

inter(*medio*)

LA VOZ
DE MICHOACÁN

DOMINGO
22 de marzo / 2026



CRISTINA BUSTAMANTE:
el viaje para nombrar la ausencia

PÁGS. 4 Y 5

ARTE & CULTURA •
Cuando la palabra conecta

ARTE & CULTURA

El arte de hablar bien

José Roberto Morales Ochoa



No. 48 · Domingo 22 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

Hablar bien va más allá que pronunciar las palabras correctas. Es la capacidad de conectar, convencer, inspirar y liderar desde la voz propia. En un mundo donde la comunicación es la moneda más valiosa de las relaciones humanas y profesionales, saber expresarse con claridad y confianza puede marcar la diferencia. En un tiempo con tantas ideologías y puntos de vista, hoy es fácil caer en una mala interpretación o en un mal mensaje, estamos sobrecargados de información y el día de hoy tener claridad puede ser la mejor de las virtudes en un mar de mensajes.

Para explorar este arte, nos reunimos con dos integrantes del Club Toastmasters "Valladolid", ubicado en la colonia Vista Hermosa de Morelia, Michoacán: Zeus Humberto Montes Estrada y Erika Janette Castro Maldonado. Ambos comparten desde su experiencia personal y su trayectoria dentro de esta agrupación destinada a generar grupos de autoayuda y guía para desarrollar técnicas de comunicación verbal.

Humberto Montes es una persona dedicada a los negocios, ha sido gerente de empresas prestigiosas como LG y actualmente se dedica a la industria hospitalaria; es un personaje con una visión peculiar de la comunicación verbal y que la orienta a ser cada vez más efectivo en el sector empresarial.

Por otro lado, Erika es una mujer joven entusiasta que reconoce en la comunicación la efectividad de tener vínculos con las demás personas, desde su trabajo en el negocio inmobiliario encuentra la necesidad de ser efectiva y brindar la confianza a sus clientes o prospectos.

¿Cuéntanos una mala experiencia que te haya hecho considerar que hablar bien es importante?

R: Humberto – En mi trabajo anterior, cada trimestre debíamos presentar avances de resultados ante los gerentes. Siempre me costaba mucho trabajo hablar en público, pararme al frente y exponer directamente. Tenía las ideas, pero no sabía cómo expresarlas. Fue en esos momentos de bloqueo cuando decidí que era necesario buscar un lugar que me ayudara a hablar y a organizar mis pensamientos.

R: Erika – Cuando empecé a trabajar en ventas de bienes raíces, enfrenté algo muy difícil: tenía que hablar con personas para ofrecerles un producto, pero cada vez que llegaba ese momento me quedaba paralizada. Sentía que las palabras no salían y me daban crisis de nervios. Esa



experiencia me hizo entender algo fundamental: saber comunicarse no es solo hablar, es poder conectar con otros y confiar en tu propia voz.

¿Crees que el nerviosismo es un factor importante al hablar en público? ¿Qué herramientas compartirías para vencerlo?

R: Humberto – Sin duda, el nerviosismo es un factor que siempre estará presente cuando hablamos en público. Lo importante no es eliminarlo —porque nunca se va— sino aprender a dominarlo y minimizarlo, de tal manera que las personas que te escuchan no noten que estás nervioso. Eso es posible, y es algo que se trabaja con práctica.

R: Erika – Sí, totalmente. El nerviosismo es algo muy humano y prácticamente todos lo sentimos. La diferencia está en cómo aprendemos a manejarlo. Algunas herramientas que me han funcionado son: respirar profundamente, preparar bien el mensaje y recordar que el público no es un enemigo, sino personas que quieren escucharte. También ayuda muchísimo practicar



constantemente, porque entre más hablas, más confianza desarrollas.

¿Cuáles son las cualidades de un buen conversante al dirigir un discurso y en qué circunstancias hablar bien puede salvarte la vida?

R: Erika – Un buen conversante necesita claridad, empatía y autenticidad. No se trata solo de hablar bonito, sino de que las personas entiendan tu mensaje y se sientan conectadas contigo. Hablar bien puede abrir puertas en muchos momentos: en una entrevista de trabajo, en una negociación, o incluso cuando necesitas defender una idea o resolver un conflicto.

