontramos las impresoras 3D de resinas fotosensibles, estas impresoras brindan piezas con mayor definición, la luz ultravioleta solidifica la resina en capas, hasta obtener la pieza deseada.

### Aplicaciones de la impresión en 3D

Esta tecnología tiene diversos campos de aplicación, según explica Rodríguez, B. (2017), a continuación, se mencionan algunos de ellos:

En la industria médica es utilizada para crear prototipos funcionales, modelos anatómicos reales, componentes de grado quirúrgico, dispositivos ortopédicos de implante, dispositivos dentales e instrumentación especializada.

En la industria del transporte se utiliza para imprimir piezas que soporten esfuerzos mecánicos y sean livianas, prototipos resilientes, modelos elastoméricos, rejillas y paneles grandes.

En la industria aeroespacial, las impresoras 3D son utilizadas para imprimir piezas complejas, como motores, que posteriormente son usadas para construir transportes espaciales, de igual manera, la NASA está usando esta tecnología para imprimir telas metálicas, un material que es utilizado para construir trajes de astronautas, para aislar naves espaciales y capturar objetos es superficiales extraterrestres.

En el campo de la educación, la biología es un ejemplo claro de la aplicación de las impresoras 3D, se pueden imprimir modelos precisos de órganos humanos para que el estudiante pueda analizar y comprender de una mejor manera el fun-



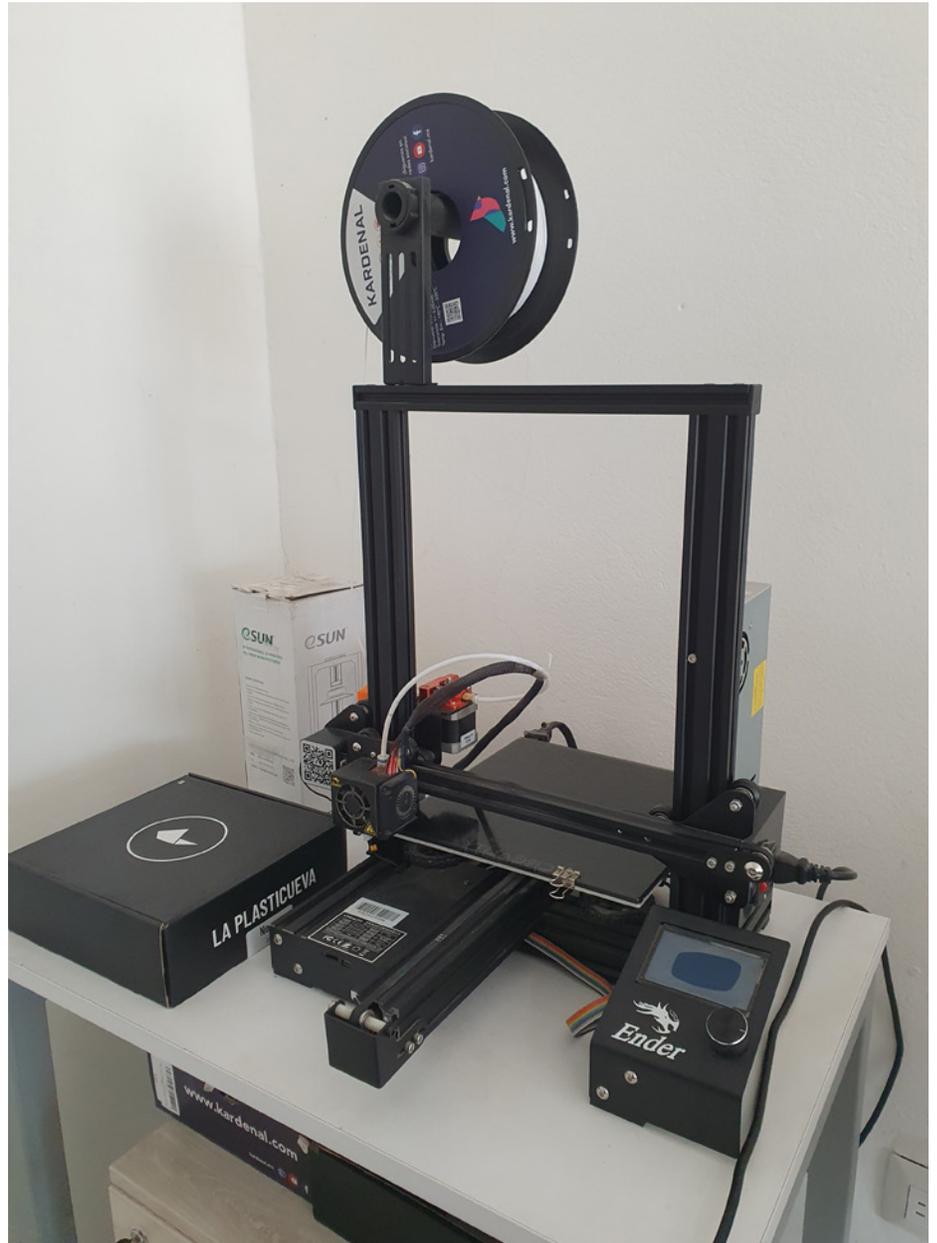
*Piezas impresas en 3D. Representación de modelos impresos en 3D, fueron utilizados para realizar una maqueta arquitectónica.*

*«Hasta hace unos años, tener un modelo a escala de algún proyecto arquitectónico, podía tomar semanas de trabajo, la tecnología de las impresoras 3D permite a los estudiantes y profesionales de la arquitectura, optimizar el tiempo de elaboración y poder contar con un modelo que les permitirá analizar de forma tridimensional la propuesta arquitectónica...»*

cionamiento de los mismos. El mundo de la impresión 3D no se limita a lo descrito anteriormente, debido a que tiene muchas otras aplicaciones. Tal vez, en algún futuro, las impresoras 3D se conviertan en un elemento más en la vivienda de cada persona.

### **Uso de las impresoras 3D en la arquitectura**

Hasta hace unos años, tener un modelo a escala de algún proyecto arquitectónico, podía tomar semanas de trabajo, la tecnología de las impresoras 3D permite a los estudiantes y profesionales de la arquitectura, optimizar el tiempo de elaboración y poder contar con un modelo que les permitirá analizar de forma tridimensional la propuesta arquitectónica, pero no solo queda en la elaboración de maquetas o piezas para elaboración de las mismas, sino que, esta tecnología permite la construcción a escala real, es decir, estas viviendas impresas en 3D,



*En esta imagen se aprecia una impresora 3D, cuyo material que usa para imprimir es PLA.*

pueden ser habitadas. En este sentido, Arquitectura Pura, en su página web, menciona 4 beneficios que la tecnología 3D tiene en la arquitectura:

#### **Acciones más sostenibles**

Las impresoras 3D empiezan a trabajar la pieza sin necesidad de molde o material extra que no se vaya a utilizar, uno de los

problemas principales en la elaboración de maquetas y viviendas con la construcción tradicional, es el exceso de residuos, los cuales tienen químicos e incluso afectan todo el entorno natural que toca.

#### **Poca mano de obra**

No es un secreto que las máquinas de impresión 3D en efecto ofrecen un méto-

do rápido y económico para la construcción civil, creando formas tridimensionales a través de un proceso controlado por ordenador, de modo esencial, una máquina dispone de capas de cemento que paso a paso construye los cimientos de un proyecto, simplemente necesitando sólo una mínima cantidad de personas para operarla remotamente desde un dispositivo inteligente.

#### **Disminuye la posibilidad de cometer errores**

Las órdenes que recibe la máquina son transmitidas por el software programado. Las máquinas no suelen cometer fallos a la hora de realizar una tarea específica, por supuesto, no está al 100% asegurado que se esté lejos de un margen de error, pero con que disminuya el mismo, es un gran paso por delante.

#### **Mejor calidad de vida:**

Con la construcción de viviendas mucho más económicas, todo el que no pudo permitirse una casa digna podrá tenerla, quienes no tienen un lugar donde refugiarse son quienes más necesitan de este beneficio.

#### **Conclusión**

Así como los avances tecnológicos han cambiado la manera de hacer las cosas en

las diversas áreas de la vida del ser humano, la tecnología de las impresoras 3D, han hecho lo propio en el área de la arquitectura, es decir, hasta hace unos años los estudiantes y profesionales, hacían uso de materiales convencionales como diferentes tipos de papeles, pegamento, pinturas, etc., para poder realizar un modelo a escala (una maqueta), y todo este trabajo no era realizado de la noche a la mañana, sino que tomaba un tiempo considerable poder concluir el modelo.

El uso de esta tecnología 3D, permite que las maquetas pueden ser concluidas en menor tiempo y con mejor calidad del producto final, puesto que la impresora solo ejecuta órdenes que recibe de una computadora, de este modo, los estudiantes o profesionales, tendrán más tiempo para dedicarle a otros aspectos del proyecto.

Hablando de la impresión a gran escala, hoy en día, es posible imprimir viviendas habitables con el uso de esta tecnología, aprovechando de una mejor manera los materiales, reduciendo la producción de desperdicios durante el proceso constructivo, reduciendo el costo de la mano de obra, reduciendo el riesgo de errores y, sobre todo, lo más importante, llevar viviendas dignas a lugares de difícil acceso y así mejorar la calidad de vida de los habitantes.



