

GACETA

UAdeC

ÉPOCA 8
NÚMERO 3
JUNIO 2024

El papel del terapeuta
en el psicoanálisis.

Competencia emocional,
un reto en la educación.

Cumple Rector de la UAdeC un
compromiso más al brindar el servicio
de guardería en la Unidad Torreón.

Vivir la maternidad
desde el feminismo.

Más de 500 universitarios
participan en el encuentro:

#lobos.en
Acción

UAdeC

Directorio *universitario*

M.C. Jesús Octavio Pimentel Martínez
Rector

Dr. Víctor Manuel Sánchez Valdés
Secretario General

Lic. Josué Eli Garza Carrales
Oficial Mayor

Dr. Evaristo Alferez Rodríguez
Coordinador de la Tesorería

Dr. Jesús Alberto Montalvo Morales
Director de Planeación

Dra. Martha Adriana Centeno Aranda
Coordinadora de Asuntos Académicos

Lic. Robertoni García Perea
Coordinador General del Deporte

Ing. Carlos Casillas Gutiérrez
Coordinador General de Tecnología de Información Y Comunicaciones

M.A. David Hernández Barrera
Coordinador General de Extensión Universitaria

Dra. Karla Valdés García
Coordinadora General de Vinculación E Innovación Productiva

C.P. Dalila Valdés Rodríguez
Contadora General

Arquitecta Paulette Vázquez Secañas
Coordinadora General de Administración Patrimonial Y de Servicios

M.C. Sergio Arévalo Aguirre
Coordinador de Comunicación Y Relaciones Públicas

M.CA. Lorena Argentina Medina Bocanegra
Coordinadora de Igualdad de Género

Dra. Eva Kerena Hernández Martínez
Coordinadora de Unidad Saltillo

Dra. Sandra López Chavarría
Coordinadora de Unidad Torreón

Ing. Luis Carlos Talamantes Arredondo
Coordinador de Unidad Norte

Dra. Magda Yadira Robles Garza
Defensora de Los Derechos Humanos Universitarios

M.A.E Verónica Lizeth Villarreal Sánchez
Coordinadora de Universidad Sustentable

Dra. Lourdes Morales Oyervides
Coordinadora de Relaciones Internacionales

Dra. Xóchitl Segura
Programa de Gestión de Calidad

Dr. Daniel Hernández Cárdenas
Coordinador de Educación a Distancia

Arq. Paulo Sergio Villarreal Rodarte
Coordinador General de Adquisiciones

M.D. Jéssica Agüero Martínez
Editora

Andrea Martínez
Diseño y edición de medios

Colaboran en esta edición:
Manuel Adalberto Amaro Flores
Adriana Joselin Pachuca Valdez

Comunicación Institucional
Fotografías

GACETA UAdeC: Es el órgano institucional de difusión sobre el quehacer y acontecer universitario de la UAdeC, una revista electrónica bimestral que incluye artículos de opinión sobre temas actuales de educación, ciencia, cultura e investigación de interés para comunidad universitaria.
Sin fines de lucro.

POLÍTICAS EDITORIALES: Los artículos publicados expresan la opinión del autor o autores.



CONTENIDO

05

Más de 500 universitarios participan en el encuentro lobos en acción UAdeC.

10

Cumple Rector de la UAdeC un compromiso más al brindar el servicio de guardería en la Unidad Torreón

14

Realizan simulacro en edificio de Rectoría.

17

Xenobióticos en nuestro organismo.

20

Economía de la obesidad infantil: un llamado a la acción.

26

Dentro y fuera. Reflexiones sobre el espacio personal y público en la ciudad.

30

Vivir la maternidad desde el feminismo.

34

El vínculo eterno: la maravillosa relación entre abuela y nieto.

37

Técnicas de cepillado y cuidado diario.

42

Aprendizaje creativo: el papel fundamental de la educación artística en todas las edades.

46

Poemas.

07

Por una cultura cívica, la UAdeC firma convenio con la Junta Local Ejecutiva del Instituto Nacional Electoral.

11

Las fake news en los adolescentes.

15

Universidades comprometidas Con la diversidad y equidad.

18

Acto fallido.

21

Seguimiento y tratamiento de obesidad.

27

La Importancia de la fuerza prensil en la población adulta mayor.

31

Empoderando a las futuras mamás.