R: Humberto – Un buen discurso debe estar bien preparado: con su introducción, desarrollo y conclusión, dejando un impacto real en quienes te escuchan. Pero también hay momentos en que te piden hablar a último momento, por sorpresa, y simplemente no puedes decir que no ni hacerlo mal. Ahí es donde entra algo que Toastmasters enseña muy bien: saber improvisar, pero

hacerlo con estructura y confianza.

¿Crees que se debe tomar en cuenta al público? ¿Cómo conectas con ellos emocionalmente y qué haces cuando alguien te increpa o reta?

R: Humberto – Es muy importante conocer a tu público antes de hablar. Aunque muchas veces no sabes quiénes van a asistir, puedes hacer preguntas al inicio para calibrar qué tanto conocen del tema y hacia dónde dirigir tu plática o discurso. Eso te permite adaptar tu mensaje en tiempo real.

R: Erika – Definitivamente. Un buen orador siempre piensa en su audiencia. No es lo mismo hablar para jóvenes que para profesionales o personas que no conocen el tema. Para conectar emocionalmente, ayuda contar historias, hablar desde la experiencia propia y mostrar autenticidad. Y cuando alguien te reta o cuestiona, lo mejor es escuchar con respeto, mantener la calma y responder con claridad, sin tomarlo como algo personal.

En la vida profesional, ¿hablar bien puede conducirte al liderazgo? ¿Es un talento nato o algo que se puede entrenar?

R: Erika – La comunicación es una de las herramientas más importantes del liderazgo. Un líder necesita inspirar, explicar ideas y motivar a otros. Muchas personas creen que hablar bien es un talento con el que se nace, pero en realidad es una habilidad que se puede entrenar. Con práctica, retroalimentación y aprendizaje constante, cualquier persona puede mejorar su comunicación.


R: Humberto – Hablar bien, seguramente hay quienes ya lo traen de manera innata. Pero creo que la mayoría de las personas lo trabajamos, lo entrenamos y lo practicamos. En la vida profesional es algo fundamental: te ayuda a manejar mejor a tu equipo, a tener un liderazgo más efectivo y a transmitir con claridad lo que necesitas de cada persona. También te permite conocerte mejor como líder.

Si quiero aprender a hablar correctamente en público, ¿a dónde debería acudir?

R: Humberto – En Toastmasters te enseñan a improvisar bien, a estructurar tus ideas en cualquier circunstancia y a desenvolverte frente a cualquier audiencia. Es un espacio donde puedes crecer a tu ritmo y con apoyo real de personas que están en el mismo proceso que tú.

R: Erika – Un excelente lugar para aprender y practicar es Toastmasters. Es una organización internacional donde las personas desarrollan sus habilidades de comunicación y liderazgo en un ambiente seguro y de apoyo. Ahí aprendes practicando, recibes retroalimentación constructiva y, poco a poco, vas descubriendo la confianza en tu propia voz. Yo misma llegué ahí porque tenía crisis de ansiedad por no saber comunicarme, y Toastmasters Valladolid fue el espacio que me transformó.

Zeus y Erika coinciden en algo esencial: hablar bien no es un privilegio de unos pocos, sino una habilidad al alcance de quienes deciden trabajarla. El miedo escénico no desaparece, pero se puede dominar. El hablar y tener que improvisar no tiene por qué ser caótico, si se tiene estructura y práctica. Y el público, lejos de ser un juez, es simplemente un grupo de personas que quieren escucharte.

Si sientes que tus palabras aún no hacen justicia a tus ideas, quizás es momento de dar el primer paso. Toastmaster Valladolid es una agrupación que te acoge y te acompaña en el proceso, puedes acudir a conocerlos sin ningún costo. Sesionan todos los lunes a las 08:00 en la calle Rocio #7, en la colonia Vista Hermosa. 

ENTREVISTA

La carta de una hija a su padre

Martha Bernal

¿A dónde se van las personas cuando mueren?, ¿se quedan en sus hogares, o regresan a los lugares que más los han formado? Es devastador pensar que simplemente se han esfumado, ¿qué haces con todo el amor que te dejan? Cristina Bustamante decidió transformarlo en un viaje, en una crónica, una aventura que inmortaliza a José.

