

inter(*medio*)

LA VOZ
DE MICHOACÁN

DOMINGO
1 de marzo / 2026



SOLEDAD ULLOA: *la música como sanación*

PÁGS. 4 Y 5

• **TERRITORIO PERSONAL**
Feminismo no es solo marzo



No. 45 · Domingo 1 de MARZO / 2026

Inter(medio) es una publicación dominical de Consultoría y Desarrollo Huella Digital. Agencia cultural facilitadora para el desarrollo de proyectos en el ámbito creativo.

Imagen gráfica: Elizabeth Treviño
Edición: Yazmin Espinoza
Diseño: Rafael Aguilar
Editor de fotografía: Víctor Ramírez



<https://www.consultoriahuelladigital.com>
huelladigitalconsultoria@gmail.com
WA. 443 7365432
FB. Huella Digital
IG. Inter(medio)

LA VOZ
DE MICHOACÁN

Álvaro Medina González
Director General

María Graciela Medina González
Gerente General

www.lavozdemichoacan.com.mx
FB. La Voz de Michoacán
IG. La Voz de Michoacán

Contacto y oficinas:
Periodismo (Matriz)
Avenida Periodismo José Tocavén
Lavín No. 1270 Colonia Agustín Arriaga
Rivera CP 58190
Oficina: 443-3225600 ext. 1037 y 1059
Correo electrónico:
desplegado@vozdemichoacan.mx

ENTREVISTA

La esperanza ante la crisis

Martha Bernal

Pablo Montaña, politólogo y comunicador climático, comparte un mensaje sencillo pero inspirador: “La realidad es que la esperanza no puede consistir en la espera sino en la acción cargada de incertidumbre. No sabemos qué va a pasar pero lo vamos a intentar.” Este mantra abraza la esencia de su título *El libro de la esperanza climática: Una guía para quienes no quieren rendirse frente a la crisis*.

En el estado político-climático en el que nos encontramos actualmente es sumamente necesario crear propuestas basadas en la comunidad, en priorizar la vida sobre las ganancias, y en resistir diariamente para que en el futuro podamos estar contentos con los cambios que hemos logrado.

Bajo la premisa de que el mundo es lo más preciado que podemos cuidar, Montaña presentó este libro en la cafetería El Traspatio, además de abrir un espacio de charla, difundió un poco detrás de su labor como cofundador y director de la organización Conexiones Climáticas, una iniciativa que hace comunicación climática para pasar a la acción.

Sus últimos proyectos “¿Ballenas o Gas?” y “Sembrando Transición” trabajan directamente con las poblaciones afectadas por malas prácticas gubernamentales y empresariales que juegan con la salud de las personas y del planeta. En conversación con Montaña nos recuerda que amar, defender y preservar lo que nos rodea es un acto político, y sobre todo urgente.

Primero que nada, tu camisa dice: "resistir es esperanza" ¿me puedes explicar esta frase?

La esperanza se centra en el negar la realidad a la que nos están obligando, entonces, desde que estamos resistiendo, desde que estamos negándonos a asumir que no hay alternativa, ya estamos sembrando el principio de una esperanza. Es decir, algo que resiste, alguien que resiste, está aguantando contra esa fuerza, contra ese otro poder que le está buscando obligar a otra cosa. De ahí viene el principio de la resistencia como esperanza.

