

# EL VALOR



**(UN NUEVO AÑO HA LLEGADO Y CON EL UN TREMENDO COMPROMISO EN LA EJECUCION DE NUESTROS PROYECTOS)**

## EL RETO APENAS EMPIEZA

A pesar de algunos momentos estresantes por la gran carga de trabajo que tenemos, es muy importante recordar que la única forma de salir adelante y triunfar es dar cumplimiento a nuestras tareas propuestas ya que son las que generan valor para la comunidad que requiere con urgencia un mejor servicio de transporte y solamente se logra teniendo la infraestructura en buenas condiciones.

Desde la formación de LATINSA, siempre hemos buscado la manera de generar las mejores alternativas para que los usuarios tengan la posibilidad de acceder a un nivel de servicio óptimo.

Si bien es cierto que cada vez el reto es mayor, también es cierto que el VALOR DE NUESTROS PROFESIONISTAS, hará que nuestros proyectos tengan la calidad que se requiere, y a la vez todos aquellos trabajos que involucran el control, por supuesto que constituyen la máxima garantía para que las obras de infraestructura de transporte sean construidas de acuerdo con las condiciones que rigen actualmente su ejecución.

A pesar de contar con un equipo muy joven, el talento natural es el principal valor con que contamos y por supuesto que al final estaremos muy contentos por haber conseguido los objetivos.

Lamentablemente no ha existido la actividad en las tareas de SUPERVISION, sin embargo habrá que encontrar el canal adecuado para que nuestra participación en las obras de infraestructura de transporte se vea incrementada y entonces podamos participar muy activamente en el desarrollo del país al tener cubiertos los aspectos de PLANEACION, DISEÑO Y CONTROL.

*Por lo tanto, sirva el presente saludo para dejar en claro que muy a pesar de los inconvenientes que en ocasiones se presentan, nuestro estado de ánimo y el deseo por hacer las cosas bien, harán que el éxito sea conseguido y entonces podamos decir que nuestro esfuerzo ha rendido fruto.*

RECIBAN UN ABRAZO MUY AFECTUOSO DE

**Ricardo de León**

Enero de 2022

## PRINCIPIOS Y VALORES DE LATINSA

**Responsabilidad**  
.- Obligación de responder de los actos que alguien ejecuta o que otros hacen.

**Honradez.** - Rectitud de ánimo e integridad en el obrar.

**Honestidad.** - Decente, razonable, justo.

**Lealtad.** - Cumplimiento de las leyes de la fidelidad y las del honor y hombría de bien.

**Compromiso.** - Obligación cotidiana, palabra dada.

# Netiqueta

## (LAS NORMAS Y RECOMENDACIONES DE LA COMUNICACIÓN ELECTRONICA)

Para llevar a cabo un intercambio de información efectivo, es necesario atender ciertas normas de cordialidad. Del mismo modo, cuando lo haces por medios digitales, existen normas y sugerencias para garantizar la correcta transmisión y recepción de la información, es decir la **netiqueta**.

La palabra **netiqueta** (en inglés netiquette, de net, red y etiquette, etiquetas) se utiliza para referirse al conjunto de normas de comportamiento general en **internet**, es decir, no es más que una adaptación de las reglas de etiqueta del mundo real al virtual.

Dichos principios buscan fomentar una cultura de respeto y cordialidad entre los usuarios de la **web**.

Aunque normalmente las tendencias de etiqueta han evolucionado hasta llegar a formar incluso parte de las reglas de ciertos sistemas.

De la misma manera que existe un protocolo para los encuentros físicos con personas, la así llamada netiquette describe un protocolo que se debe utilizar al hacer "contacto" electrónico. Este protocolo ha sido impulsado por los propios usuarios de Internet para aportar mayor seguridad y humanidad a la comunicación.