35

Travesía mental: navegando el estrés en la experiencia migrante.

39

La inteligencia artificial en el campo de la educación.

43

El arte del branding: construyendo identidades que conectan y perduran en el mercado.

08

Concurso de programación FIME 2024.

13

Participación Política de los Jóvenes en las Elecciones México 2024.

16

Radiación UV y los bloqueadores solares.

19

El papel del terapeuta en el psicoanálisis.

23

La segregación residencial como herramienta de la anti-ciudad.

28

Resistencia y lucha: un vistazo a las mujeres en la política mexicana.

32

La importancia de la pos-menopausia y su cuidado en la mujer en el camino hacia la vejez.

36

Importancia de la salud bucal en la calidad de vida.

40

Competencia emocional Un reto en la educación.

44

Letras, ciencia e inquisición.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA

DIRECCIÓN DE ASUNTOS ACADÉMICOS

CALENDARIO OFICIAL



2023

Agosto							Septiembre							Octubre							Noviembre							Diciembre						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
		31 Julio	1	2	3	4	5					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30								

2024

Enero							Febrero							Marzo							Abril							Mayo								
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S		
		1	2	3	4	5	6					1	2	3					1	2			1	2	3	4	5	6					1	2	3	4
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11		
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18		
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25		
28	29	30	31	25	26	27	28	29	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	26	27	28	29	30	31												

Junio							Julio							Agosto						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
						1	1	2	3	4	5	6					1	2	3	
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31			
30																				

- Entrega de documentos
- Inicio de clases
- Inhábil
- Registro de aspirantes y pago de fichas de admisión
- Impresión de fichas de admisión
- Examen de admisión de bachillerato
- Examen de admisión de licenciatura
- Último día de clases
- Publicación de resultados
- Vacaciones
- Evaluación a docentes

NOTA: Las fechas y/o actividades que aquí se describen pueden ser susceptibles de cambios sin previo aviso.



MÁS DE 500 UNIVERSITARIOS PARTICIPAN EN EL ENCUENTRO

#lobos en

Acción

UAdeC



Iniciando así las actividades del encuentro, con una conferencista de emprendimiento social en México y LATAM, ganadora del Premio Elliot 2020 sobre el impacto social, la famosa Jessica Fernández nos compartió su experiencia con la charla titulada "Hola soy Jessica y tengo un podcast, Más allá del Rosa", en la cual habló sobre su podcast, que va más allá de los estereotipos convencionales, pues cada invitado le ha brindado una perspectiva única sobre el funcionamiento de la sociedad y sobre las diversas luchas enfrentadas por hombres y mujeres, que invitan a la reflexión sobre las problemáticas sociales en México y en otras culturas.

Jessica Fernández invitó a cada uno de los jóvenes estudiantes a reconocer su capacidad de generar cambios y ser agentes activos en la lucha por los derechos humanos y la inclusión, a tomar conciencia social y entendimiento como motores de transformación.

Agregó que aunque no podemos cambiar lo que no comprendemos, una vez que somos conscientes de esto, seremos capaces de impulsar el cambio, por lo que dijo sentirse orgullosa de ser parte de una generación que reconoce la necesidad de transformar muchas cosas en su entorno.

En Arteaga, Coahuila, se respiró un ambiente de compromiso y unidad, en el primer Encuentro de Líderes "Lobos en Acción". La Universidad Autónoma de Coahuila busca que los estudiantes participen de manera activa y así logren fortalecer sus habilidades de liderazgo y valores universitarios.

El evento congregó a más de 500 estudiantes dentro del Centro Cultural Universitario del Campus Arteaga, donde el rector de la máxima casa de estudios, Octavio Pimentel Martínez, destacó la importancia de dar voz a los participantes con este gran primer Encuentro, una necesidad para la comunidad estudiantil.

Asimismo, agradeció a los diferentes Equipos de "Lobos en Acción" por su dedicación durante las cinco semanas previas, en las que se realizaron diferentes actividades orientadas al desarrollo social y compromiso con distintos proyectos de apoyo.

Con el firme compromiso del bienestar para toda la comunidad de la UAdeC, el Rector nos anunció que el proyecto "Lobos al Acción" será una iniciativa permanente en la Universidad, iniciando con diversos eventos en los que se podrá ver y sentir el diálogo, el liderazgo y la colaboración entre estudiantes, siendo estos sus principales objetivos.