Cristina Bustamante es una escritora, directora y fotógrafa moreliana, ganadora del premio a Mejor Guión Michoacano en el Festival Internacional de Cine de Morelia, y en la categoría de Crónica de la convocatoria Palabras de Colibrí 2025 con su obra "Estoy bien. Diario de un viaje hacia el vacío", una búsqueda de la historia de su padre en los rincones españoles donde vivió su juventud.

El título alude hacia el vacío no como una ausencia o carencia, sino como un espacio de posibilidades. Cristina no tenía idea de qué encontraría en España, sabía que no habría reliquias de su padre José, ni personas que lo hayan conocido personalmente; sin embargo, al arribar no pudo evitar verlo en todas partes.

Esta crónica se siente como una cálida plática con tu amiga, una reunión donde te cuenta todo lo que ha pasado en meses sin verse. Es una lectura tan amena y sentimental que la terminé la misma noche que la comencé, me sentí tan presente en sus vivencias como si hubiera sido una mosquilla pegada a su mochila en todo el trayecto.

Su padre, su duelo, sus amigos y su mundo son tan familiares que es imposible no conectar con ella. Este libro es un abrazo a las personas que han partido, y a todos los que se quedan sin ellos. En conversación con Cristina, nos revela un poco de lo que habita

detrás de esta publicación, con un nudo en la garganta y lágrimas en los ojos, nos presenta esta crónica muy personal y vulnerable.

¿Cómo te sientes al presentar tu libro "Estoy bien. Diario de un viaje hacia el vacío"?

Estoy bien, pero estoy muy nerviosa también, esa es la realidad. Creo que no lo esperaba; no pensaba que esto iba a pasar, entonces, como que de repente me cayó el veinte y ahora todo bien. Estoy muy feliz, muy, muy nerviosa, pero muy feliz.

Fuiste ganadora de la convocatoria de Palabras de Colibrí, ¿cómo fue esta experiencia?

Pues bien bonita, la verdad, porque yo ya conocía la convocatoria, pero no había aplicado en los años anteriores. Pero este año, que tenía esta historia, no terminada, más bien estaba latente; vi la convocatoria y dije: "Creo que es el momento de escribirla".

Entonces cuando recibí la noticia pues me emocionó mucho, porque yo no tenía en mis planes publicar un libro, y de repente, ya caer en cuenta de que el premio incluía la publicación y que más gente conozca la historia, pues es lo que a mí más me gusta, que se pueda compartir lo que hago.

Pláticame un poco de la esencia de esta obra, ¿de qué va esta crónica?

Esta crónica va de un viaje que hice a España en 2024, porque tenía yo esa necesidad de conocer el territorio en el que mi papá vivió por mucho tiempo cuando fue joven. Él era mexicano, pero él vivió allá por circunstancias muy específicas que vienen en el libro y que podrán saber [riendo].

Cuando él falleció, yo me quedé con esa espinita, de por qué le gustaba tanto, por qué nunca regresó también. Entonces, tenía como esa deuda con él y conmigo, de ir para allá, y poder pisarlo y entender cosas. La crónica va de entender un poco el contexto, el por qué allá y de todo lo que implicó tomar la decisión, ir hacia allá e incluso el regreso.



¿Cómo ha sido este duelo, este proceso, o camino para ti?

Pues no ha sido fácil, definitivamente, a pesar de que ya pasaron algunos años, sigue siendo doloroso, el entender que ya no está; que finalmente sí está, porque está en mi memoria, está en las cosas que recuerdo, en algunos objetos que puedo llegar a tener de él.

Pero el ya no poder convivir con él, el no hablar con él, el no escuchar su voz, es algo que, pues que no se supera. Te acostumbras igual, pero no se supera. Ha sido importante para mí ir canalizando ese dolor en esto, como escribir, hacer. También hago cine,



Fotografías: Samuel Herrera Jr., La Voz de Michoacán



Mis flores son mis palabras, y de mi boca crece una nueva cada vez que te nombro, José

- Cristina Bustamante



entonces, por ahí también ir sacando cosas para transformar un poco más que sanarlo. Creo que es mejor pensar en transformarlo y que permanezca su memoria.

Has trabajado en el cine como directora y escritora, ¿cuál consideras que es la mayor diferencia entre escribir para el cine, y escribir para la literatura?