La netiqueta comprende todas las formas de interacción directa e indirecta de un usuario con otro. Define las reglas de conducta y cortesía recomendadas en los primeros medios de comunicación disponibles a través de Internet. Entre estas, podemos destacar:

- El comportamiento en Facebook: esta es una red social con propósito de favorecer la comunicación humana y cada quien tiene la opción de hacer amigos o enemigos. De la misma manera de cuando te inscribes en un club deportivo o social, puedes jugar tenis, nadar, jugar dominó o baraja; en el ínter de todo ello, te relacionas y amistas con los que te caen bien y riñes con los que te caen mal. Aquí es enteramente igual, pero en modo virtual. Y un "muro" es análogo a la mesa que toma uno en determinado club, el que se sienta en esa mesa está sujeto a la regulación del que tiene la mesa.
- El comportamiento en el correo electrónico: la forma en que nos dirigimos a la persona, el contenido del mensaje (publicidad, spam, cadenas, etc.), el contenido de los archivos adjuntos (si se aplica), el uso de mayúsculas, etc.
- El comportamiento en los foros: el nivel de lenguaje utilizado, el formato del mensaje, distinción de ambiente, etc.
- El comportamiento en los blogs: comentarios formales o informales, concordancia del comentario con el tema, respeto hacia las otras opiniones, etc.
- El comportamiento en el chat: respeto de la temática del chat, uso de iconos moderado, conciencia de las capacidades del servidor (flooding, tamaño de los ficheros o archivos).

- El comportamiento en las redes sociales: (Twitter, Instagram, Facebook, WhatsApp...)

### **Existen 10 reglas básicas de comportamiento en la red:**

1. Nunca olvide que la persona que lee el mensaje es otro ser humano con sentimientos que pueden ser lastimados.
2. Adhiérase a los mismos estándares de comportamiento en línea que usted sigue en la vida real.
3. Escribir todo en **mayúsculas** se considera como gritar y, además, dificulta la lectura.
4. Respete el tiempo y el ancho de banda de otras personas.
5. Muestre el lado bueno de sí mismo mientras se mantenga en línea.
6. Comparta sus conocimientos con la comunidad.
7. Ayude a mantener los debates en un ambiente sano y educativo.
8. Respete la privacidad de terceras personas.
9. No abuse de su poder o de las ventajas que pueda usted tener.
10. Excuse los errores de otros. Comprenda los errores de los demás igual que usted espera que los demás comprendan los suyos.

Fuente de consulta: wikipedia la enciclopedia libre. (2016). Netiqueta. 18-01-2022, de wikipedia Sitio web: <https://es.wikipedia.org/wiki/Netiqueta>

Con la colaboración de Angélica Isabel López López

# UN POCO MÁS ALLÁ DEL MURO

Rodrigo Flores Sánchez

**¿Por qué la gente concibe el proyecto de correr un maratón? Todavía me lo pregunto. Es una carrera tortuosa y quien la emprende debe dedicarle mucho tiempo a prepararla. ¿Tiene sentido?, ¿es lógico? No obstante, los que han cruzado la meta, muchas veces chapoteando en una mezcla de lágrimas y sudor, saben que de alguna forma esa recompensa lo vale todo.**



A pesar de que hoy se corren aproximadamente ochocientos maratones cada año alrededor del mundo, en realidad la práctica de esta carrera es bastante reciente, si se compara con otros deportes. Aunque el primer maratón se celebró en Atenas en los Juegos Olímpicos de 1896, con la complicidad de su fundador Pierre de Coubertin y la del filólogo francés Michel Bréal, quienes buscaban un evento

popular para conmemorar las glorias deportivas de la Grecia antigua; y no obstante que el Maratón de Boston es la carrera anual más antigua de su clase y se lleva a cabo desde 1897, la práctica generalizada del llamado *jogging* comenzó en Estados Unidos hasta muy entrada la década de los setenta y se extendió por muchos lugares del planeta desde entonces. Hasta ese momento, correr o trotar largas distancias era una experiencia casi exclusiva de orates o de atletas de alto rendimiento, y no estaba rodeada de esa aura de salud y bienestar tan en boga el día de hoy.

Uno de los responsables del auge de correr y, por ende, de la popularización de los maratones en la década de los setenta, fue Jim Fixx, quien de ser un treintañero obeso y fumador comenzó a recorrer kilómetros con gran pasión buscando redimirse. Súbitamente una persona dedicada a escribir libros sobre juegos de ingenio era ya un gurú y evangelista del *running*. Fixx, quien pertenecía a un club de personas inteligentes, publicó en 1977 un *best seller* que cambió el mundo de los corredores para siempre: *El libro completo del corredor*. Dos son sus hipótesis: para quienes gozan de la soledad y la sutileza, no hay deporte más placentero que correr; y esta actividad tiene incuestionables beneficios para la salud. La paradoja es que Fixx murió a los 52 años mientras entrenaba en una carretera de Vermont.