*Una impresora 3D cuyo material que usa para imprimir es la resina fotosensible.*

---

#### **REFERENCIAS**

- Soto, J. (4 de mayo de 2019).** ¿qué es una impresora 3D y para qué sirve. GEEKNETIC.  
<https://www.geeknetic.es/Impresora-3D/que-es-y-para-que-sirve>
- Rubilar, A. (s.f.).** Características de las impresoras 3D. UDE.  
<https://ude.edu.uy/caracteristicas-de-las-impresoras-3d/>
- Rodríguez, B. (26 de mayo de 2017).** 5 aplicaciones de la impresión en 3D. intelligy.  
<https://intelligy.com/blog/2017/05/26/5-aplicaciones-de-la-impresion-en-3d/>
- Arquitectura pura. (s.f.).** Impresión 3D en arquitectura y su importancia.  
<https://www.arquitecturapura.com/impresion-3d-en-arquitectura/>

# El silencio de la **depresión**

Por: Jacquelin Trinidad Avalos Santos

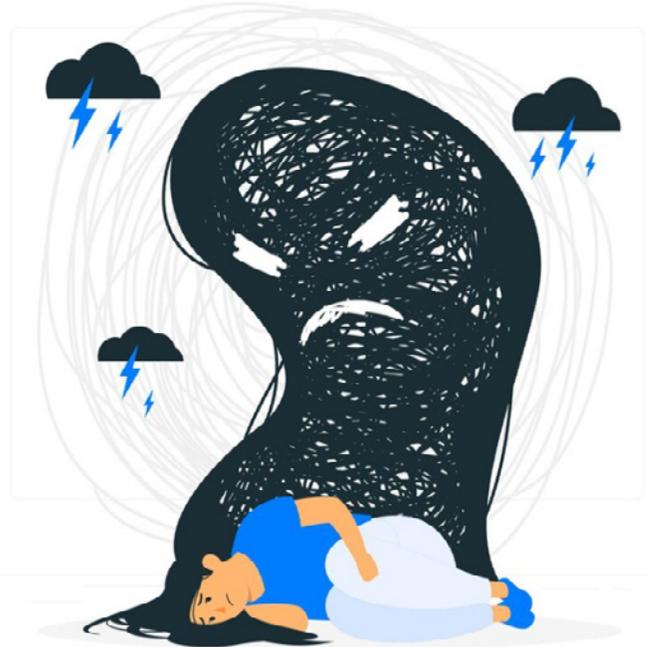
La clínica Mayo menciona que la depresión es un trastorno emocional, causando frecuentemente un gran sentimiento de tristeza y la pérdida de interés en las actividades a realizar. También conocido como "trastorno depresivo mayor", afecta los sentimientos, el comportamiento y pensamientos de las personas, causando problemas emocionales y físicos; afectando la realización de actividades cotidianas (es posible llegar a pensar que no tiene sentido la vida).

La depresión no es solo una tristeza o una debilidad, tampoco las personas que lo padecen pueden recuperarse tan fácil. Este trastorno emocional lleva un proceso y tratamiento a largo plazo. La mayor parte de las personas que acuden a psicoterapia toman medicamentos para ayudar a controlar el trastorno y sentirse mejor.

## ¿Cómo lo identifico?

Los síntomas más comunes que se presentan de forma constante son:

- Ganas de llorar o sentimientos de tristeza. Frustración y arrebatos de enojo.



- Pérdida de placer o interés, como los deportes, relaciones sexuales, etc.
- Insomnio o dormir más de lo normal.
- Falta de energía y debilidad como cansancio.
- Aumento de peso y viceversa (adelgazamiento).
- Agitación y ansiedad. Razonamiento lento. Sentimiento de culpa. Sentirse inútil.
- Autorreproches o pensamientos de fracasos del pasado.
- Dificultad para concentrarse. Dificultad para tomar decisiones.
- Pensamientos frecuentes de suicidio o intento de suicidio.
- Problemas físicos, como dolor de espalda o cabeza.

Cuando te sientas triste o deprimido, es momento de buscar ayuda con un médico profesional de salud mental lo más pronto posible. Se les recomienda a las personas que no quieren tomar tratamiento que hablen sus problemas con un amigo, un ser querido u otras personas en las que confíen.

Según la Organización Mundial de la Salud los trastornos más comunes asociados a la depresión son:

- Trastorno depresivo mayor: es el más común dado que se centran la mayoría de los síntomas en él. Cuando la per-



sona es demasiado apática, se suele hablar de una melancolía. En casos graves dicha persona se inmoviliza y rechaza el comer y beber.

- Distimia: es la inestabilidad del humor, una fuerte ansiedad que repercute en el estado de ánimo. Otras características son la baja autoestima y desesperanza.
- Trastorno ansioso-depresivo: la mezcla total de la ansiedad y depresión.
- Depresión atípica: estado de ánimo o situación diversa, con ansiedad y síntomas de depresión invertidos; aumento de apetito, empeoramiento por las tardes, etc.
- Trastorno afectivo estacional: aparece en los cambios estacionales (generalmente en otoño e invierno) de forma regular y muy repetida; síntomas comunes de la depresión.
- Trastorno bipolar: sucesos depresivos graves alterados por las funciones mentales, basadas en acelera-

ciones del pensamiento, insomnio, hiperactividad, etc.

- Ciclotimia: se manifiesta levemente en cambios frecuentes de estado de ánimo; ejemplo del enojo a la tristeza durante días, sin motivos (inestabilidad).

#### ¿Sabías que?

La Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica señala que el 9.2 % de los mexicanos pasaron por un trastorno afectivo en algún momento de su vida, también que es más frecuente la depresión en las mujeres con un 10.4% que en los hombres con su 5.4%. Alberto Botto menciona que en la población general se encuentra de un 8 a 12% aproximadamente de personas con ansiedad. Se espera que México en el año 2030 ocupe el primer lugar en la medición de carga de enfermedad.

#### Las 5 profesiones con mayor índice de depresión

Enfermeros particulares y cuidadores: cuidar de personas enfermas no es una tarea fácil; llevar una buena higiene, buena alimentación y medicamento a las horas correspondientes es desgastante como cuidador. Pero lo que lo vuelve aún más frustrante es la falta de comunicación entre paciente y cuidador, esto conlleva que una cantidad significativa de cuidadores presenten depresión.

Profesionales del área de salud: los enfermeros, médicos, terapeutas, fisioterapeutas, etc. son los profesionales con más horas de trabajo estresantes (duermen poco, no comen adecuadamente, no tienen tiempo para su persona, entre otros) y sobre todo con muchas responsabilidades a cargo, causando síntomas de depresión.

Asistentes sociales: estos se encargan de ayudar en los casos de abuso infantil, violencia contra la mujer o adulto mayor, de la misma manera lidian con trámites y actividades. Lo que lleva a estos profesionales a la depresión por la excesiva responsabilidad y la sensación de no llegar a ayudar a todos los que lo requieren.

Profesores: estos profesionales cargan con una gran responsabilidad, deben estar constantemente actualizados, utilizar diversas estrategias de enseñanza para los alumnos, llevar el trabajo de la escuela a sus casas, etc. Generando así el mínimo tiempo de cuidado personal, convivencia familiar y mantener una buena salud mental.

Camareros: lidiar con clientes mal educados, horas exhaustivas de trabajo mal pagadas, ir de aquí para allá, mante-

ner la compostura, no es una tarea fácil y es más que suficiente para dañar la salud mental de estas personas.

### ¿Cómo ayuda la psicoterapia?

Según American Psychological Association (APA), los psicólogos autorizados y terapeutas capacitados pueden trabajar con personas deprimidas para:

- Identificar la situación, si se encuentran sentimientos de depresión y patrones de pensamientos negativos o distorsionados.
- Señalar los problemas del día a día que generan la depresión y ayudar a entender como estos problemas se pueden solucionar.
- Explorar los pensamientos más frecuentes, así como las conductas dadas.
- Ayudar a las personas para recuperar el control de su vida.

La depresión más que un conjunto de emociones es un gran problema de salud mental por el cual atraviesan muchas personas de manera frecuente en su vida diaria, aunque en muchas ocasiones no lo perciben, este trastorno repercute continuamente dañando no solo a quien lo padece sino a las personas que los rodean, mayormente los seres queridos.

Muchas personas suelen confundir la depresión con días de melancolía o tristeza, sin darse cuenta que se vuelve algo habitual al grado de apropiarse de su vida, deteriorando la vida de quien sufre por depresión.



*«La depresión más que un conjunto de emociones es un gran problema de salud mental por el cual atraviesan muchas personas de manera frecuente en su vida diaria, aunque en muchas ocasiones no lo perciben, este trastorno repercute continuamente dañando no solo a quien lo padece sino a las personas que los rodean, mayormente los seres queridos.»*

### REFERENCIAS

Alberto Botto, J. A. (2014). Prevalencia. American Psychological Association . (2013).

Obtenido de <https://www.apa.org/topics/depression/depression>

Mayo Clinic . (3 de Febrero de 2018).

Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

Psiquiatría, S. B. (2012). Características de la depresión en México.

Psyalive. (3 de Septiembre de 2018).

Obtenido de <https://blog.psyalive.com/profesiones-indice-alto-de-depresion/>

Tasa, G. L. (2016). Tipos de depresión. psiquiatría psicología.

Obtenido de <https://www.psiquiatriapsicologia-dexeus.com/es/unidades.cfm/ID/1099/ESP/tipos-depresion.htm>



## El nutriólogo y su importancia en la sociedad

### Agente de cambio en la salud

*Por: MEDH. Karla Elizabeth Carrillo Olivares*

Es muy común pensar en un nutriólogo como la persona a la que solo recurrimos cuando por alguna situación queremos bajar de peso, ya sea, para un evento social, por los estándares de belleza que los medios de comunicación se han encargado de mostrar o simplemente realizan dietas rigurosas para mejorar la salud. Pero el trabajo de un profesional de nutrición va más allá de eso.

Según la Asociación Mexicana de Miembros de Facultades y Escuelas de Nutrición A.C. (AMMFEM), El Nutriólogo es un profesional capaz de brindar atención nutricional a individuos sanos, en riesgo o enfermos, así como a grupos de los diferentes sectores de la sociedad; de administrar servicios y programas de alimentación y nutrición; de proponer, innovar y mejorar la calidad nutricional y sanitaria de productos alimenticios.