La principal diferencia es la extensión. Te puedes extender muchísimo más en la literatura, los ejemplos que siempre pienso, que siempre pongo, es: tú te podrías tardar siete páginas describiendo una flor, o una galleta incluso; y en el cine no, en el cine hay que ser un poco más precisos porque hay

menos tiempo, pero hay otras herramientas, por medio de la imagen.

Sí tiene que ver mucho con ser muy concisos con lo que quieres decir y cómo lo vas a decir. En la literatura es mucho más libre, tiene su complejidad, obviamente, pero sí, yo lo sentí así como [teclear muchísimo] y no pensar demasiado en: "Ay, ya me pasé".

Podrías pensar en ciertas restricciones de formato o también de páginas, pero no es igual que en el cine. El cine sí es muchísimo más reducido el espacio, porque un minuto de tiempo equivale a una página, en

teoría. Entonces, pues no, no te puedes... Podrías, pero si te pasas a lo mejor dura siete horas la película.

Palabras de Colibrí es una iniciativa de la Secretaría de Cultura, del Departamento de Literatura y Fomento a la Lectura, que publica las obras seleccionadas de autores michoacanos en formato físico y audiolibro. Reduce la brecha de la población a la lectura gracias a la distribución gratuita de estos ejemplares físicos, puedes conseguir tu propia copia sin costo asistiendo al Departamento en el Boulevard García de León #753, Chapultepec Sur. 

EL PELÍCANO ERRANTE

Los viajes de Carlos Boto

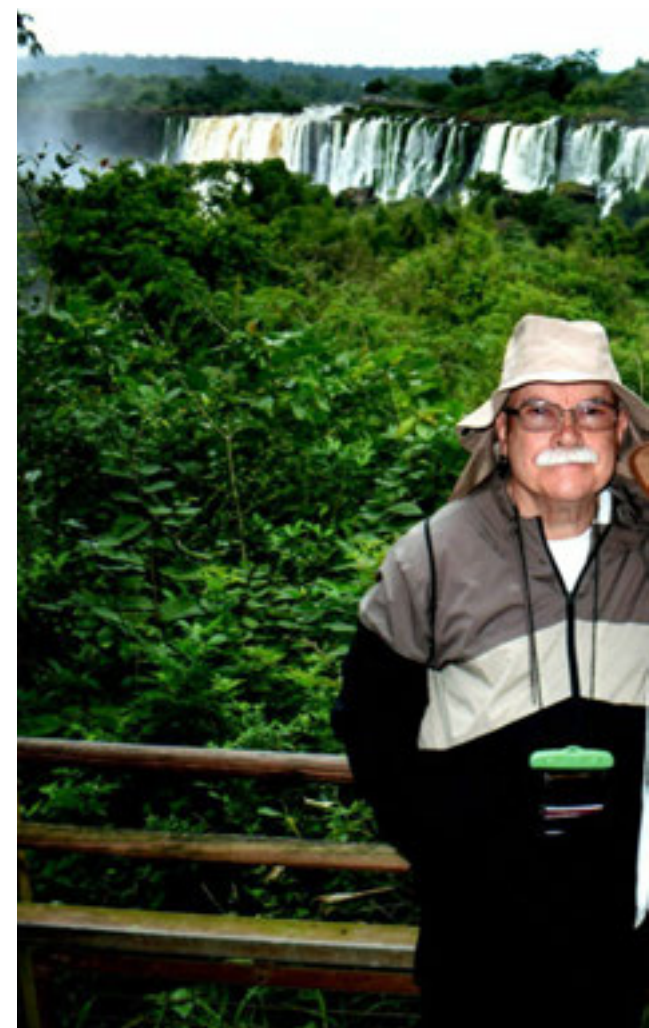
Rita Gironès

¿Por qué bailan los bereberes? ¿Es un pilar de identidad cultural el arroz en China? ¿Lavan todavía en el río Mekong las mujeres vietnamitas? Escuchando a Carlos Boto, portugués de nacimiento y mexicano de corazón, te dan ganas de explorar sus hojas de ruta a detalle. La curiosidad por el mundo y el deseo de conocer nuevas culturas lo llevaron a una dedicación tan pretérita como actual: el sueño humano de viajar representa un anhelo profundo de conocimiento y liberación. Acompañar grupos, facilitar su convivencia y descubrir los rincones más atrayentes del planeta es, en definitiva, una manera de explorar aquello que somos. Otras formas de vida insisten en ser descubiertas y algunas personas nacieron para acompañarnos en esa revelación.