La pregunta de la razón por la que se decide correr un maratón, si es un pasatiempo tortuoso y afligido, más allá de si es una actividad benéfica, provechosa y curativa o de si uno puede terminar agonizando en el asfalto, me trae malos recuerdos. Entre el kilómetro veinticinco y el treinta y cinco se yergue el temido muro que impide seguir la carrera. No les sucede a todos los corredores, pero sí a muchos. Se acaba la energía. Se agota el combustible. Se engarrotan los músculos. El mundo deviene sombrío y denso. No se puede avanzar por más que se intente. Los calambres aparecen junto con un dolor insoportable en la cabeza. A mí me ha ocurrido en tres ocasiones y sólo en el último maratón –que corrí hace unos meses– no se erigió frente a mí. Cuando se ha levantado esa almena metafísica, he debido detenerme, respirar, vociferar algunas maldiciones y mentadas, y continuar, arrastrándome y caminando hasta lograr trotar de nuevo. El muro o la pared es el momento en el que al cuerpo se le acaban las reservas de glucógeno, de las que nos provee nuestro organismo y que se almacenan en el hígado y en los músculos; comienza a consumir su propia grasa, es decir, inicia una autofagia acerba y penosa.

Que se levante o no el muro o la pared depende en buena medida de los entrenamientos que haya tenido un maratonista en los meses previos. Si se han corrido suficientes kilómetros, es muy probable que no aparezca, pero si no ocurrió así puede ser que se edifique frente a quien ose desafiar esta distancia sin la preparación necesaria. Ricardo Barraza nunca se ha enfrentado con el



muro. Con catorce maratones a cuestas y 52 años de edad, los programas de entrenamiento que ha seguido siempre han sido elaborados, de acuerdo con su capacidad, por distintos *coaches*. Su práctica deportiva estuvo unida a la de su papá. Compartía con él su amor por el basquetbol, que jugó desde la primaria hasta la universidad, y luego comenzó a correr a instancias de él. Cuenta que su padre iba a correr “con unos pants de algodón; se ponía un plástico abajo para sudar, contrario a lo que hoy se recomienda: entre más encuerado vayas, mejor, porque uno tiene que respirar”.

Su padre murió hace veintiséis años corriendo en un parque y fue en ese momento que Ricardo decidió correr de forma más estructurada. Se acercó a *coaches* y revisó distintos programas de entrenamiento. Comenzó a usar una banda que se colocaba en el pecho para medirse la frecuencia cardíaca. “Vas conociendo y te topas con gente que comparte la

misma pasión y te va llevando a lecturas, experiencias, a gente que ya ha hecho el maratón”, cuenta. Festejó su cumpleaños número cuarenta corriendo su primer maratón en Nueva York, carrera que en esa fecha celebró también su cuadragésimo aniversario. Desde ese entonces se ha dado a la tarea de conocer a fondo la carrera, no sólo la parte recreativa, sino la alimentación, los tenis, la ropa, los tiempos, las frecuencias, las estrategias.

A diferencia de Ricardo, Víctor Carbajal, quien tiene veintiún años y estudia la Licenciatura en Fisioterapia, corrió en noviembre pasado su primer maratón, el de la Ciudad de México, casi sin ningún entrenamiento previo. Cuenta que durante toda su vida había hecho distintas actividades físicas, excepto correr, deporte que nunca le había gustado, como al atleta checoslovaco Emil Zátopek que odiaba las carreras antes de que en su trabajo lo obligaran a participar en una y después se convirtiera en dieciocho veces plusmarquista mundial. La espinita de la carrera se le metió a Víctor a fines de 2020, pero por la pandemia retrasó su preparación hasta principios de 2021. Al igual que Ricardo, comenzó a correr con su papá. Recuerda que vio un cartel que promovía un Ironman (competencia que consiste en nadar casi cuatro kilómetros en mar abierto, recorrer ciento ochenta kilómetros en bicicleta y finalmente correr un maratón, en un tiempo máximo de diecisiete horas) y tuvo la idea de hacerlo, sin tener antecedente alguno en la práctica de deportes de resistencia.