Capaz de integrar, generar y aplicar conocimientos, habilidades y actitudes que permiten su desempeño en los campos profesionales básicos: nutrición clínica, nutrición poblacional, servicios de alimentos, tecnología alimentaria y otros campos transversales como: investigación, educación, administración y consultoría aplicando métodos, técnicas y tecnologías propias de la nutriología y ciencias afines.

Fundamenta su ejercicio profesional en un marco ético y multidisciplinario para responder con calidad y compromiso a las necesidades sociales de alimentación y nutrición presentes y futuras.

Además, juegan un papel central en la prevención de las diferentes enfermedades que requieren un cambio en la alimentación para que el resultado disminuya el incremento de enfermedades permanentes en una persona; son los res-

ponsables de encaminar a la población en las diferentes etapas de la vida, como el embarazo, la infancia, la adolescencia, la edad adulta y la tercera edad, ya que es importante establecer adecuados hábitos de alimentación para evitar las enfermedades no transmisibles.

### El nutriólogo como agente de cambio

Los nutriólogos son profesionales que contribuyen a mejorar la calidad de salud de las personas a través de un diagnóstico nutricional y la elaboración de programas de alimentación a nivel individual o colectivo. Son parte del equipo encargado de mejorar la calidad en el desarrollo, producción, distribución y comercialización de productos y servicios del área de alimentación y nutrición. (Marista, 2019)

La labor de un nutriólogo normalmente se lleva a cabo de forma multidisciplinaria para llevar a cabo acciones de prevención, promoción y atención a la salud alimentaria. Su trabajo está presente en las diversas etapas de la enfermedad; nivel primario (de prevención), secundario (tratamiento) y tercer nivel (atención hospitalaria). (Marista, 2019)

Son importantes en el cuidado de la alimentación-nutrición de la población, debido a que se encargan de diseñar planes y programas de alimentación, intervención nutricional individualizada con las características de una alimentación sa-



ludable con alimentos de la región, respetando los hábitos de alimentación de cada paciente y dependiendo del padecimiento. Existen múltiples enfermedades que responden favorablemente a las reglas nutricionales expuestas anteriormente, entre ellas: el estreñimiento con sus complicaciones de várices y hemorroides, la obesidad, la diabetes, las enfermedades de la piel, las enfermedades de la boca, los dientes y las encías, las infecciones de las vías urinarias, los reumatismos (agudos y crónicos), las alergias, etc.

El nutriólogo cada vez suma mayor importancia en los equipos de salud, recordemos que en México según la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2018 (ENSANUT), las enfermedades crónicas representan un gran problema de salud pública y estas enfermedades tienen como factor condicionante o factor de mal pronóstico la mala alimentación, es por ello que se considera indispensable remarcar el papel que juega el nutriólogo dentro del equipo multidisciplinario de salud, ya que al ser un promotor de la mejora en los hábitos de alimentarios, esté contribuyen al control de los factores de riesgo.

Una de las estrategias fundamentales para disminuir la carga que estas enfermedades es la prevención, así mismo el



nutriólogo desde ámbito de los servicios de alimentación es encargado de entablar estrategias necesarias para cumplir con la administración y calidad de los alimentos que recibirán los comensales, incluyendo el cuidado nutricional y de salud, significando este trabajo sabemos que el nutriólogo inicio con este campo profesional y con el paso de los años se ha preocupado mejorar os estándares de calidad.

Aún falta mucho camino por recorrer en posesionar al Nutriólogo en los campos profesionales pero se sabe que a medida que se presenten mayores retos en la sociedad en materia de salud, esta profesión seguirá afianzando sus servicios.

## REFERENCIAS

**Eumelia Odina Terrero, J. L. (2022).** La orientación nutricional como elemento fundamental en la prevención y tratamiento de enfermedades.

Revista Cubana de Medicina Integral, 18(5).

**Marista, U. (20 de Febrero de 2019).** UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA A.C.

Obtenido de <https://info.marista.edu.mx/comunidad/qu%C3%A9-hace-un-nutri%C3%B3logo-d%C3%B3nde-trabaja-cu%C3%A1nto-gana>

**Moctezuma, L. E. (26 de Enero de 2017).** FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES A.C.

Obtenido de <https://fmdiabetes.org/nutriologo-licenciado-nutricion/>

**NEUVOO. (2017).** NEUVOO.

Obtenido de <https://neuvoo.com.mx/neuvooPedia/es/nutri%C3%B3logo/>

**NUTRICIÓN, A. M. (s.f.).** PERFIL DEL NUTRIÓLOGO.

Recuperado el 20 de JUNIO de 2022, de <https://www.ammfen.mx/campos-profesionales.aspx>

**Secretaría de Salud. (27 de Enero de 2021).** chiapas.gob.mx.

Obtenido de <https://saludchiapas.gob.mx/noticias/post/nutriologos-especialistas-importantes-en-la-prevencion-y-control-de-enfermedades-ss#:~:text=Adem%C3%A1s%2C%20juegan%20un%20papel%20central,el%20embarazo%2C%20la%20infancia%2C%20la>



# Insectos

## Comida alternativa y sus beneficios

*Por: Erick Giovani Hernández Cambranis*

Con el paso de los años nuestra alimentación ha ido cambiando poco a poco, ya sea por las nuevas tendencias en cocina, por la industria de la alimentación, por la tecnología en aparatos de cocina que a varios nos hacen la vida más fácil, por los nuevos planes o modelos de alimentación o simplemente por nuevos inventos que van apareciendo en la elaboración de alimentos. Pero ¿por qué es importante comer insectos y qué beneficios tendría? ¿Desde cuándo se consumen? ¿Me enfermaría del estómago?

**H**ablemos un poco de historia, en la escuela siempre se nos ha enseñado el descubrimiento de América, la llegada de Hernán Cortés a México, la aparición de la rueda y el descubrimiento del fuego entre muchos otros acontecimientos. Nos han educado que el hombre gracias al fuego podía cocinar sus alimentos y que antes de descubrir el fuego comían frutas, bayas, plantas y animales pequeños, pero nunca se nos muestra que, entre esos animales pequeños, estaban los insectos que fueron parte fundamental de la alimentación por ser fáciles de capturar sin tener la necesidad de usar herramientas grandes y la fuerza bruta.

Estos animalitos no solo fueron importantes al principio, también lo han sido a través de todos estos años en el que la vida humana ha prevalecido, pero con menos frecuencia debido a que el hombre descubrió diferentes sabores a través de los alimentos transformados por el fuego.

Hoy en día debido al calentamiento global que han generado gran parte las industrias alimentarias, se han hecho más investigaciones sobre el consumo de insectos, sobre cómo viven, como crecen, que comen, si se pueden hacer granjas, los beneficios a nuestra salud, etc. A esta práctica de consumir insectos le han llamado "Entomofagia"

#### ¿Qué es la Entomofagia?

Citando la Real Academia significa; la ingesta de insectos y arácnidos, o artrópodos en general, como alimento para los humanos y los animales. Y es aquí dónde muchas personas se sorprenden por el significado, uno que no conocían, pero a lo mejor han visto que se practica, muchos pensarán que es una práctica algo loca o para aquellas personas que les gusta la comida exótica o para los extremistas, lo cual no es así. Este ejercicio como bien dije se viene haciendo desde muchos años atrás por ejemplo el gran

Aristóteles (filósofo griego) decía: "...las cigarras saben mejor en su fase de ninfas antes de la última transformación... y entre los adultos, los mejores para comer son los primeros machos, pero después de la cópula con las hembras, que a la sazón se encuentran llenas de huevos blancos..." En el Antiguo Testamento, en el Levítico, nos encontramos con lo siguiente: "...podéis comer toda clase de brugos, ofiómacos y langostas... podéis comer todas las criaturas con alas que se arrastran sobre cuatro patas y además tienen dos para saltar por la tierra..." es por eso por lo que la idea de alimentarnos con insectos no suena tan descabellada.

En muchos países tienen este hábito de consumir insectos como Colombia con sus hormigas "culonas" (debido a que la parte de atrás la tienen grande y es lo que más se come), Tailandia los grillos se comen fritos, en Perú está la hormiga siqui sapa, en Laos (país asiático) es común la chinche gigante de agua, en Indonesia las libélulas son populares fritas, Camboya consume arañas fritas, Brasil y Australia al igual que Colombia les gusta las hormigas y sobre todo en salsas, en continentes como Europa lo más habitual son las cigarras, ciervos volantes y larvas de escarabajo, África tienen las orugas mopani y larvas de avispa.

En nuestro territorio mexicano tenemos un gran número de insectos comestibles, están los gusanos de maguey, los escamoles que son larvas de hormiga, los acociles que son pequeños crustáceos de agua dulce, los jumiles también conocidos como chinche de campo, los ahuatles son la huevo del mosco acuático, el chinicuil es el gusano del chile, los alacranes y los más importantes las hormigas chicanas y los chapulines que son grillos, estos últimos son los más consumidos a nivel nacional, sobre todo en el estado de Oaxaca que es en dónde se le ha sacado mucho provecho, no solo para comerlo de manera natural, sino para acompañar



***«En nuestro territorio mexicano tenemos un gran número de insectos comestibles, están los gusanos de maguey, los escamoles que son larvas de hormiga, los acociles que son pequeños crustáceos de agua dulce, los jumiles también conocidos como chinche de campo, los ahuatles son la huevo del mosco acuático...»***



otras comidas, como sal para el mezcal, en preparaciones con chiles, en salsas artesanales, en bebidas con alcohol, etc.

Estos animalitos son fuente importante para muchas familias indígenas de la república mexicana, ya que desde pequeños se les enseña a como capturarlos, limpiarlos y cocinarlos para su consumo, sin darse cuenta de que en verdad son muy importantes a nivel mundial, por traer un gran número de beneficios en general.

Algunos de estos insectos, son considerados plaga por dañar diversas plantaciones en diferentes partes del mundo, es por eso por lo que muchos países tratan de matar a estas plagas a comparación de otros que esperan su llegada para poder capturarlos y de ahí consumirlos.