POR UNA CULTURA CÍVICA

la UAdeC firma convenio con la Junta Local Ejecutiva del Instituto Nacional Electoral

Con el objetivo de difundir información sobre educación cívica para que las y los jóvenes de la UAdeC conozcan sus derechos políticos-electorales, se firmó el convenio de colaboración con la Junta Local Ejecutiva del Instituto Nacional Electoral (INE) de Coahuila.

Singaron el acuerdo, el rector **Octavio Pimentel Martínez** y el vocal ejecutivo del INE, **José Luis Vázquez López**, quien agradeció la disposición e interés de la UAdeC por colaborar con los diferentes servicios que ofrece el Instituto para promover una cultura democrática.

El rector **Octavio Pimentel Martínez**, refrendó y celebró el convenio con la Junta Local del INE, para trabajar en equipo, pues se basa en fomentar una cultura de participación de todos y cada uno de los universitarios y universitarias, en cualquier contienda interna o externa para ejercer el derecho al voto libre, razonado y cívico.

Informó que más de 100 universitarios fueron capacitados para fungir como observadores electorales, y se apoya a quienes fueron sorteados para participar en el proceso electoral como representantes de casilla, "este compromiso que hacemos nosotros es con la ciudadanía, con los coahuilenses, con los universitarios, y nos comprometemos a observar, pero también a promover el voto libre, el voto bien pensado y el voto razonado".

Entre las acciones que se han desarrollado, dijo, son la instalación de módulos de credencialización, la impartición de pláticas para fomentar el voto, y la promoción en redes sociales para llegar a más universitarios sobre la importancia de participar en el proceso electoral de nuestro estado y país.

*Entre los principios fundamentales de la Universidad, se establece la formación integral de nuestros jóvenes, y nosotros preferimos optar por generar conciencia y fomentar la participación, ejemplo de ello, en la pasada elección interna fue del 84 por ciento, buscaremos se genere ese mismo porcentaje para la elección federal, afirmó **Pimentel Martínez**.*

Por su parte, el vocal ejecutivo del INE, José Luis Vázquez, explicó que los estudios realizados por el Instituto Nacional Electoral, señalan que el abstencionismo está focalizado en las personas de entre los 19 a 29 años, que representan el 30 por ciento de la lista nominal, y en Coahuila es de 700 mil personas.

Afirmó que el trabajo conjunto con la UAdeC les permitirá trabajar en la promoción del voto libre e informado, pues es muy importante que este derecho ciudadano se ejerza, como lo establece la Ley, y al reforzar la cultura cívica con la participación y observación de debates de candidatos, de expresar opiniones, de conocer sus derechos, se logrará que salgan a votar en la elección para la renovación de la Presidencia de la República, las Presidencias Municipales, las Diputaciones y Senadurías que será el próximo 2 de junio.

Asistieron la coordinadora General de Vinculación e Innovación Productiva, **Karla Patricia Valdés García**, además del secretario general, **Víctor Sánchez Valdés**, y el vocal ejecutivo de la Junta Distrital 04, **Jesús Alberto Robledo Valero**.