Caprichos de la vida, empezó estudiando Bellas Artes dada su habilidad artística, pero pronto se encaminó a nuevos trazos profesionales: dibujar destinos y llenar de color el sueño de muchos andariegos. Desde 2011 organiza grupos de viajeros junto a Gabriela, su esposa y cómplice de aventuras. Ambos recorrieron el mundo para seleccionar los destinos más alucinantes y poder ofrecer experiencias personales y en grupo. Todo hasta el punto de sumar 20 viajes distintos con algunos trotamundos. Viajar con ellos incluye desde el acompañamiento logístico hasta el goce in situ del itinerario.

Carlos se crio con su abuela hasta los 5 años, una mujer extremadamente culta que le contaba historias maravillosas sobre viajes y monarquías. Ella fue quien despertó su emoción por conocer otros lares y a sus habitantes. En 2018, el diestro portugués fue condecorado por el Presidente de la República de la Orden Honorífica Portuguesa que le confirió en, palabras exactas, el grado de Caballero de la Orden de Infante Don Enrique.

Sin duda, la organización de un viaje colectivo son palabras mayores. Viajar en grupo es todo un arte, poner en práctica el buen entendimiento o el respeto son claves para el éxito en cada uno de los destinos. Generalmente, comenta, son muy cuidadosos en los pequeños detalles para que esto suceda. Se trata de buscar formas de afinidad... ¡como en la vida misma! Cada persona es un mundo, es una individualidad. No olvidemos la máxima: "Si quieres conocer a una persona, viaja con ella." La convivencia diaria o los imprevistos durante un viaje revelan nuestras virtudes y defectos. Pero sin duda son la oportunidad de un tiempo precioso para convivir y lograr una gran experiencia personal y colectiva. Próxima estación: el interior de China, Macao y Hong Kong. ¿Listos para zarpar?