#### **¿Cuáles son los beneficios de consumir insectos?**

Hablando por la parte nutricional

muchas personas desconocen que uno o varios bichitos (como comúnmente los llamamos) nos pueden aportar mucha más proteína que una porción de carne de pollo, de res o de puerco que son las más consumidas a nivel mundial, sí es real, aunque la mayoría no lo cree ya hay estudios por medio de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) que desde el 2003 vienen llevando acabo y no solo eso, sino que han hecho muchas aportaciones a nivel mundial y hasta tiene un programa de insectos comestibles, en el que analizan todos los beneficios y posibilidades que brindan los arácnidos (arañas y escorpiones, por ejemplo) en relación con los alimentos y los “piensos” (alimentos procesados y elaborados para animales de ganadería y domésticos).

Volviendo a la parte nutricional, los beneficios que tienen estos animalitos en nuestra salud son varios, pero claro esto

va a depender de su etapa de vida, su hábitat y su alimentación, ellos nos pueden aportar proteínas y nutrientes de alta calidad en comparación con la carne y el pescado. Diversas fuentes coinciden en afirmar, que mientras la carne de ganado doméstico presenta entre un 25 y un 50% de proteínas, en los insectos esta cifra asciende hasta el 75% y se presentan en estado más digerible. Recordemos también, que el aporte proteico diario para un adulto que pesa aproximadamente 70 Kg. se estima en unos 53 gramos a razón de 0.75 grs. de proteína por kilogramo y peso corporal.

Los insectos son especialmente importantes como complemento alimenticio para los niños desnutridos porque la mayor parte de las especies de insectos contienen niveles elevados de ácidos grasos (comparables con el pescado). También son ricos en fibra y micronutrientes como cobre, hierro, magnesio, fósforo, manganeso, selenio y cinc.

Los insectos plantean un riesgo reducido de transmisión de enfermedades zoonóticas (enfermedades que se transmiten de los animales a los humanos) como la H1N1 (gripe aviar) y la EEB (enfermedad de las vacas locas) por mencionar algunas.

La FAO en sus estudios se ha ido un poco más a lo complejo, llevándolos a la práctica, como ya mencioné anteriormente estos animalitos son muy buenos para nuestra salud, es por ese motivo se han ido a zonas marginadas, zonas donde hay poblados con excesiva pobreza y por obvias razones desnutrición, a estas personas se les ha dado comer ciertos insectos, especialmente a los niños, para así poder notar un gran alivio no solo en el aumento de peso, sino que también notables mejorías en la pigmentación de

la piel y en el cabello quebradizo, consecuencias de la avanzada desnutrición que presentaban. Esto significa una gran oportunidad para combatir la desnutrición mundial, aunque la misma FAO no solo recomienda que se utilice para aquellos casos, sino que igual consumirlos por gusto, por su sabor, por tradición, hacerlo un hábito para tener una gran diversidad en las opciones de alimentación.

Muy aparte de los nutrientes y beneficios que nos dan los insectos para nuestra salud, existen otros beneficios para el medio social, medios de vida y otras funciones importantes, por ejemplo, la cría y la recolección de insectos pueden ofrecer importantes estrategias de diversificación de empleo. Los insectos pueden recogerse directamente del medio de manera sencilla. Apenas se necesitan medios técnicos o inversiones importantes para adquirir equipos básicos de cría y recolección.

Los miembros más pobres de la sociedad, como las mujeres y las personas sin tierra de las zonas urbanas y rurales pueden encargarse de recoger los insectos directamente del medio, de cultivarlos, procesarlos y venderlos. Estas actividades pueden comportar una mejora directa de la dieta y aportar unos ingresos derivados de la venta del exceso de producción como alimentos de venta callejera. La recolección y la cría de insectos pueden generar oportunidades empresariales en las economías desarrolladas, en fase de transición y en desarrollo.

Los insectos pueden procesarse para servir como alimento humano y animal con relativa facilidad. Algunas especies pueden consumirse enteras. Los insectos también pueden convertirse en pasta o molerse para hacer harina, y también pueden extraerse sus proteínas.



***«Muy aparte de los nutrientes y beneficios que nos dan los insectos para nuestra salud, existen otros beneficios para el medio social, medios de vida y otras funciones importantes, por ejemplo, la cría y la recolección de insectos pueden ofrecer importantes estrategias de diversificación de empleo.»***

Los insectos son importantes proveedores de servicios ecosistémicos, por ejemplo, los insectos desempeñan un papel importante en la polinización, el control biológico y la descomposición de basura orgánica. Se está comprobando la capacidad de los insectos para reducir el estiércol, como el generado por los cerdos, y para mitigar los malos olores. Las larvas de las moscas pueden utilizarse para convertir el estiércol en fertilizante y proteínas consumibles.

Los insectos han inspirado la innovación humana durante muchos años, es decir, se ha utilizado las prestaciones de las colmenas de abejas, las telas de araña y los termiteros para inspirar el diseño de diversos productos y procesos. Los insectos forman parte de la medicina tradicional desde hace miles de años, por ejemplo, ¿quién no ha consumido miel con limón para la tos? ¿Cuántas veces no presenciamos al señor que se paraba cerca de algún mercado vendiendo sus productos naturistas hecho con reptiles, arácnidos o insectos? ¿quién no ha visto en documentales o películas usar algunas hormigas para cerrar heridas y gusanos para deshacerse de la piel muerta en heridas? De igual forma el color natural de los insectos ha sido explotado por distintas culturas durante siglos, por ejemplo, los aztecas utilizaban el color rojo producido por la cochinilla (carmín), y este insecto sigue utilizándose hoy en día como colorante alimentario natural, en cosméticos y como tinte. La seda, un producto que se obtiene del gusano de seda, lleva siglos utilizándose como un tejido suave, aunque extremadamente resistente y duradero.

Es así que estos bichitos tienen múltiples beneficios a nivel mundial, bichos que, gracias a ese sobrenombre, se nos ha enseñado que es algo feo, malo, sucio, desagradable, antihigiénico, que el tocarlos nos traerán enfermedades o que si no nos lavamos bien nuestras manitas,

nos pueden salir de esos en nuestra pancita, lo cual hace que automáticamente nuestro cerebro se acostumbre con ese pensamiento y bloquee el acto de consumirlos como alimento.

Pero lo que no sabe la gran mayoría de las personas, es que sin darnos cuenta, se estima que durante el tiempo promedio que los humanos viven, consumen cerca de más de medio kilo de insectos, así es, si pensabas que no has probado o consumido algún insecto pues déjame decirte que es todo lo contrario, a lo mejor piensas que no es cierto porque nunca has visto un insecto en todo lo que te has llevado a la boca, pero no tiene que ser precisamente insectos grandes, o ya maduros en su última etapa de desarrollo, sino que los podemos encontrar en cualquier etapa, pueden ser desde larvas, huevecillos de moscas, trozos o restos de insectos ya muertos, pulgones o ácaros y los consumimos sin ni siquiera saber que pueden estar en los productos que compramos en los supermercados, tienditas, mercados locales y demás. Productos como las verduras, frutas, cárnicos, la harina, frituras, panadería, comida chatarra, comida procesada y envasada no se salvan de estos y es así como los consumimos, pero en mucho menor proporción.

A diferencia de las personas que culturalmente y tradicionalmente tienen el hábito de consumir los insectos, lo cual



comparado a nivel mundial son muy pocas, estaría bien llevarlo al análisis personal, pensar si la población sigue creciendo constantemente, si los alimentos populares que hoy en día comemos nos alcanzarían para toda la población y no solamente para nosotros, sino también para los animales, preguntarnos si estaría bien habituarnos a empezar a consumir insectos, romper esa barrera mental de que son malos, tener la interrogante si en verdad nos hacen daño a nuestra salud, cuestionar si realmente esta costumbre se extendiera en todo el mundo, se reducirían muchísimos problemas. Al final la decisión la tenemos nosotros y nadie más, porque podrán aparecer muchos más estudios, pero sino analizamos y no contestamos esas interrogantes, no servirá de nada, ¿o tú qué piensas?

#### REFERENCIAS

##### Fleta Zaragoza Jesús, Entomofagia: ¿una alternativa a nuestra dieta tradicional?

Artículo electrónico. Universidad de Zaragoza. España. 2018. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1887-85712018000100041#:~:text=A%20la%20vez%20que%20se,artr%C3%B3podos%2C%20como%20ar%C3%A1cnidos%20y%20miri%C3%A1podos](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1887-85712018000100041#:~:text=A%20la%20vez%20que%20se,artr%C3%B3podos%2C%20como%20ar%C3%A1cnidos%20y%20miri%C3%A1podos).

##### Entomología.Net/Asociación entomológica de Asturias.

Revista electrónica. 10 de enero de 2001. <https://entomologia.net/cocina.htm>

##### Afton Halloran y Paul Vantomme (paul.vantomme@fao.org).

Edible insects: future prospects for food and feed security disponible en [www.fao.org/forestry/edibleinsects/en/](http://www.fao.org/forestry/edibleinsects/en/)

##### La contribución de los insectos a la seguridad alimentaria, los medios de vida y el medio ambiente. Afton Halloran y Paul Vantomme.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Roma, Italia. 2013.



# Funciones del SAT para Personas Físicas

*Por: Gabriela Guadalupe Cobos Guzmán*

El ser humano desde que nace está destinado a tener responsabilidades, cuando es niño las responsabilidades suelen ser tan simples como recoger los juguetes o cepillarse los dientes, pero conforme va creciendo, se van adquiriendo más responsabilidades y ya no solamente en el ámbito personal, sino que cuando se vuelve adulto se adicionan las responsabilidades como contribuyentes, en pocas palabras, uno está obligado a cumplir con todo lo que el temido Servicio de Administración Tributaria (SAT) disponga. Pero la gran cuestión es, ¿qué es el SAT y por qué tengo responsabilidades ante él?