TERCER CONCURSO DE PROGRAMACIÓN FIME 2024

DR. JESÚS ABRAHAM CASTORENA PEÑA
DRA. ALMA JOVITA DOMÍNGUEZ LUGO
DR. JOSÉ ROBERTO CANTÚ GONZÁLEZ

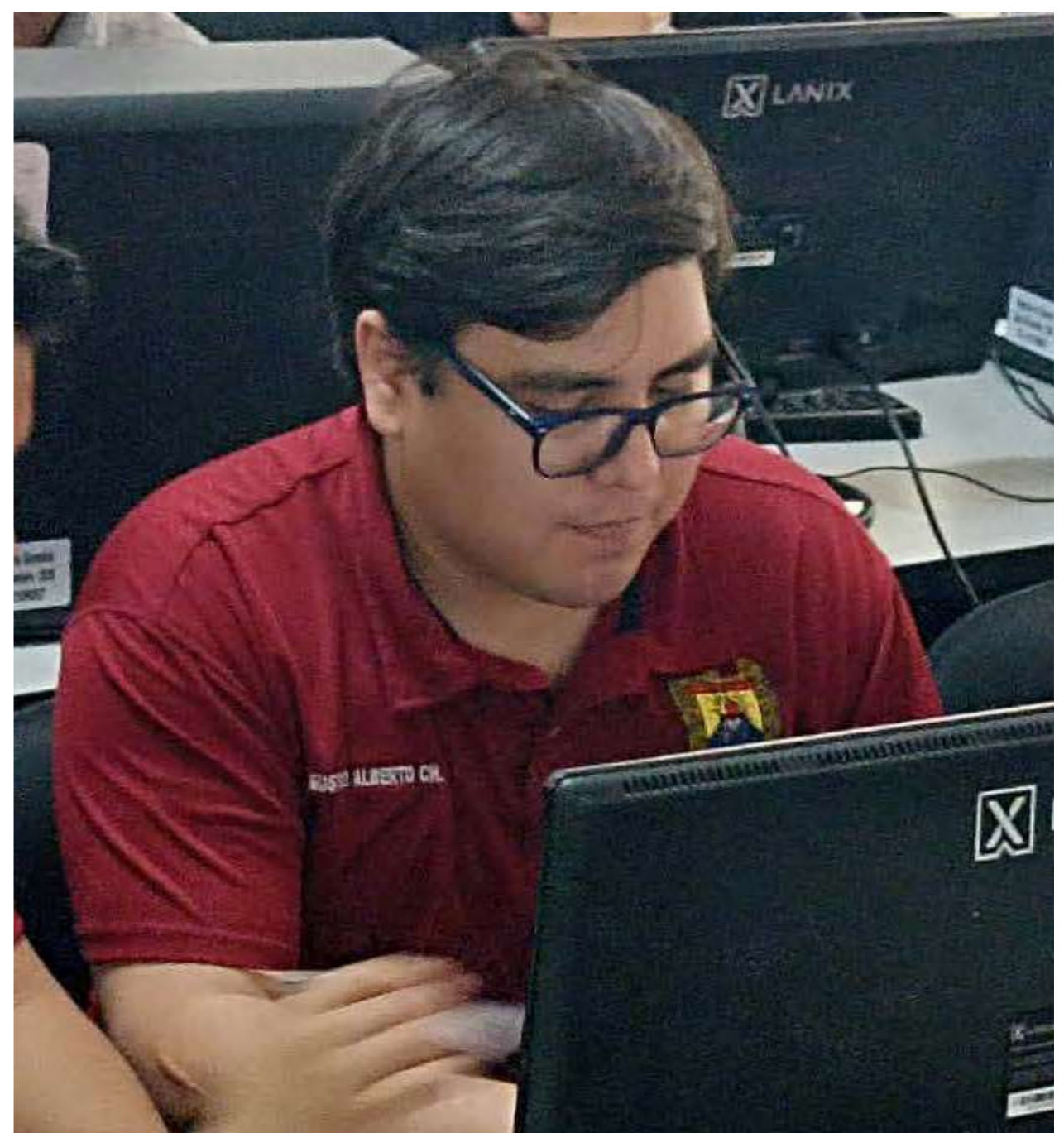
Con la finalidad de seguir fortaleciendo las habilidades de programación, lógica, análisis y desarrollo, la Academia de Programación Básica de la Facultad de Ingeniería Mecánica y Eléctrica Unidad Norte, en coordinación con la Academia de Informática de Unidad y el Cuerpo Académico Ingeniería de Sistemas, llevó a cabo la tercera edición del concurso de programación **FIME 2024**, donde se tuvo participación de las facultades y escuelas de la unidad Norte que tuvieran las carreras de Ingeniería en Sistemas Computacionales, Ingeniería en Electrónica Industrial, Ingeniería Mecánica, Ingeniería Biomédica e Ingeniería Industrial y de Sistemas.

El evento se llevó a cabo en las instalaciones de FIME UN, fue inaugurado por el representante del Coordinador de Unidad, el Ing. Jesús Navarro Flores, el director de FIME, Roberto Gerardo Adán Sánchez, y los integrantes del comité organizador del evento, el cual estuvo integrado por: Dra. Alma Jovita Domínguez Lugo, M.I. Gloria Elisa Campos Posada, M.I. Dalia Margarita Alba Cisneros, M.I. Liliana Guadalupe Alonso Sánchez, M. A. y L. Roberto Gerardo Adán Sánchez, Dr. Jesús Abraham Castorena Peña, Dr. José Roberto Cantú González, Ing. José Luis Zarázúa Gaytán y el Ing. Rolando Emmanuel Borrego Navarro.