*¿Cuál ha sido el viaje de tu vida?*

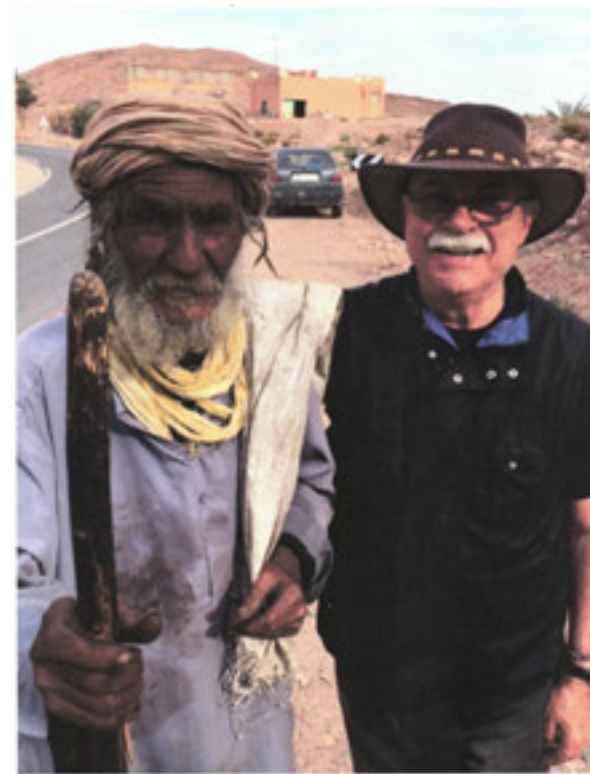
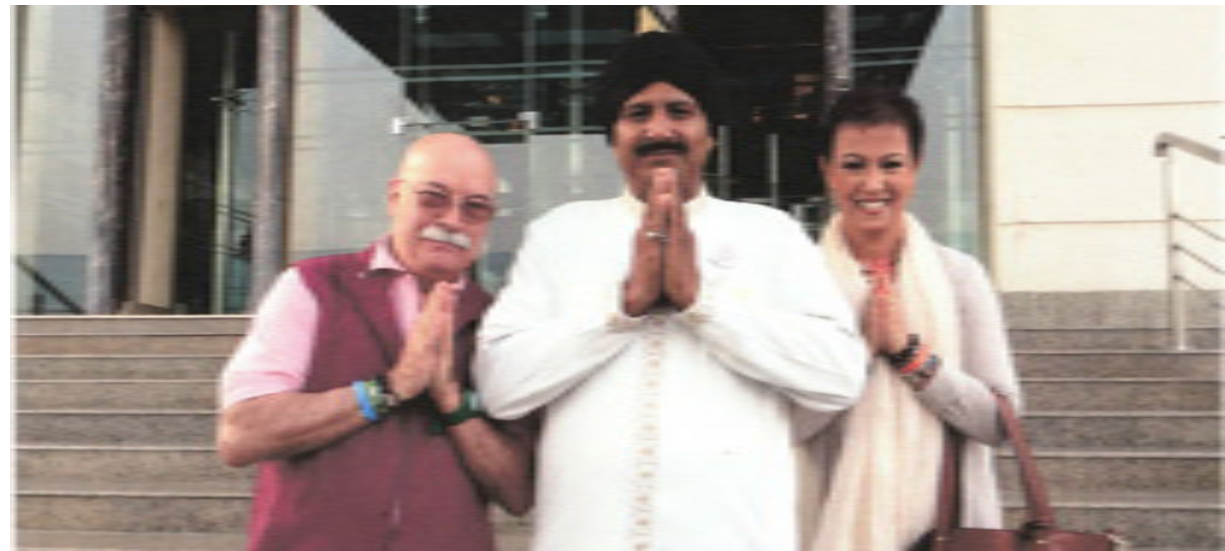
Mi primer viaje fue cuando salí de Lisboa y crucé el Tajo, al otro lado del río. A los veinte pocos años, hice durante 4 años el servicio militar y puedo decir que el viaje de mi vida yo no lo pagué, ¡me pagaron por hacerlo! En ese momento, Portugal tenía una guerra colonial, entonces hice primero 2 años de servicio militar obligatorio en mi país y después me mandaron otros 2 años a Timor Leste, en Indonesia. ¡40 días en barco para llegar allí! Junto a la gente que me ayudaba en el ejército, construí mi propia cabaña donde vivía y dormía. Durante varios meses aprendí y hablé tetum, el dialecto local. Imagínate, yo era un muchacho de 22 o 23 años, que la única cosa que había hecho era estudiar y trabajar, aprendí tanto... Aprendí a convivir con la gente, aprendí que todos somos iguales, que no hay color, que todos tenemos los mismos sentimientos, que la sangre de todos es roja... Los muchachos que me ayudaban, me ayudaron muchísimo. Hubo un

momento en que no había nadie más que fuera blanco, entonces allí todos éramos iguales. Quizás yo podía tener más responsabilidades en algunas cosas, pero en otras eran ellos fueron los que me enseñaron.

No fue un viaje de turismo, sino el viaje que más significó para mí, porque fue un cambio completo en todos los sentidos: en la propia vida, en mi visión del mundo, en salir por primera vez de mi país...

¿Qué país o qué cultura que no conoces te encantaría conocer?

En esta vida uno conoce muchas cosas superficialmente. Sabemos todo lo que pasa, pero pocas veces podemos profundizar. Las culturas orientales me llaman mucho la atención y todas las veces que he tenido la oportunidad de ir (ya fui 4 veces a la India, viví en Indonesia, ya fui a China...), pero hubo un momento de mi vida que pensé vivir en el interior de África.



¿En qué medida preparas un viaje? ¿Compartes tus descubrimientos del lugar o esperas que los viajeros se sorprendan una vez estando allí?

Generalmente, y desde hace años, hacemos reuniones periódicas para informar previamente del viaje, pero actualmente me doy a la tarea de elaborar boletines informativos bastante completos para nuestros clientes. No solamente señalo los lugares que se verán, sino trato de detallar un poco la parte política, social, religiosa o gastronómica del país al que viajaremos.

¿Eres valiente y pruebas la gastronomía local de los lugares a donde viajas?

Sí, por supuesto. Trato de sugerir lo que deben o no probar. Hay gente muy aventada que llega a un mercado y come de todo con los riesgos que eso supone, principalmente de sanidad o de alimentos no cocinados, ¡teniendo en cuenta que el resto del viaje puedes sentirte mal! Son cosas que hay que tomar en cuenta, importantísimo el agua, por

ejemplo. Pero soy cuidadoso y siempre pruebo la comida local, porque entiendo que es una parte del aprendizaje de la cultura de otro país.