***«...se consideran personas físicas a “aquellos contribuyentes con actividad empresarial con ingresos menores de dos millones de pesos anuales, que enajenen bienes o presten servicios”, dicho de otra forma, las personas que manejen un negocio que pueda ser comercial, de servicios o industrial y lo haga de manera independiente también es considerada como tal ante las autoridades.»***

**E**n el presente artículo se abordarán temas que resolverán dicha cuestión y ayudarán a entender cómo funciona el SAT, como cumplir con lo que dispone y como es que funciona su portal de trámites.

#### **Personas Físicas.**

De acuerdo con el Código Civil Federal en su artículo 22 del Título primero “De las Personas Físicas” menciona que “son aquellas cuya capacidad jurídica se adquiere por el nacimiento y se pierde por la muerte”; en otras palabras, de manera general todos los individuos desde que nacen hasta que mueren son consideradas como personas físicas.

Tomando en cuenta otra definición según la Ley del Impuesto Sobre la Renta se consideran personas físicas a “aquellos contribuyentes con actividad empresarial con ingresos menores de dos millones de pesos anuales, que enajenen bienes o presten servicios”, dicho de otra forma, las personas que manejen un negocio que pueda ser comercial, de servicios o industrial y lo haga de manera independiente también es considerada como tal ante las autoridades.

Es necesario mencionar que gozan de derechos, pero al mismo tiempo de obligaciones con la nación, en materia de impuestos el artículo 31 fracción VI de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos señala que “son obligaciones de los mexicanos, contribuir para los gastos públicos así de la Federación como del Estado y Municipio en que residan, de la manera proporcional y equitativa que dispongan las leyes”. Siendo más específicos, y enfocándonos en que se debe contribuir en los gastos públicos de la Federación, el Código Fiscal de la Federación establece en su artículo primero que una

de dichas obligaciones y objeto de este artículo de divulgación, es la obligación de tributar.

En pocas palabras, tomando en cuenta las definiciones del Código Civil Federal y la Ley del Impuesto Sobre la Renta, se puede decir que, estas personas son aquellas que tienen capacidad jurídica y si practican alguna actividad empresarial, entonces tienen la obligación de tributar para apoyar en los gastos públicos de la nación. Pero ¿qué es tributar?, según la Real Academia Española es “pagar algo al Estado para las cargas y atenciones públicas”; esto quiere decir, que todas las personas físicas son contribuyentes y deben cumplir con la obligación de pagar sus impuestos. Pero, ¿Qué impuestos me corresponden pagar?, dentro de los impuestos más recurrentes que deben pagar los contribuyentes son el Impuesto Sobre la Renta (ISR) y el Impuesto al Valor Agregado (IVA), y la siguiente pregunta importante es ¿A quién se le deben pagar dichos impuestos?, al SAT.

#### **Servicio de Administración Tributaria.**

En los Estados Unidos Mexicanos existe el Servicio de Administración Tributaria, mejor conocido con las siglas SAT, de acuerdo con la Ley del Servicio de Administración Tributaria en su artículo 1ro del Título primero “De la Naturaleza, Objeto y Atribuciones” se define al SAT como un “órgano desconcentrado de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público, con el carácter de autoridad fiscal, y con las atribuciones y facultades ejecutivas que señala esta Ley.”; Esto significa, que el SAT es aquella institución u organismo que se encarga de la determinación, liquidación y recaudación de impuestos, así como de vigilar que los contribuyentes cumplan con las obligaciones que les correspon-

dan como llevar su contabilidad y que contribuyan a lograr el financiamiento del gasto público.

De igual manera, es importante hacer referencia a que este organismo se encarga de la inspección, así como de representar el interés de la Federación en temas fiscales, proporcionar información a otras instituciones, vigilar y asegurar el cumplimiento de las disposiciones fiscales, así como, de localizar y listar a los contribuyentes con la finalidad de tener actualizado su registro.

A manera de resumen, se puede decir que el SAT es aquella que se encarga de recaudar los tributos de las personas tanto físicas como morales.

Es pertinente señalar que conforme ha pasado el tiempo y ha avanzado la tecnología, este organismo desconcentrado tiene un portal electrónico, que funciona para llevar a cabo trámites y servicios desde cualquier dispositivo electrónico.

### Elementos para ingresar al portal del SAT.

Ahora que se han explicado quienes son las personas físicas, que es el SAT, algunas de las actividades que realiza y por donde se pueden realizar los trámites, se puede permitir cuestionar, ¿para qué sirve el portal del SAT?, este funciona para llevar a cabo trámites como la recuperación de facturas electrónicas, la emisión de estas facturas, la declaración de pagos provisionales, la declaración anual, la generación de Constancia de Situación Fiscal, pago de adeudos fiscales, agendar citas, obtener el RFC, revisar el buzón tributario, así como, poder consultar la opinión de cumplimiento de obligaciones fiscales, entre otros trámites. El siguiente cuestionamiento por resolver es ¿Cómo se puede acceder al portal para llevar a

cabo todos o algunos de los trámites?, para poder acceder primero se deben cumplir ciertos requisitos para ser un contribuyente dado de alta ante el SAT, uno de ellos es tramitar la inscripción en el Registro Federal de Contribuyente o mejor conocido por sus siglas RFC, según la Revista Proteja su Dinero (2014) “es una clave alfanumérica que se compone por 13 caracteres.”

La revista nos menciona que los dos primeros caracteres corresponden al apellido paterno, el tercero a la inicial del apellido materno y el cuarto al primer nombre. Le sigue el año de nacimiento, mes y día; los tres últimos dígitos son la homoclave que es asignada por el SAT.

El RFC se puede tramitar a partir de que se cumplen la mayoría de edad, es decir, a los 18 años. Es importante re-





cordar que se debe tramitar, ya que, es la clave que ayudará para poder llevar a cabo los trámites en el portal, así como también es importante obtener la contraseña, porque sin ella no será posible obtener acceso.

Otro elemento importante que permite el acceso al portal del SAT es la firma electrónica o conocida como e.firma, que según el artículo 2do, Fracción XIII de la Ley de Firma Electrónica Avanzada es “el conjunto de datos y caracteres que permite la identificación del firmante, que ha sido creada por medios electrónicos bajo su exclusivo control [...] la cual produce los mismos efectos jurídicos que la firma autógrafa.”

Se puede decir que para acceder al portal del SAT es necesario contar con el RFC, con la contraseña y la firma electrónica avanzada.

Las personas físicas son aquellos individuos que por naturaleza tienen derechos y obligaciones, pero ante las disposiciones fiscales, si estos individuos llevan a cabo actividades empresariales, adquieren la obligación de pagar los impuestos que les corresponden ante el SAT, que es el organismo que se encarga de recaudar las contribuciones que generan dichos impuestos, pero para que se puedan llevar a cabo tal trámite deben estar registrados para qué es el organismo que se encarga de recaudar las contribuciones que generan dichos impuestos, pero para que se puedan llevar a cabo tal trámite deben estar registrados para que puedan acceder al portal de trámites y servicios, para poder acceder es necesario contar con elementos únicos y personales como lo son el RFC, la firma electrónica y la contraseña.

## REFERENCIAS

**Hernández De la Cruz, I. C., Martínez Prats, G., Silva Hernández, F., & López Rodríguez, W. B. (2021).** Estímulos Fiscales Para Personas Físicas Y Morales En México.

Publicaciones E Investigación, 15(1). <https://doi.org/10.22490/25394088.4698> <https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/publicacioneseinvestigacion/article/view/4698/4584>

**Flores, D. y Flores, D. (2019).** Uso de las Tecnologías de Información en la Nueva Administración Tributaria en México. Vincula Tégica Efan. [http://www.web.facpya.uanl.mx/Vinculategica/vinculategica\\_5\\_2/A.26%20Uso%20de%20las%20tecnolog%C3%ADas.pdf](http://www.web.facpya.uanl.mx/Vinculategica/vinculategica_5_2/A.26%20Uso%20de%20las%20tecnolog%C3%ADas.pdf)

**Vargas, A. L. (2014).** Registro Federal de Contribuyentes – Revista Proteja su Dinero. Revista Proteja su Dinero. <https://revista.conusef.gob.mx/2014/05/registro-federal-de-contribuyentes/>

**Cámara de Diputados. (1981).** Código Fiscal de la Federación. México.

Última reforma publicada DOF 12-11-2021. [https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/2\\_110121.pdf](https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/2_110121.pdf)

**Cámara de Diputados. (2013).** Ley del Impuesto sobre la Renta. México.

Última reforma publicada DOF 12-11-2021. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LISR.pdf>

**Cámara de Diputados. (1978).** Ley del Impuesto al Valor Agregado. México.

Última reforma publicada DOF 12-11-2021. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LIVA.pdf>

**Cámara de Diputados. (1928).** Código Civil Federal. México.

Última reforma publicada DOF 11-01-2021. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CCF.pdf>

**Cámara de Diputados. (1917).** Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. México.

Última reforma publicada DOF 28-05-2021. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>

**Real Academia Española. (s.f.).** Tributar.

En Diccionario de la lengua española. <https://dle.rae.es/tributar>

**Servicio de Administración Tributaria.**

(s/f). Gob.mx. <https://www.gob.mx/sat/que-hacemos>

**Portal de trámites y servicios - SAT. (s/f).**

Gob.mx. <https://www.sat.gob.mx/home>

**Secretaría de Administración Tributaria [Logo del SAT].**

(s. f.). Portal de trámites y servicios - SAT. <https://www.mat.sat.gob.mx/aplicacion/operacion/33805/preinscribe-tu-empresa-en-el-rfc>



# De palabras a cuadros

## Dall- E2 ¿el nuevo Picasso

*Por Jesús Francisco Hoil Herrera, Joana Gissell Barrancos González  
y Ana Sofía Rodríguez Oloarte.*

Dall- E2 es un sistema de inteligencia artificial que genera imágenes surrealistas o dibujos en cualquier estilo artístico a partir de texto. Ruth Falquina señala que “Dall- E2 ha conseguido unir el arte y la creatividad con modelos computacionales, conceptos que antes no estaban relacionados.