Se tuvo una participación de 18 equipos, los cuales estuvieron integrados por 3 estudiantes cada uno. El jurado calificador estuvo compuesto por personal especializado en el área de programación; el M.C. Jesús Alejandro Ramos Nolazco, coordinador de Innovación Tecnológica (Gobierno de Nuevo León), la Ing. Diana Laura Rodríguez Montelongo, desarrolladora de Packaged App Development Team Lead (Accenture) y la Ing. Paola del Rosario Vara Reyes, configuradora MM (AHMSA).

Ganadores:

- 1. Primer Lugar:** Miguel Ángel Córdova Ramos, Jorge Enrique Zapata de la Cruz y Kevin Alexander Hernández Limón, estudiantes de la carrera de Ingeniero en Sistemas Computacionales.
- 2. Segundo Lugar:** Silvia Abigail Amaguer Adán, Alexia Angelin Agüero Ponce y Cindy Guadalupe Aguayo González, estudiantes de la carrera de Ingeniero Biomédico.
- 3. Tercer Lugar:** Ulises Daniel Falcón García, Josué Jehu Villareal Zapata y Sergio Emmanuel Ramírez Ibarra, estudiantes de la carrera de Ingeniería en Sistemas Computacionales.
Dentro de las impresiones finales de los participantes sobresalen.





• **¿Qué te pareció este tipo de evento organizado por la facultad?**

“En lo particular me pareció una experiencia única e inolvidable, el primer concurso de programación en el cual participamos, donde estamos poniendo a prueba nuestras habilidades y viviendo en carne propia la adrenalina, con algo de presión sobre nosotros ya que había muchos más equipos contra los que estábamos compitiendo y a unos pocos metros de ellos, eso nos dio más entusiasmo y lo que nos encendió esa llama dentro de nosotros para salir victoriosos”.

Jorge Enrique Zapata de la Cruz.

“En general, me pareció una experiencia muy positiva y enriquecedora, considero que este tipo de eventos debería realizarse con más frecuencia, ya que son una herramienta muy valiosa para el aprendizaje de los estudiantes. Asimismo, las actividades del evento nos desafiaron a pensar de manera crítica y a encontrar soluciones creativas a problemas complejos. Esto nos ayudará a ser más competentes en el futuro, tanto en el ámbito académico como en el profesional”.

Juan José González Martínez.

“En lo personal me gustó la participación, agradezco que los maestros nos dieran motivación para poder participar y para mi todo estuvo organizado muy bien, me gustó”.

Alexia Angelin Agüero Ponce.

“Me pareció bastante bien el poner a prueba nuestros conocimientos en un concurso de programación, y a la vez prepararnos para cuando llegue el momento de trabajar en una empresa, ya que el concurso nos enseña cómo trabajar en equipo y a presión, una gran manera de ver nuestras capacidades y lo que nos falta para ser mejores”.

Héctor Arturo Lerma Rodríguez.

• **¿Qué recomendación das a tus compañeros universitarios para que participen el siguiente año?**

“Para mis compañeros que participen el siguiente año, que se preparen bien, que practiquen y que no se cierren a querer aprobar la materia de programación nada más y exploren su potencial para motivarse a participar en este tipo de eventos que sirve mucho como experiencia para un futuro”. Cindy Guadalupe Aguayo González.

“En primera, aprovechar este tipo de eventos que se tienen en la etapa universitaria, ya sea un “rally” o un “concurso de programación” hay que aprovechar estas cosas para divertirse y tener experiencias nuevas, perder el

miedo a ser juzgado ya que eso solo nos limita, en segunda, entrar con amigos o compañeros con los que se tenga buena comunicación, para así tener una experiencia más amena durante el concurso”.

Jaime Daniel Lozano Robles.

“Ir relajados y con ganas de divertirse. Desde mi punto de vista, la competitividad está bien, pero puede ser egocéntrica; es mejor tomar los concursos como una manera de medirse a sí mismo para seguir mejorando”.

Javier Antonio Robles Carlos.

“Recomiendo a mis compañeros que participen en el concurso de programación el próximo año porque es una excelente oportunidad para mejorar sus habilidades técnicas y conocer a otros estudiantes. Sin duda, participar les aportará conocimientos valiosos y una gran satisfacción personal”. Silvia Abigail Almaguer Adán.