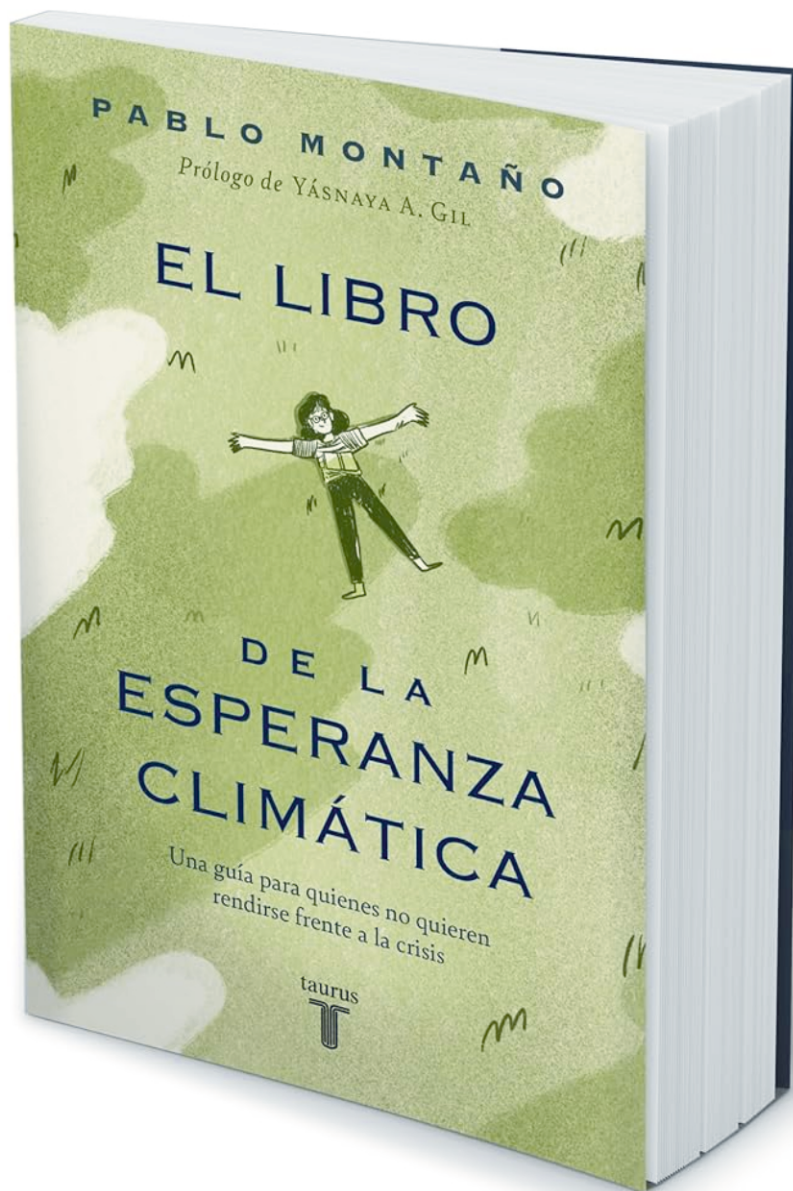
¿Qué le dirías a la gente que se siente llena de ansiedad por el estado climático actual?



Que es normal, que lo que están sintiendo tiene sentido, que esa ansiedad que sentimos son las ganas de que algo cambie, de que algo pase; y que podemos de ahí movernos de esa emoción hacia la organización, hacia emociones que nos activan, como la rabia, como el amor, como la pasión de salvar este mundo que tenemos. Entonces, les diría: es normal que sintamos eso, muchos nos sentimos así, pero cuando compartimos nuestros miedos, se pueden transformar en acciones.

¿Qué acciones pueden tomar estas personas en su vida cotidiana para ayudar al medio ambiente?

Yo creo que siempre, o sea, en lo individual, las acciones son nuestro piso de congruencia, es decir, es el lugar desde donde partimos y desde donde nuestro privilegio nos permite alinearlos, por decirlo así. Pero, yo creo que lo más importante es que nos organicemos. Lo más importante es que encontremos otras personas con quienes planear, con quienes imaginar acciones, cosas que queremos que cambien en nuestra comunidad, en lo



cercano. Encontrar formas de ayudar, yo creo que hay una infinidad de rutas y maneras, sin importar a lo que nos dediquemos.

Has mencionado anteriormente el generar resistencia, ¿cómo podemos hacer de esta resistencia algo colectivo?, ¿cómo podemos crear estos vínculos y dejar el individualismo?

Creo que hay que encontrar nuestra comunidad. La gente cuando le dices “organízate”, lo primero que te dicen es “¡ay, pero es que no sé ni cómo se llaman mis vecinos!” y desde ahí se desactivan. Da igual, o sea, los vecinos a veces es normal que no nos caigan bien, no te desactives desde ahí. Tu comunidad puede ser tu club de bordado, pueden ser tus amigas, puede ser tu club de fútbol, puede ser tus compas con los que haces algún deporte o actividad.

Encuentra un grupo, un núcleo con quienes quieras organizar y cambiar algo; y puede ser que quizá la gente

con la que vas a andar en bici se está preocupando porque están viendo que el bosque al que van lo están talando, y quieren hacer algo al respecto. Esas incomodidades y esos lugares de encuentro son esenciales para activarnos.