En mayo pensó en participar en el Medio Maratón de la Ciudad de México, pero como había incertidumbre sobre si se iba a llevar a cabo o no, dejó de entrenar en forma. En agosto anunciaron que se realizaría el Maratón de la Ciudad de México y se inscribió. Como parte del programa de entrenamiento que sacó de una página de internet, corrió un medio maratón virtual que se celebró en octubre. Se sintió bien, fue a un paso tranquilo y no tenía en mente hacer un tiempo.

Víctor reconoce que correr los cuarenta y dos kilómetros fue descubrir un mundo nuevo. “Escuché que la mente te juega ciertas trampas a lo largo de la carrera, pero no creí que fuera tan drástico, fue un factor enorme en lo que viví”. Víctor se topó con la pared en la segunda parte del maratón. Narra que se desfondó al comienzo de la carrera al intentar alcanzar a los corredores y reconoce que iba a un paso más veloz del programado.

“El ego tienes que dejarlo en casa, tienes que dejar a la gente pasar, y tú tienes que seguir el plan que llevas”, dice reconociendo uno de sus aprendizajes en esta primera experiencia como maratonista. Y es que cuando uno transita por una distancia tan descomunal, debe ceñirse al ritmo con el que se ha preparado, sin importar la velocidad de los otros competidores; de lo contrario, el maratón cobra factura en los últimos kilómetros, como le

ocurrió a Víctor que, pese a las dificultades, logró terminar en aproximadamente cuatro horas y media.

Prepararse concienzudamente es una de las enseñanzas que me ha dejado la *coach* Melissandre Passerat, con quien comencé a entrenar hace dos años y medio en su equipo MéRC (Mélie Running Crew). Sin su ayuda y sin su programa de entrenamiento, no habría podido correr mi cuarto maratón sin haberme topado de nuevo con la infame pared, además de que logré reducir en más de veinte minutos mi marca anterior.

Al preguntarle a Mélie por qué decidió correr maratones, competencia que ella consideraba en un principio “de locos”, no duda en responderme: “Soy una persona que busca hacer algo grande, imposible. Hacer un maratón es muchísimo, mantener un ritmo durante cuarenta y dos kilómetros no es cualquier cosa, hay que entrenar”. Mélie, originaria de Francia, ha vivido en México más de veinte años. Cuenta que cuando llegó a este país su idea era proseguir con su vocación como tenista. No obstante, no había muchos espacios para practicar ese deporte, por lo que sin saber nada de atletismo, decidió comenzar a correr.

Tenía una clara facilidad y muestra de ello es que su primera competencia de cinco kilómetros la terminó en diecinueve minutos, un gran tiempo para una principiante. Corría en el Bosque de Tlalpan y pensaba que este deporte consistía en dar lo más rápido posible las vueltas al circuito de novecientos metros de este espacio. Poco a poco fue entendiendo de qué se trataba. De esta forma, primero corrió una carrera de diez kilómetros; luego, en 2006, un medio maratón; y fue hasta 2009 que hizo su primer maratón completo. Un entrenador le dijo que, de haber comenzado antes en el atletismo, podría haber participado en los Juegos Olímpicos.

“Mi madre nunca me dejó hacer mi sueño, que era ser tenista profesional; ahora que soy madura, adulta y que tomo mis propias decisiones, puedo hacer lo que yo quiero y quise intentar ser una buena atleta”, reflexiona Mélie, quien ha ganado diversas competencias, ha corrido trece maratones y cuya mejor marca en esta distancia es de dos horas y cuarenta y seis minutos, un tiempo prodigioso. Dice que una de las motivaciones por las que corre es que las competencias son un trabajo para ella: “Corro porque requiero el dinero y por eso me siento motivada”. Además, y sobre todo, corre por orgullo: “Todo lo que has entrenado no es para tirarlo a la basura”.