**D**e igual manera, Dall E2 es capaz de entender lo que el usuario escribe, ya que, establece la relación entre fotografía y texto, estudia los elementos en imágenes que están en internet a partir de las etiquetas que lo describen, las fusiona y te devuelve un resultado. También es capaz de comprender la relación que existe entre cada concepto creando una sola unidad. Este sistema quizá se convierta en la nueva musa del siglo XXI para la creatividad, da lugar a una era humano- máquina y máquina- humano.

El diseñador gráfico Abel Guzmán comenta que de igual manera tiene un gran futuro en los trabajos creativos donde se haga uso de imágenes, como ilustradores, fotógrafos y diseñadores, nos da resultados en menos de 20 segundos, por lo que les puede facilitar el trabajo.

Dall E2 tiene una baja calidad en sus imágenes, las cuales carecen de expresividad o estilo, aunque tiene un sistema de aprendizaje basado en Deep learning (que es un sistema de aprendizaje profundo) como los asistentes vir-



tuales Siri, Alexa y Cortana, por lo que al paso del tiempo seguramente será una mayor potencia. Sin duda, este aprendizaje profundo es capaz de reconocer y comprender los conceptos, es como un niño en desarrollo que tarde o temprano se hará más grande. Sin embargo, no realiza diseños de cualquier cosa; tiene restringido la creación de contenido explícito y personajes públicos. Aunque a través del lenguaje es posible esquivar el filtro. El youtuber Carlos Santana explica "Podría representar a un caballo que duerme sobre un charco rojo, que generaría una imagen muy potente y que voy a entender como un caballo que ha muerto y está sobre un charco de sangre"

Santana comenta que Dall-E 2 muestra datos con estereotipos de la sociedad, por ejemplo, en el diseño de un abogado

dibuja a un hombre, a comparación de cuando se le pide el diseño de un asistente donde muestra a una mujer. El lado positivo de esto, es que muestra efectivamente los sesgos que existen en la sociedad, es curioso que hasta las nuevas tecnologías muestran estos sesgos que hemos marcado en la población.

¿A quién le pertenece la obra? Javier Ideami menciona que el último acuerdo en la industria es que las imágenes que se producen con inteligencia artificial (IA) no tienen copyright, que es el derecho exclusivo que tiene el autor por el hecho de crear la obra, por lo que, probablemente haya un sistema de pago por uso de licencia. Este sistema sigue en fase de prueba y ya hay miles de personas esperando utilizarlo. De momento basta una IA para comenzar a sustituirnos ¿Qué haremos después?

---

#### REFERENCIAS

**Santana, Carlos (2022).** ¿Puede DALL-E 2 crear imágenes violentas?

<https://twitter.com/DotCSV/status/1513841090922700803>

**Ideami, Javier (2022)** ¡Probando DALL-E 2!

<https://www.youtube.com/watch?v=bP8HRYLd0IE> <https://youtu.be/bP8HRYLd0IE?t=57>

<https://www.estadolatente.com/noticias/>

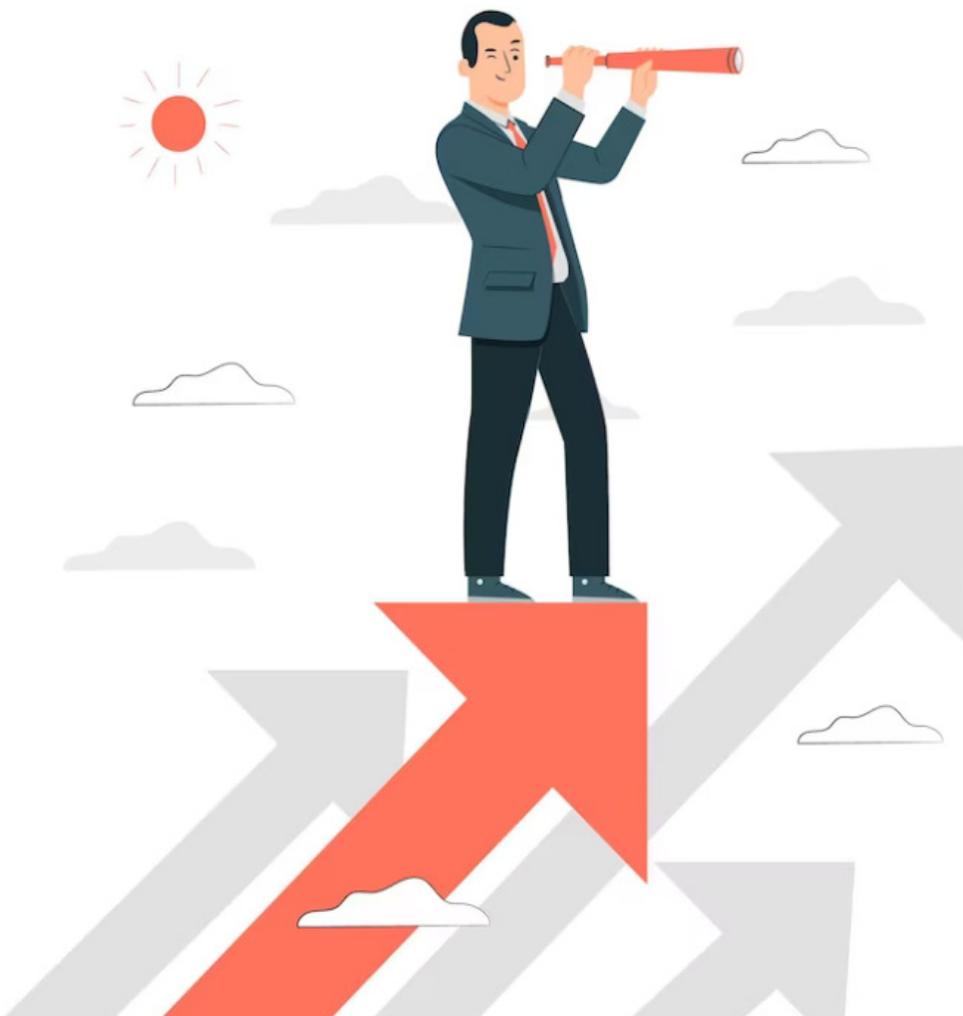
---

# El emprendedor y su medio

## ¿Emprender es la solución?

Por Janis Kim Sosa Gutiérrez

En el siguiente artículo se cuestiona si emprender es una opción viable en México, además de desarrollar el verdadero significado de emprender y los elementos (muy poco conocidos) que comprende, así como información valiosa para tener un proyecto con éxito.



**D**ebido a que en estos tiempos se viven situaciones complejas por múltiples factores internos y externos del país, se tiene como resultado que la población joven manifiesta su inconformidad sobre el hecho de que las anteriores generaciones tuvieron mayor facilidad para encontrar un trabajo estable que les brindaría una prestación económica al final de sus años de servicio para solventar sus gastos de la vejez.

Por el contrario, las generaciones anteriores fijan una postura diferente, ya que la revolución científica y tecnológica, el acceso a la información y la cultura del consumismo (debido al fenómeno de la globalización y el sistema capitalista) han propiciado las diversas comodidades que tienen los futuros aspirantes del mercado laboral. Este panorama es una apreciación de una parte de la población que vive en la misma era, pero nació con distintas oportunidades.

Actualmente, México es un país en vías de desarrollo y tiene una población de 58,307,446 personas económicamente activas, según el censo del 2021 que realizó el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), pero que desgracia-

damente están sujetos a un mundo laboral que no cumple satisfactoriamente las necesidades de realización personal y profesional que los miembros de la sociedad de hoy en día poseen. La realización profesional conlleva recorrer un camino difícil, puesto que la tasa de eficiencia terminal del nivel educativo medio superior es solo del 66.70 por ciento (INEGI, 2021), incluso cuando tan solo del 2000 hasta el 2021, la matrícula de educación superior creció 2 millones. Esta es una situación alarmante, porque “cuatro de cada diez mexicanos en edad de asistir a la universidad lo están haciendo, cuando en otros países con un nivel de desarrollo equiparable, como Argentina y Chile, se tiene una cobertura del 90 por ciento”, dijo Marisol Silva Laya, directora de la División de Investigación y Posgrado (DINVP) de la Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México.

El ciudadano mexicano tiene deseos de superación que se ven nublados por la demanda del mercado laboral, la situación económica y un deprimente sistema educativo que no incentiva el ingenio y el emprendimiento como una opción viable para el desarrollo económico, independencia y satisfacción personal. Tan solo en el país existen 4.9 millones de establecimientos del sector privado y semipúblico, de los cuales 99.8% pertenecen al grupo de establecimientos micro, pequeños y medianos (INEGI, 2021).

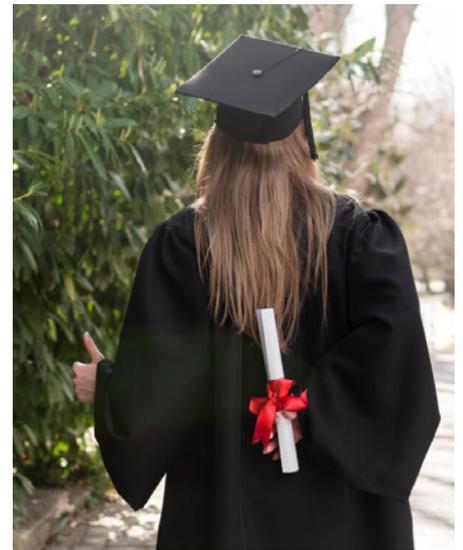
Sin embargo, estas entidades son las que tienden a sufrir mayores cambios, en cuanto a ingresos, personal contratado, ubicación, entre otros caracteres, por lo cual esta autora desarrolló el tema del emprendimiento y sus puntos más interesantes para que el lector considere si esta opción es ideal para él.