Se volvió tendencia la narrativa del ecofascismo, el cual está vinculado a ideologías racistas y clasistas, ¿qué podemos hacer contra estas narrativas?


Cuestionarlas, ¿no? Una narrativa de ese estilo es una narrativa que le sirve al poder, es una narrativa que le sirve a quienes están ganando con esta crisis. Es una narrativa que no analiza, que no atraviesa con lectura de clase, o patriarcal, colonial, racista, todo lo que está ocurriéndonos.

Entonces, yo invitaría a criticar esas narrativas, porque además son escapes muy cobardes, es una forma muy fácil de rendirse, decir “no hay nada que hacer”. Yo diría que las narrativas que tenemos que construir son las

narrativas atrevidas, que imaginan algo más, que encuentran travesuras, en el “¿y qué tal si no está todo perdido?”, que sí podemos hacer algo.

Por último, eres director de Conexiones Climáticas, ¿cómo funciona esta organización?

Esta organización funciona con la colaboración de organizaciones, comunidades de base, colectivos con los que colaboramos para comunicar luchas, para encontrar cuáles pueden ser las maneras de que se activen cosas, que audiencias estratégicas escuchen, se muevan, se activen, se organicen. Desde ahí hemos visto que surgen ejemplos muy concretos de organización y de impacto.

Su obra *El libro de la esperanza climática: Una guía para quienes no quieren rendirse frente a la crisis* está disponible a la venta en la librería y cafetería El Traspatio, en Bartolomé de Las Casas 533, Centro Histórico de Morelia. 

ARTE Y CULTURA

La música como sanación

Martha Bernal

Desde el sur de Chile hasta tierras michoacanas, la voz de Soledad Ulloa, también llamada “La Pispireta”, ha hecho una gira para compartir su nuevo álbum “Canto Para Sanar”. Originaria de Villarrica, tiene una profunda conexión con la cosmovisión del pueblo mapuche. Hoy en día está establecida en Morelia, donde construye puentes entre las raíces latinoamericanas.

La cantautora y multiinstrumentista utiliza la música como una herramienta de sanación, memoria y resistencia, teniendo de ejemplo su álbum más reciente, donde hace una declaración íntima y colectiva. Soledad ha recorrido diversos escenarios en rincones latinoamericanos, nutriéndose de las comunidades que preservan la música ancestral para transformarla en una expresión contemporánea y refrescante.

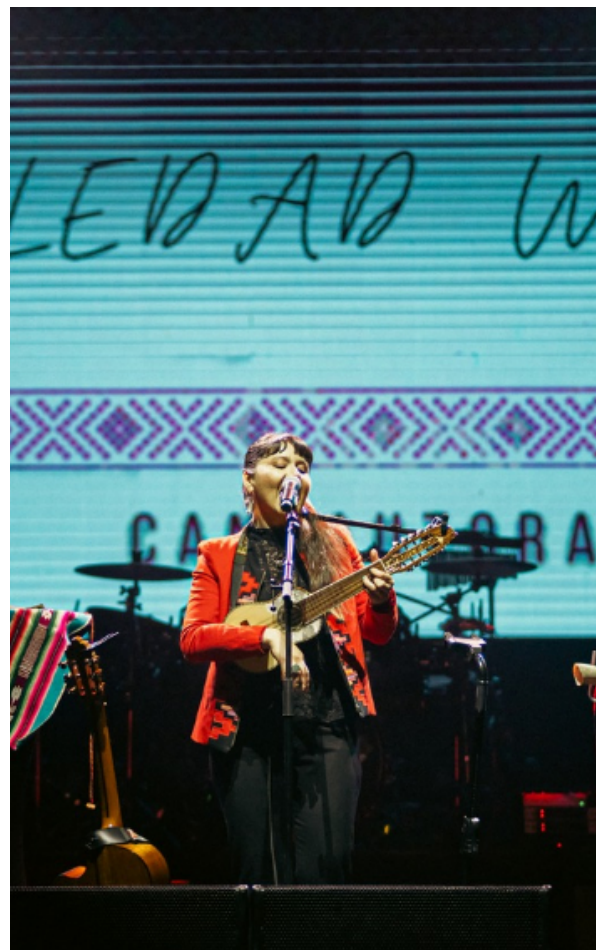
En conversación con Soledad nos habla sobre su conexión con el pueblo mapuche, el poder espiritual de la música y el vínculo especial que ha construido con la cultura mexicana durante su gira por Michoacán.