“Mi más grande recomendación es que estudien. Si se van a meter al concurso y en verdad quieren ser ganadores (aunque no lo ganes aún así lo eres), debes de prepararte con anticipación con tu grupo de compañeros y juntarse a estudiar sobre qué podría venir en el concurso como si fuera un examen, ya que si no vas preparado no tendrás oportunidad de avanzar aunque la diversión de competir estará presente, y nunca se pongan barreras de que “yo no puedo”. Todos pueden participar y todos pueden lograr lo que deseen.”

Miguel Ángel Andrade de los Santos.





Cumple Rector de la UAdeC un compromiso más al brindar el servicio de guardería en la Unidad Torreón

En la ceremonia celebrada en la Sala de Telecomunicaciones de la Coordinación Unidad Torreón, signaron el convenio, por parte de la Universidad Autónoma de Coahuila, el rector Octavio Pimentel Martínez, el oficial mayor, Josué Elí Garza Carrales, la coordinadora de la UT, Sandra López Chavarría, y por parte de la Estancia Infantil “Feliz San Agustín”, la representante legal, Mónica Araceli García Blanca y la directora de la guardería, Perla del Carmen Chacón Llanas.

La UAdeC a través de la Oficialía Mayor y la Estancia Infantil “Feliz San Agustín”, firmaron un convenio de colaboración para ofrecer el servicio de guardería a las y los trabajadores de la máxima casa de estudios de la Unidad Torreón.

Para el rector Octavio Pimentel Martínez, la firma de este convenio representa el cumplimiento de una promesa hecha en campaña, y que además obedece a una petición realizada por la comunidad universitaria de la Unidad Torreón, el poder contar con el servicio de guardería.

Pimentel Martínez, añadió que es importante brindar este apoyo, porque dijo: *“Si una persona está bien en su casa y tiene su familia bien, seguramente su trabajo también estará haciéndolo de la mejor manera y lo menos que podemos hacer nosotros es apoyar a las familias universitarias, a las mamás universitarias, apoyar a quienes dejan por un tiempo a su familia y lo invierten en la Universidad Autónoma de Coahuila”.*

Por su parte, el oficial mayor Josué Elí Garza Carrales, señaló que este convenio que surge de una necesidad que le plantearon al rector Octavio Pimentel durante su campaña y que ahora él lo hizo realidad, para coadyuvar en la tranquilidad de quienes pertenecen a la UAdeC.

Agregó que, gracias a la firma de este convenio, en un inicio, la Estancia Infantil “San Agustín” cuenta con 118 lugares disponibles que pueden ser ocupados por las y los hijos del personal de la UAdeC Unidad Torreón, para ello, quienes deseen contar con este beneficio pueden acudir a la Coordinación Unidad Torreón para ser orientados sobre los requisitos y comenzar el trámite de inscripción.

La directora de la estancia, Perla del Carmen Chacón Llanas, agradeció la confianza brindada por la máxima casa de estudios, al tomarles en cuenta para ofrecer un servicio de calidad, basado en cuidar y proteger la integridad de los infantes menores de cuatro años.

Agregó que las guarderías actualmente tienen estándares muy altos en cuanto al nivel del cuidado, además ofrecen la infraestructura, suministros, y personal con calidad humana, que, en conjunto, se traduce en una atención integral para los bebés y niños que sus padres dejan a su cuidado.



Las fake news en los adolescentes

ANA CAMILA VELAZQUEZ GALINDO
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA
INSTITUTO DE LENGUAS EXTRANJERAS



Este ensayo se realizó debido a que muchos adolescentes están consumiendo cada vez más fake news.

Hoy en día, los adolescentes viven en constante preocupación al momento de consultar en internet a través de cualquier dispositivo. A pesar de esto, la información de internet se vuelve cada vez más errónea, pasando de información a desinformación.

Esta nueva generación está creyendo cada vez más en información falsa, tanto que afecta la manera en como piensan. Según un estudio de Plan Internacional titulado "La brecha de la verdad: Desinformadas y en línea" (Plan Internacional, 2023), las noticias falsas o "fake news" tienen un impacto profundamente negativo en la vida, el aprendizaje y el liderazgo de las niñas, adolescentes de todo el mundo.