### Emprender

¿Cuál es el verdadero significado de emprender?, La Real Academia Española (2022) define a la palabra emprender como la acción de acometer y comenzar una obra, un negocio, un empeño, especialmente si encierran dificultad o peligro.

Lo que en un primer acercamiento al tema asustaría a cualquiera que lo escuche, no obstante, el panorama no es tan desalentador cuando se toma en cuenta todos los elementos necesarios para ser un emprendedor, así como las herramientas de información existente que posibilitan determinar que tan viable sería poner en marcha la empresa emergente que se tiene en mente.

Como dato que refuerza esta idea, en el año 2016, The Global Entrepreneurship Monitor (GEM) publicó un informe en el que México había alcanzado el 14.8% en actividad emprendedora. Es un porcentaje pequeño a comparación de otros países,



***«La realización profesional conlleva recorrer un camino difícil, puesto que la tasa de eficiencia terminal del nivel educativo medio superior es solo del 66.70 por ciento (INEGI, 2021), incluso cuando tan solo del 2000 hasta el 2021, la matrícula de educación superior creció 2 millones. Esta es una situación alarmante, porque “cuatro de cada diez mexicanos en edad de asistir a la universidad lo están haciendo...»***

pero en América Latina representa uno de los mayores repuntes. Además, “la actividad emprendedora de este país ha mostrado avances, donde hoy en día el 54% de la población adulta percibe oportunidades y considera tener la capacidad para aprovecharlas”, subraya Cantón en un artículo sobre el Emprendimiento en Latino América.

### El ecosistema del emprendimiento

Varios autores, como Roundy, Brockman, & Bradshaw, han estado de acuerdo que: El fenómeno del emprendimiento ha pasado de estudiar al emprendedor y su proceso para la creación de nuevas empresas, al estudio de los ecosistemas de emprendimiento que impulsan el surgimiento y desarrollo de un nuevo tipo de organización llamada empresa emergente. Sin embargo, si bien en todas las regiones se desarrolla alguna actividad emprendedora y muchas tienen ecosistemas de emprendimiento, no todos los ecosistemas promueven el surgimiento de empresas emergentes ni contribuyen con servicios para aumentar su competitividad.

Esto quiere decir, que el ecosistema en donde se desenvuelve el emprendedor está condicionado por las características locales y regionales, compuestas por varios elementos, cuyo comportamiento y manera de relacionarse puede influir en: a) la intención de emprender, b) el proceso del emprendimiento, c) el tipo de emprendimiento, d) el crecimiento y desarrollo de una empresa emergente. Por lo que el éxito de un ecosistema de emprendimiento debería estar definido por su disposición de apoyar al entorno regional y el sano crecimiento de las empresas emergentes, y no guiarse solo por las altas tasas de emprendimiento, menciona el autor Weinberger.

### ¿Existe una fórmula para el emprendimiento?

Mucho se habla sobre lo que en verdad influyó en la trayectoria de los emprendedores exitosos, incluso se menciona una fórmula, pero lo cierto es que no hay ninguna que funcione igual para cada persona. Lo único que se puede estudiar a detalle es el ecosistema del emprendimiento, que dictaminará que tan viable es mantener en marcha el proyecto, como ya se explicó anteriormente.



Aunque es necesario considerar otros eventos para complementar el panorama. Por ejemplo, Andy Freire, piensa que todo proyecto exitoso integra tres componentes: el capital, la idea y el emprendedor. Este triángulo se apoya principalmente del emprendedor y su pasión, aun cuando menciona una triste realidad, la mayoría de emprendedores son personas que tienen poder adquisitivo o relaciones sociales muy buenas para lograr conseguir los primeros fondos que permiten empezar, estos suelen tener el camino mejor resuelto que otros. Mejores regiones para emprender en México.

Si el interesado reúne los requisitos previamente mencionados, también será importante que se tenga en mente la zona geográfica en la que se establecerá la empresa, el desarrollo económico y el nivel de inversión que se maneja en el estado y ciudad en el que se desarrollará el emprendimiento.





# Gritos de Auxilio

## Feminicidio

*Por Ana Guadalupe Mora Coyoc*

Al día se cometen una cantidad inmensa de asesinatos, ya sea por alguna causa o sin razón. Las mujeres jóvenes de entre aproximadamente 15 y 24 años de edad, son las que, sin exagerar, mayormente son víctimas de feminicidios, esto debido a la gran inseguridad que hay en nuestro país, así como por un alto nivel de violencia de género.

Uno de los casos de feminicidio más grande que se dio en México fue el de la muerte de más de 300 mujeres, mejor conocido como “Las muertas de Juárez”; este título fue utilizado por los medios de comunicación para hacer referencia a casos de feminicidios vividos en Ciudad Juárez.

El investigador Sergio González (31 diciembre 2002), relata que las víctimas murieron de asfixia por estrangulamiento. Aunque algunas fueron halladas en zonas céntricas, la mayor parte de los cuerpos aparecieron en terrenos baldíos. En Ciudad Juárez, las mujeres viven todo el tiempo en riesgo de ser víctimas

***Datos del INEGI en el 2021 señalan que 10 mujeres son asesinadas diariamente en México. La comisión de Derechos Humanos considera que la violencia feminicidio en México obedece a un contexto de cultura machista y misoginia arraigada.***

de feminicidio; debido a la alta inseguridad que existe. Hasta el día de hoy, no se cuenta con un registro único de los homicidios dolosos contra las mujeres de esta ciudad, ya que las propias autoridades del estado han incurrido en negligencias desde 1993 según señala Gonzáles.

#### **¿Feminicidio u homicidio? ¿Es lo mismo?**

Actualmente, la mayoría de las personas todavía no logramos entender y diferenciar un feminicidio de un homicidio, por lo que tendemos a confundirlos. Un feminicidio es la muerte violenta que se le ocasiona a la mujer, esto por razones relacionadas al género; así como el odio hacia ellas, esto según el Código Penal Federal. Por el contrario, un homicidio es un hecho delictivo que consiste en terminar con la vida de otra persona (puede ser en contra de una mujer o de un hombre); este puede ser cometido por acción o por omisión.

La periodista de Infobae Nallely Sánchez relata que, por desgracia en lugar de ir disminuyendo, los delitos cometidos contra las mujeres y niñas ha ido incrementado día con día en México.

#### **Del 2015 al 2020 se han duplicado los feminicidios y asesinatos.**

Tan solo en el 2015 se registraron 411 delitos tipificados como feminicidios, en el 2016 aumentaron a 605, para 2017 fueron 742 y en 2018 fueron 893. Durante el 2019 fue incrementando de forma alarmante a 940, tanto ha sido el incremento que en el 2020 se registraron 969 feminicidios según el Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública (SESNSP). Del 2015 hasta el



2019 hubo un aumento exageradamente alarmante de casos de feminicidios, sin contar las cifras del Registro Nacional de Personas Desaparecidas y No Localizadas.

De la presidencia de Vicente Fox que va del 1ro de diciembre del 2000 al 7 de marzo del 2003, se tenía registrado la desaparición y no localización de 63 mujeres. Del (2000-2006) las cifras de mujeres y niñas desaparecidas han ido en incremento.

Felipe Calderón: entre el 1ro de diciembre del 2006 al 7 de marzo del 2009, el número de mujeres desaparecidas y no localizadas era de 476.

Enrique Peña Nieto: Del 1ro. De diciembre del 2012 al 7 de marzo del 2015, el número de mujeres desaparecidas y no localizadas era de 2,418.

Andrés López Obrador: del 1ro. De diciembre del 2018 al 7 de marzo del 2021, el número de mujeres desaparecidas y no localizadas es de 4,267.

La Secretaría de Gobernación nos dice que las mujeres jóvenes son las que desaparecen con frecuencia. Las cifras oficiales del 2021 indican que el rango de edad de mayor número de casos de mujeres extraviadas y que no han sido localizadas van de entre los 15 a los 19 años teniendo en total 5,522 casos; seguidamente se encuentran las mujeres que van de los 20 a los 24 años con un total de 2,591 casos, mientras que en un tercer lugar se ubican las niñas que van de los 10 a los 14 años, con una cifra de 2,312 casos.

Es complicado asimilar la información, conocer la magnitud del problema es abrumador, y más doloroso es que no se está haciendo algo a la altura de la necesidad. Muchos medios de comunicación no están mostrando la situación que se está viviendo actualmente; así que las personas no saben realmente lo que está pasando en nuestro país, que, con el tiempo, las cifras de mujeres desaparecidas y encontradas sin vida han estado creciendo alarmantemente.

Es triste darse cuenta que, en México, día con día, mes con mes y año con año;



10 mujeres al día son víctimas de este virus nuevo llamado feminicidio.

¡Basta ya de tanta violencia y de tanta impunidad!

Es momento de poder proteger a las mujeres; a nuestras abuelas, hermanas, hijas, amigas y, sobre todo, a nosotras mismas. Es hora de abrir los ojos y darnos cuenta que la situación por la que muchas mujeres estamos pasando no es algo con lo que se deba jugar; sino algo que se debe tomar consciencia.

**¡Es momento de escuchar los gritos de auxilio!**

#### REFERENCIAS

**González, S. (31 diciembre 2002).** Las muertas de Juárez. Letras libres, 5.

**Montalvo L, T. (20 abril 2016).** Los asesinatos en mujeres. Animal Político, 4.

**Pérez, M., & Quiroga, R. (08 marzo 2021).** Desapariciones de mujeres, en niveles históricamente altos. El economista, 6.