¿Cómo te sientes presentando tu nuevo disco?

Estoy muy contenta de estar presentando la nueva música que hemos creado en estos viajes entre Chile y México. Creo que es un buen momento para compartir con la gente una propuesta diferente, y al mismo tiempo un mensaje a través de esta música que hemos ido creando con diferentes experiencias. El disco incluye música y poesía, que hace que este mensaje que se comparte en el disco sea profundo y sea transformador.

El nombre del disco “Canto para sanar” ¿qué significa para ti?

Creo que las artes, en todas sus variantes, todas sus vertientes nos permiten diferentes posibilidades, una de ellas, para mí, es la sanación. Si bien algunas personas escogemos diferentes caminos, yo escogí la música que me ha hecho sentido desde que soy pequeña. Creo que no hay persona en el mundo que



pueda cerrar los oídos, y hacer literalmente oídos sordos a la música. Creo que la música, tiene una infinita posibilidad de sanación.

Se ha usado en las tradiciones, como en las culturas, para crear identidad, pero cantar para sanar es enunciar un mensaje, que si no lo hacemos acongoja. Este mensaje, que es transformador, este mensaje que es social, este mensaje que también llega con la persona y también con los sentimientos más personales. Tiene siete canciones, un repertorio, que fue creado acá en Michoacán, donde yo evidencio parte de mi vida en este ir y andar entre Chile y México, donde trato de compartir la música. No solamente como un elemento de diversión, sino también con una profunda raíz hacia la sanación, hacia la transformación y hacia el sentirnos mejor.

*¿Cómo ha sido tu formación musical? Viajando entre Chile y México, ¿cómo ha influido en tu aprendizaje?*

De todas las cosas aprendemos. Obviamente, la música tiene un estudio que es específico, en cuanto a teoría, en cuanto a análisis sociológico de la música. Ha sido un camino largo. Desde que tengo aproximadamente catorce años, empecé a indagar en la guitarra. Me fui hacia la música tradicional porque es algo que era parte de mi contexto, donde yo me crié.

Soy una persona que vive en el sur de Chile, que se crió en el sur de Chile, donde está arraigado mucho lo campesino, mucho lo local, mucho la cultura indígena mapuche, que en ese sentido, entrega mucho de identidad. Luego de eso, comenzaron viajes, donde comencé a tocar nuevos instrumentos

“ A través de nuestro discurso político, social y musical, invitamos a la gente a ser más consciente. Eso también es ser mapuche. No solamente vestarnos de una forma, no solamente hablar el mapuzungún, sino también crear conciencia y estar presente con la raíz.

- Soledad Ulloa



Hubo un disco que yo grabé hace aproximadamente ocho años, que fue Niña Tierra, en ese disco yo hago dos temas que están vinculados con la música mapuche, una plegaria de la lluvia. La música mapuche es bastante espiritual. Es una música diferente.

Hoy en día también se toca con guitarra, claro que sí, pero es más basado con instrumentos tradicionales como son el trompe, la cajawilla, el kultrún, que tienen una misión específica, que es conectar, en este caso, la particularidad de la machi, que es la persona superior en este cargo, en este rol social que tienen los mapuches, para conectar con los seres superiores que no están, que nosotros no vemos, pero están presentes. Así que tiene una función bastante espiritual la música, y cuando eres niño, también de entretenimiento.

Puedes escuchar sus discos “Canto Para Sanar” y “Niña Tierra” en plataformas de streaming musicales como Spotify, Apple Music, Amazon Music y YouTube Music. 

que están también presentes en este disco, como el acordeón, percusiones, que ha sido también un logro a través del interés personal y también hacia el interés por las diferencias en la cultura. Ese es el viaje que yo he hecho de manera supersocial, con momentos teóricos, estudiando música, pero también de una manera empírica, social.

Ahora que mencionas al pueblo mapuche, ¿cuál es la conexión con esta cultura?

Tengo familia, por parte de papá, por parte de mamá, mis abuelos tienen sangre mapuche. Vivimos en el contexto, la cultura mapuche está viva, como acá, como la cultura purépecha. Hubo un momento que estuvo bastante silenciada por las diferentes connotaciones sociales, diferentes pensamientos; pero hoy en día es una cultura que sigue viva, que está presente en todas

sus tradiciones, en la lucha social, en su cosmovisión, también desde su espiritualidad.