Cuéntanos algo imprescindible que te llevas cuando vas de viaje.

Nunca me deshago de mis pulseras, también siempre llevo un libro conmigo. Soy muy espiritual, pero tengo una gran cantidad de amuletos... soy un poco supersticioso.

Dinos un lugar que ya conoces y te gustaría regresar.

Por mi trabajo, evidentemente Indonesia. Pero déjame contarte que viví 5 años en Inglaterra, también viví 5 años en Argentina y viví en Alemania, y en Brasil viví 8 años... Pasaba gran parte de mi tiempo por trabajo en Portugal y gran parte viajando en EEUU. Me resulta muy difícil responder. La verdad es que Europa me atrae mucho desde siempre. No hablo del aspecto cultural, sino la forma de sociedad, sobre todo del norte de Europa: Noruega, Suecia... ?

¿Qué esperas de un viaje?

Verás, yo empecé a dedicarme a esto el día 1 de noviembre del año 69. Ese fue el primer día que empecé a trabajar en el ámbito turístico. Por lo tanto, ¡estoy por cumplir 57 años trabajando para esta profesión! Y honestamente, espero seguir conociendo otras culturas con el fin de comprender mejor el mundo que vivimos. La expectativa es pasarlo bien, de acuerdo, es conocer, pero, en el fondo espero de un viaje que los demás lleguen contentos y se lo hayan pasado muy bien. Que regresen con esa emoción que les intentamos transmitir.

¿Cuál es tu próximo viaje, Carlos?

Esta vez será un itinerario por el interior de China y llegaremos hasta Corea. Ya estoy preparando todo el boletín: Hong Kong, Macao (colonia portuguesa durante más de 400 años), Shanghai, ... y después nos vamos a Corea, Busan. La cultura asiática me parece realmente fascinante y vamos a descubrirla.

CARTELERA



¡ADÓPTAME!

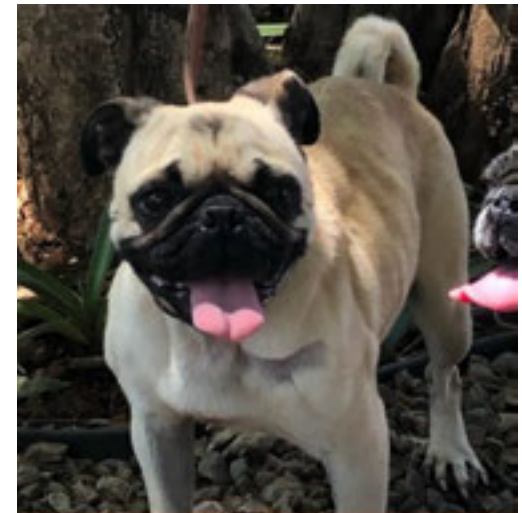


Es importante que sepas que, todos los perritos se encuentran esterilizados, vacunados y desparasitados.

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



Bola

HEMBRA
1 año

Pug mix

Talla chica, ya no crecerá más.

Una cachorrita juguetona, muy activa pero obediente.

Los paseos diarios y la actividad física son necesarios. Una familia sin niños sería lo ideal.

VACUNADA Y ESTERILIZADA

¿le darías una oportunidad?



Contacto Whatsapp 443.325.22.18

Imprescindibles...

La **Ciclovía Dominical** de Morelia cumple 16 años siendo un punto de encuentro donde la ciudad se transforma en un espacio libre y dinámico. Desde 2010, las avenidas Madero y Acueducto se cierran para abrir paso a bicicletas, patines, corredores, familias y mascotas, creando un ambiente seguro e incluyente que invita a moverse en comunidad. Lo que hace única a esta ciclovía no es solo el recorrido, sino quienes la sostienen: voluntarios como mecánicos que apoyan en el camino, talleristas que enseñan a rodar a los pequeños, maestras de hula hula e incluso bomberos atentos a cualquier emergencia. Aquí, no importa la edad ni la experiencia pues todos son bienvenidos.

40/77



Sin duda, LA CICLOVÍA DOMINICAL es un must.