Las fake news son informaciones falsas o engañosas que se hacen pasar por noticias reales. Buscan desinformar a la gente y crear confusión, temor o divisiones en la sociedad. Un problema clave son las redes sociales, que hoy en día han sufrido un cambio primordial en la forma de acceso, uso y divulgación para los adolescentes. Ya que actualmente, los adolescentes tienen acceso a todas las plataformas sociales, donde es muy común la difusión de las Fake News.

Un estudio realizado por investigadores del MIT en el 2018, liderado por Sinan Aral, Soroush Vosoughi y Deb Roy, evidenció que las noticias falsas tienen un 70% más de probabilidades de ser compartidas por redes sociales que las noticias verídicas. Este preocupante hallazgo resalta la facilidad con la que la desinformación se propaga en la era digital, con potenciales consecuencias negativas para la sociedad. Dentro de estas redes sociales se encuentran muchos usuarios que comparten opiniones y gustos desde la propia red social.

"Las personas que usan redes como X o Facebook hoy utilizan estas plataformas nada más que como plataformas de noticias. La razón principal de este cambio dramático en la manera en que las personas acceden a las noticias y las comparten, es su interés por construir comunidades que enlazan usuarios con opiniones y gustos similares, haciendo todo lo posible para tratar de renovar estas comunidades a través de compartir noticias que afirmen las opiniones de estas comunidades." (Castells, N, 2012). En su libro "La sociedad de la desinformación" (2018), Byung-Chul Han argumenta que las redes sociales, al privilegiar la inmediatez y la emocionalidad por sobre la profundidad y el

análisis, fomentan la "infocracia", un entorno donde la información se consume de manera superficial y acrítica, lo que facilita la propagación de noticias falsas.

Combatir este problema requiere de varios aspectos:

Padres y educadores: Guiar a los adolescentes en el desarrollo de habilidades para el consumo crítico de información en línea.

Plataformas sociales: Implementar medidas para combatir la desinformación y promover la verificación de noticias.

Medios de comunicación: Fomentar el periodismo responsable y la ética informativa.

Gobiernos: Impulsar políticas públicas que promuevan la alfabetización mediática y la educación digital.

La desinformación en los jóvenes:

La desinformación es un desafío que requiere atención y acción. Al educar a los jóvenes, promover la responsabilidad de las plataformas online, fortalecer el periodismo de calidad y fomentar la participación de los adolescentes y padres de familia, podemos construir un ecosistema informativo más sano y confiable para las generaciones futuras.

Según un estudio de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) publicado en 2019 (página 4), "solo un 22,5% de las personas menores de edad entre 14 y 16 años reconoce haber recibido formación para comprender y detectar si una noticia es real o no, gracias al fomento del pensamiento crítico y de una opinión propia". Con esto es importante comprender que la divulgación de Fake News está afectando a los ciudadanos jóvenes. Los adolescentes no carecen de libertad para detectar si su lógica se dirige por información falsa o no, ya que al estar en un proceso de desarrollo en sus habilidades de pensamiento crítico y análisis de información, se les complica distinguir entre la información verdadera y la falsa, sobre todo cuando se presenta de forma tan atractiva.

La presión social, la necesidad de pertenecer a un grupo y la búsqueda de aceptación por parte de sus padres pueden llevar a los adolescentes a compartir o creer información falsa que circula en redes sociales, incluso si no están completamente seguros de su veracidad. Los adolescentes suelen consumir información de manera rápida, sin dedicar el tiempo suficiente a verificar su origen o confiabilidad, lo que los hace más propensos a caer en las trampas de las fake news que están diseñadas para captar la atención.

El deber como sociedad es estar informados al respecto, tener medidas y combatir la desinformación. Está en manos de los ciudadanos tratar el problema de las Fake News, ya que este no solo es un problema humano, sino también un problema tecnológico.

Existen diversos factores que hacen que los jóvenes sean más vulnerables a la desinformación, uno de ellos es la influencia de las emociones. Las noticias falsas a menudo apelan a emociones fuertes como el miedo, la ira o la indignación, lo que las hace más atractivas para los jóvenes. Muchos de ellos dedican una buena cantidad de tiempo en Internet, investigando temas importantes para ellos como la política, la salud mental, la educación, entre otros.

Si se enfrentan continuamente a noticias falsas, es probable que acaben creyendo en esta información, tomando así decisiones incorrectas basadas en estas Fake News.