Yo me siento mapuche, si bien no vivo en comunidad, no he tenido la oportunidad y tampoco he querido, la verdad, lo tengo en mi sangre. Es algo que practico a través de la espiritualidad. Cuando saludamos a los ngen, que le llamamos nosotros a los espíritus que nos hacen posible estar en este mundo, también a través de nuestro discurso político, social y musical, invitamos a la gente a ser más consciente. Eso también es ser mapuche. No solamente vestarnos de una forma, no solamente hablar el mapuzungún, sino también crear conciencia y estar presente con la raíz.

Me puedes explicar ¿cómo es la música tradicional mapuche?, ¿cómo es que incorporas estos elementos en tu música?



TERRITORIO PERSONAL

Lo violeta también es cotidiano

Yazmin Espinoza

Marzo comienza y, con él, el volumen sube. Las conversaciones se intensifican, las redes se tiñen de violeta, los espacios culturales programan contenidos con perspectiva de género y las calles se preparan para llenarse de voces. Es un mes que inevitablemente pone el foco sobre las mujeres, sus luchas, sus derechos y sus historias.

Y, sin embargo, lo violeta no empieza en marzo ni termina cuando el calendario avanza.

Hay quien piensa que el feminismo solo ocurre en las marchas, en las consignas pintadas sobre el asfalto o en las fechas conmemorativas. Pero lo violeta también sucede en lo pequeño. En lo íntimo. En lo aparentemente ordinario.

Sucede cuando una mujer decide poner un límite sin pedir disculpas.

Cuando otra elige descansar sin culpa.

Cuando una amiga escucha a otra sin minimizar su dolor.

Cuando alguien se atreve a decir “eso no está bien”, aunque la mesa se quede en silencio.

Lo violeta vive en la cotidianidad.

No siempre es una revolución visible. A veces es un gesto diminuto: repartir las tareas en casa de manera más justa, cuestionar un comentario incómodo en la oficina, recomendar el trabajo de otra mujer en lugar de competir, enseñar a una niña que su voz importa. Son acciones que no hacen ruido, pero que transforman estructuras desde dentro.

Marzo amplifica la conversación, sí. Nos recuerda pendientes, nos invita a revisar cifras, nos confronta con realidades que no deberían normalizarse. Pero el feminismo no es una identidad que se activa una vez al año; es una práctica diaria. Es una mirada que revisa, que pregunta, que incomoda y que propone. Es decidir que el bienestar no es egoísmo. Es



entender que pedir ayuda no es debilidad. Es reconocer que el cuidado —propio y colectivo— también es político.

Lo violeta se manifiesta cuando elegimos apoyarnos en lugar de juzgarnos. Cuando dejamos de romantizar el agotamiento. Cuando celebramos los logros de otras mujeres sin sentir que eso nos resta espacio. Cuando entendemos que el éxito no es una competencia, sino una posibilidad compartida.

También está en lo cultural: en las historias que contamos, en las artistas que elegimos escuchar, en las creadoras que recomendamos, en los espacios que abrimos. Está en decidir qué consumimos y a quién le damos visibilidad. En comprender que nuestras decisiones cotidianas también construyen narrativas.

A veces olvidamos que los cambios profundos no siempre empiezan con grandes gestos, sino con pequeñas repeticiones. Con conversaciones incómodas que se sostienen. Con límites que se respetan. Con nuevas maneras de habitar el trabajo, la amistad, la pareja, la familia.

Marzo nos invita a mirar hacia afuera, pero también hacia adentro. A preguntarnos cómo se ve lo violeta en nuestra vida diaria. Tal vez está en cómo distribuimos el tiempo. En cómo hablamos de nuestros cuerpos. En cómo educamos. En cómo nos tratamos.

Porque más allá de las fechas y los titulares, el feminismo se escribe todos los días: en la agenda, en la cocina, en la oficina, en el chat de amigas, en el consultorio, en el escenario. Vive en cada decisión que apuesta por la dignidad, la equidad y el respeto.

Lo violeta también es cotidiano.

Y quizá ahí, en esa constancia silenciosa, está su fuerza más profunda. 