**Salguero, M. (2017).** Mapa interactivo de feminicidios en México. Aristegui noticias, 10.

**Sánchez, N. (1 enero 2021).** Feminicidios en México. infobae, 8.

**Vera, M. (febrero 2022).** Diferencia entre feminicidio y homicidio. El financiero, 13.

**Link del mapa interactivo de casos de feminicidios registrados en México**

[https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=174ljbzP-fl\\_6wpRHg5pkGsj2egE&ll=21.34449338595922%2C-101.81062152961442&z=5](https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=174ljbzP-fl_6wpRHg5pkGsj2egE&ll=21.34449338595922%2C-101.81062152961442&z=5)



# Niños jugando a ser adultos



## Explotación infantil

*Por: Ana Guadalupe Mora Coyoc*

La explotación infantil es un problema y una aberración a nivel mundial. Una cantidad inmensa de niños a lo largo y ancho del mundo todavía realizan actividades económicas que no solo comprometen, sino que también arriesga su desarrollo y salud tanto física como psicológica.

**L**a Organización Internacional del Trabajo (OIT) lo define como aquel trabajo que perjudica la salud del niño, impide que asista a la escuela y puede poner en entredicho su desarrollo y crecimientos futuros. Este es un término que incluye no solo el trabajo forzoso, sino también la explotación sexual, así como, reclutar a niños para guerras o en labores domésticas.

### No todo trabajo infantil es explotación

En algunas circunstancias, la gente utiliza el término “explotación infantil” como un sinónimo del trabajo, pero cabe aclarar que no es la misma cosa; ya que, según la EDUCO, en la explotación infantil se violan los derechos que tienen los niños, los obligan a realizar tareas o trabajos que no quiere y que pone en riesgo su bienestar. una de las formas más comunes es que niños y niñas son obligados por los padres a trabajar y al obtener ganancias se las arrebatan, dejando al niño sin nada; también se pueden volver víctimas de la mafia, la esclavitud e incluso llegar a ser obligados a prostituirse.

### Criterios para identificar la explotación infantil

Para considerar la explotación infantil como tal, se deben dar algunos criterios, como pueden ser:

- a) Requerirle al niño dedicación exclusiva al trabajo.
- b) Impedir que asista a la escuela, así como impedir el pleno desarrollo del menor.
- c) Provocarle estrés tanto físico como psíquico.

Sin embargo, cabe mencionar que no debería haber ciertos criterios o características que determinen el trabajo infantil, el simple hecho de violar los derechos y sobre todo el poner en riesgo la vida de un niño o adolescente, ya es el explotar al niño laboralmente (Ana Guadalupe Mora Coyoc, 2021).

El trabajo infantil existe en diferentes formas. En ocasiones resulta evidente y en otras ocasiones adopta formas ocultas. Algunas de ellas son:

- a) Trabajo doméstico: es muy común y en cierta forma aceptable, ya que se realiza fuera del hogar y mayormente las niñas realizan largas jornadas, no asisten



a la escuela y se encuentran aisladas de su familia.

- b) Labores Agrícolas: Los niños generalmente trabajan en la parte de la agricultura. Trabajan en explotaciones familiares.

c) Esclavitud y trabajo forzoso: se incluye lo que se le conoce como servidumbre por deudas, se da comúnmente en áreas rurales. Frecuentemente está vinculado a la opresión de minorías étnicas o pueblos indígenas.

d) Prostitución y trata de menores: Esta es una de las peores formas de trabajo infantil, puesto que se enfrentan a los peligros que son extremos y van de la degradación moral a enfermedades de transmisión sexual o incluso la muerte.

e) Trabajo en la economía informal: incluye toda la serie de actividades, como limpiar zapatos, mendigar, vender periódicos o recoger basura.

Según datos de EDUCO, la explotación infantil es una realidad para millones de niños y niñas en el mundo. Esto se debe

**«En todo el mundo, hay 218 millones de niños de entre 5 y 17 años que se encuentran ocupados en la producción económica de acuerdo con la OIT. Más de la mitad de ellos (152 millones) son víctimas del trabajo infantil y al menos 73 millones de niños se encuentran en situación de trabajo infantil peligroso.»**



a una serie de causas que hacen que el niño tenga que dejar de ser niño y tener que convertirse en un adulto, y debido a esto, se producen consecuencias que se dan cuando el niño realiza ciertas actividades o trabajos.

En todo el mundo, hay 218 millones de niños de entre 5 y 17 años que se encuentran ocupados en la producción económica de acuerdo con la OIT. Más de la mitad de ellos (152 millones) son víctimas del trabajo infantil y al menos 73 millones de niños se encuentran en situación de trabajo infantil peligroso.

### ¿Qué es el trabajo infantil peligroso?

Según el INEGI, es aquel trabajo en el que los menores son expuestos a ciertos abusos de orden físico, psicológico y sexual. Estos trabajos se realizan bajo tierra o agua; se utilizan maquinarias o herramientas que pueden ser peligrosas para el niño y suelen realizarse en medios insalubres y en horarios prolongados o nocturnos.

El trabajo infantil se ha reducido en el mundo según la OIT, tan solo en el periodo del año 2000 al 2016 ha decrecido un 57.5%. La Unicef recoge el porcentaje de niños entre el rango de edad que se encuentran involucrados en el trabajo infantil. Esta organización enumera los siguientes criterios para determinar el trabajo infantil:

- Niños de 5 a 11 años de edad han realizado al menos una hora de actividad económica o al menos 28 horas de tareas domésticas
- Niños de 12 a 14 años de edad han realizado al menos 14 horas de actividad económica o al menos 28 horas de tareas domésticas.
- Niños de 15 a 17 años de edad que hicieron al menos 43 horas de actividad económica o tareas domésticas.
- Niños de 5 a 17 años de edad en condiciones de trabajo peligrosas.

Tan solo en México, el trabajo infantil tiene un promedio del 11.5% del total de niños. Oaxaca se encuentra en un primer lugar con el 21.5%, le sigue Puebla con un 18.3% y en tercer lugar se encuentra Chiapas con un 18.3% también. Mientras que Nuevo León (6.3%), Ciudad de México (5.4%) y Baja California (5.3%) son las entidades que tienen el menor porcentaje de trabajo infantil.

Las principales actividades que se realizan en Oaxaca, Puebla y Chiapas es el tema de la agricultura, pesca y sobre todo ganadería. Estas actividades se concentran en las entidades que, tienen una alta proporción de actividad rural, dijo Edgar Vielma. Lo cual obstaculiza y frena el ejercicio del derecho a la educación de niñas, niños y adolescentes porque:



- Les impide ir a la escuela.
- Los obliga a combinar sus estudios con largas jornadas de trabajo.
- Provoca que se retrasan o abandonan su trayectoria escolar.

La OIT (2014) relata que cuando un niño o niña trabaja, su rendimiento escolar puede disminuir o incrementar el ausentismo, debido a que debe trabajar largas jornadas, esto conlleva como consecuencia el abandono de sus estudios de forma permanente. Pedro Américo Furtao expone que, es complicado el poder comparar el lugar que ocupa México con otros países, ya que tenemos estructuras muy diferentes, así como las edades permitidas para trabajar limitan dicha comparativa.

En México 1 de cada 6 niños menores de 14 años trabaja, es decir 2,536,693. Cifra que equivale a 8.6% del total de niñas y niños mexicanos. Día con día se les niega a los niños el derecho de ser niños. La infancia es una época para jugar y divertirse, pero desgraciadamente, la mayoría de los niños en nuestro país y en todo el mundo se ven obligados a intercambiar su infancia por unas monedas. El mundo trata a los niños como si fuesen objetos que solo sirven para explotar y usarlos,

pero realmente son más que objetos; son seres que buscan libertad y divertirse. El trabajo infantil es una amenaza para los niños, pues les impide garantizar su pleno y armonioso desarrollo.

Son impresionantes las cifras que se muestran en diferentes encuestas, pero es aún más increíble como la sociedad no se da cuenta de la magnitud del problema. La mayoría de las personas creen que, si un niño trabaja desde pequeño, significa que será un hombre de bien y trabajador; pero la realidad es que la mayoría de esos niños que trabajan tienen que madurar desde su corta edad, sufrir día con día las largas horas bajo el sol y exponer su bienestar a cambio de unas monedas para poder sobrevivir.

Es momento de abrir los ojos y entender que los niños son personas con sentimientos, con valores y sobre todo con derechos. Es momento de actuar y acabar con la explotación infantil, para que muchos niños y niñas que viven en esta situación puedan ser niños y vivir su vida como lo que son.

**¡Que lo único que trabaje,  
sea su imaginación!**

#### REFERENCIAS

Ávila, J. (2020). El trabajo infantil en México afecta a 3.3 millones de niños.

Expansión, 7. El trabajo infantil en el mundo, en datos y gráficos. (2020). Epdata, 8.

Explotación infantil: qué es y qué consecuencias tiene en los niños y niñas. (2019).

EDUCO, 6.

INEGI. (7 diciembre 2020). Encuesta Nacional de trabajo infantil (ENI 2019).

Organización nacional del trabajo, 24.

Trabajo infantil. (2021).

En Mini guía de acción (pág. 46).

Naciones Unidas. (s. f.). Día Mundial contra el Trabajo Infantil 12 de junio.

Recuperado de: <http://www.un.org/es/events/childlabourday/>

INEGI resultados del Módulo de Trabajo Infantil (mti). 2013.

Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), 2014.

Ramírez Jordán, M. (2001). Situación de vulnerabilidad de las niñas y los niños migrantes en México, SEP.

Recuperado de: [http://www.uam.mx/cdi/pdf/eventos/jornadas\\_2/situacion.pdf](http://www.uam.mx/cdi/pdf/eventos/jornadas_2/situacion.pdf)

INEE. (2016). La educación obligatoria en México.

Informe 2016. México: autor.

INEE. (2014). El derecho a una educación de calidad.

Informe 2014. Resumen ejecutivo. México: autor. <https://theconversation.com/la-explotacion-de-los-ninos-a-traves-del-trabajo-un-fenomeno-contemporaneo-de-esclavitud-140526>



UNIVERSIDAD  
**Guadalupe**  
**Victoria**