Miguel Navarro, de 51 años y arquitecto de profesión, tiene otras motivaciones. Narra cómo empezó a correr en la década de los noventa al escuchar anuncios en la radio que

promovían carreras de diez kilómetros en Paseo de la Reforma. Hasta ese entonces, los deportes no estaban en su horizonte. No obstante, algo le llamó la atención y decidió inscribirse a algunas competencias. Le gustaron porque despertaban su adrenalina, la tensión y las ganas de entrenar. “Me atraía poder recorrer, recorrer y recorrer”, se acuerda. Sin tener un plan en mente comenzó a atravesar doce kilómetros y luego quince, hasta un medio maratón. Intentó participar en el Maratón de la Ciudad de México, pero se torció el tobillo unos días antes. Finalmente, en 2013, junto con un grupo de amigos, se inscribió al Maratón de Chicago. “Me encantó, me sentía un héroe”, rememora.

Al día de hoy, Miguel ha corrido ocho maratones y tiene un impresionante récord personal de tres horas y veintidós minutos. Dice que algo que lo motiva, además de la satisfacción de llegar a la meta, es el trance. Se ha documentado que en la actividad deportiva es posible llegar a la experiencia del éxtasis. La psicología del deporte, y más precisamente Abraham Maslow, ha definido como *peak experience* a esa sensación totalizadora, que sólo algunos deportistas reconocen haber vivido. Gaia de Pascale, en *Correr es una filosofía*, dice que este éxtasis ocurre cuando el corredor “alcanza un estado de extrema satisfacción, siente un intenso placer por lo que hace. Ha dejado de lado la angustia y las frustraciones, ha puesto entre paréntesis el dolor y su percepción del tiempo resulta alterada, comprimida en el presente”.

Miguel describe esta percepción: “No sabes cómo me alucino con esa sensación, es como un trance en el que está conectado todo: el cuerpo, la mente, el corazón; no estás pensando, estás en trance”. Aun más, dice que ha meditado sobre qué sucede y advierte que se está acercando “a un límite de resistencia, a un límite de vida”. Piensa que “asomarte a esa rayita, esa adrenalina de estar en el límite te hace sentir muy vivo”. Concluye que es lo que disfruta más del deporte. **(Continuará)**



*feliz aniversario*  
**21**



Latinoamericana de ingeniería  
civil, S.A. de C.V.

**SUPERVISANDO Y PROYECTANDO LOS  
CAMINOS DE MÉXICO**



# FELIZ CUMPLEAÑOS

**Gemma De los Reyes Sánchez**

**Latinoamericana**

**11 de Enero**

**20 de enero**



# Efemérides de Enero 2022

**1 de enero**  
**Año Nuevo.**



**6 de enero**  
**Día de Reyes Magos.**



**6 de enero**  
**Día de la Enfermera y Enfermero**



**25 de enero**  
**Día del Biólogo**



**Trini Mtz**



# Quema 300 calorías en 30 minutos\*



1 min



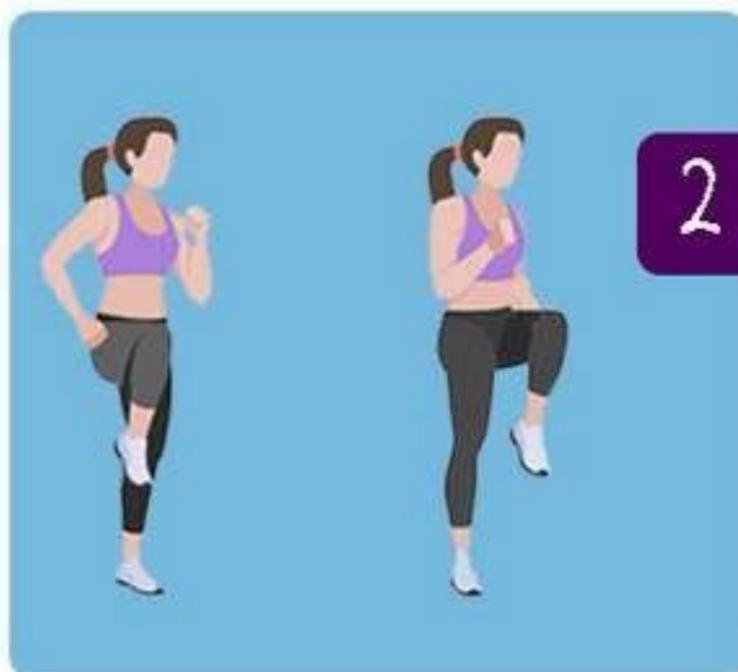
2 min



2 min



2 min



1 min



1 min



1 min