DOLCE FAR NIENTE

Modo violeta: on

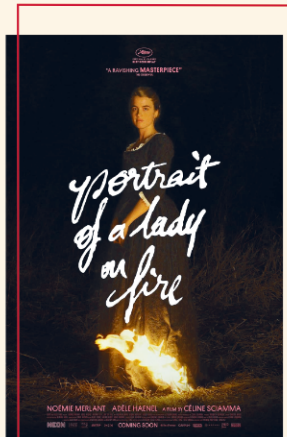
Marzo empieza y el volumen sube. Pero lo violeta no se limita a una fecha: también se cuele en lo que vemos un viernes por la noche, en lo que escuchamos camino al trabajo, en el libro que dejamos abierto sobre el buró. Aquí, una guía para mirar, oír y habitar marzo desde lo cotidiano.



¿Qué ver?

Volver a **Mujeres al borde de un ataque de nervios** siempre es buena idea. La comedia de Pedro Almodóvar no envejece: crisis nerviosas, amistad, humor ácido y mujeres que, incluso en el caos, se sostienen entre sí.

Para una experiencia más contemplativa, **Retrato de una mujer en llamas** de Céline Sciamma: deseo, silencio y mirada femenina en estado puro. Cine que arde bajito, pero quema.



Y sí, también **Barbie**. Más allá del fenómeno rosa, fue una conversación global sobre identidad, expectativas y contradicciones contemporáneas. A veces lo pop también es político.



Si quieres algo mexicano y elegante, suma **Las niñas bien**: privilegio, caída y feminidad en los años 80.



¿Qué escuchar?

La intensidad confesional de **Mon Laferte**, la raíz delicada de **Silvana Estrada** y el R&B suave de **Girl Ultra** son banda sonora perfecta para un marzo introspectivo.

En formato conversación, **Se Regalan Dudas** pone sobre la mesa emociones, vínculos y preguntas incómodas; mientras **Las Raras Podcast** narra historias reales con una mirada social profunda y sensible.



¿Qué leer?

El invencible verano de Liliana, de Cristina Rivera Garza, es memoria, denuncia y literatura entrelazadas con una belleza dolorosa.

Mujeres que corren con los lobos, de Clarissa Pinkola Estes, sigue siendo un refugio simbólico sobre la intuición y la fuerza femenina.


Y el imprescindible breve de **Todos deberíamos ser feministas**, de Chimamanda Ngozi Adichie: claro, directo y necesario.



¿Qué seguir?

@adulging.mx, para hablar de dinero sin miedo ni tecnicismos.

@traspatiolibreriamorelia, comunidad lectora y cultural liderada por mujeres en el corazón de la ciudad.

@moreliacultura, agenda viva para no perderte nada este mes. 

CARTELERA



¡ADÓPTAME!



Es importante que sepas que, **todos los perritos se encuentran esterilizados, vacunados y desparasitados.**

REQUISITOS

- * Período de prueba obligatorio con seguimiento en fotos los primeros 3 meses.
- * Fotografías del lugar donde vivirá.
- * Ser mayor de edad.
- * Copia de INE.
- * Comprobante de domicilio.
- * Todos los integrantes de la familia deberán estar de acuerdo, pues se firma un convenio de adopción temporal.
- * Una vez pasado el periodo de prueba, se firmará la adopción definitiva.

Contacto Whatsapp.
443.325.22.18



Pray

HEMBRA
1 año

Poodle mix

Talla pequeña, ya no crecerá.

Ama ser apapachada, es muy cariñosa. Activa pero obediente.

Una familia con niños o adultos mayores, harán que sus ojitos vuelvan a brillar.

VACUNADA Y ESTERILIZADA

¿le darías una oportunidad?



Contacto Whatsapp
443.325.22.18

Imprescindibles...

El Callejón del Romance es uno de esos rincones íntimos y poéticos de Morelia. Construido a finales del siglo XIX y remodelado en 1965, este pasaje lleno de historia se transformó en un escenario bohemio con faroles antiguos, fuentes y bugambilias. Su nombre alude al escritor moreliano Lucas Ortiz y su poema "Romance de mi ciudad", con sus versos grabados en los muros. Ubicado a unos pasos de la Fuente de las Tarascas, dentro podrás visitar cafeterías, bares, restaurantes y bazares.

Un truco para quienes buscan el amor eterno es dejar un listón rojo con tu nombre y el de tu pareja, atado a un candado en cualquier reja.

39/77



Sin duda, el CALLEJÓN DEL ROMANCE es un must.