Esto puede traer efectos serios, tanto en el ámbito individual como en el colectivo.

Las fake news pueden tener consecuencias negativas para los jóvenes, como:

Ansiedad y estrés: La naturaleza alarmista de las noticias falsas puede contribuir a la ansiedad y el estrés, afectando negativamente el bienestar mental. "La exposición de los jóvenes a las fake news es una preocupación cada vez mayor por los riesgos que se empiezan a advertir, relacionados con la salud (ansiedad y estrés), la democracia (pérdida de confianza en los medios de comunicación y en las instituciones), o la posverdad, cuestionamiento permanente de los hechos." (Herrero et al., 2021, p.3).

Baja autoestima: La exposición a noticias falsas que promueven estereotipos negativos o discursos de odio puede afectar negativamente la autoestima de los jóvenes, especialmente en grupos vulnerables como las minorías o las personas con problemas de salud mental. Se ha constatado que tienden a apelar a las emociones más primarias de sus lectores al transmitir mensajes de tristeza, miedo, sorpresa o ira. (Vosoughi y Aral 2018).

Las decisiones que toman los adolescentes, desde académicas hasta las personales, pueden verse afectadas por la información errónea que consumen.

Tipos de noticias falsas

Noticias falsas, satíricas o paródicas: Este tipo de noticias falsas no tienen la intención de engañar al público, sino más bien de generar humor o sátira a través de la exageración, la ironía o la parodia. Suelen ir claramente marcadas como contenido ficticio o humorístico y no representan un riesgo significativo de desinformación.

Ejemplo: Un artículo satírico que informa que la Tierra es plana. (Allcott y Gentzkow, 2017, p.5)

Noticias inveraces y engañosas: Este tipo de noticias falsas tienen como objetivo engañar al público haciéndole creer que la información presentada es cierta. Utilizan encabezados impactantes, contenido visual alterado y un tono emocional para generar confianza. El efecto negativo de las noticias falsas en la sociedad radica en su capacidad para manipular las opiniones y conductas de las personas. (Lazer y Stromer, 2017).

Ejemplo: *Un reportaje falso declarando que un candidato político está siendo acusado de corrupción.*

Falsas noticias creadas intencionalmente: Este tipo de noticias falsas son invenciones sin fundamento en la realidad. Suelen crearse con el propósito de difundir propaganda, desacreditar a personas o instituciones o provocar caos y confusión. Representan un riesgo considerable, ya que pueden acarrear consecuencias graves para la sociedad.

Ejemplo: *Un reporte inexacto que asegura que ha ocurrido un atentado terrorista en un centro urbano importante.*

Estrategias para combatir las Fake News en adolescentes

"Fomentar el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico y alfabetización mediática en los adolescentes es crucial para que puedan discernir entre la información veraz y la falsa. Esto se puede lograr a través de programas educativos en escuelas, talleres y campañas de sensibilización" (UNESCO, 2018).

Los medios de comunicación deben comprometerse con la producción de periodismo de calidad y la verificación rigurosa de la información. Deben ser transparentes sobre sus fuentes y procesos de verificación, y promover la ética y la responsabilidad en el periodismo. (International Federation of Journalists, 2020).

La participación de la familia y la comunidad es esencial para combatir las fake news, al promover conversaciones abiertas y sinceras sobre la información en la web, alentando a los jóvenes a cuestionar lo que leen y ven, y brindándoles las herramientas necesarias para verificar la veracidad de la información.

Conclusiones

Las fake news son un gran desafío para la sociedad actual, especialmente para los jóvenes que aún están desarrollando sus habilidades para evaluar críticamente la información. Abordar este tema es fundamental en varios frentes, promoviendo la educación en medios, la responsabilidad de las plataformas en línea, el periodismo de calidad y la participación de las familias y la comunidad. Trabajando juntos, podemos crear un entorno de información más saludable y confiable para las generaciones futuras.

En 2018, Ochando, señaló: "Los robots de auto publicación también tienen un papel relevante, pues son programados para replicar las noticias o los rumores que coincidan con las líneas ideológicas que sus administradores determinen, lo que produce un altavoz automático para los mensajes deseados." (p.21).

Es esencial proporcionar a los jóvenes las herramientas adecuadas para que se conviertan en ciudadanos informados y responsables, ya que son el futuro de nuestra sociedad. Enseñar a los jóvenes sobre los riesgos de las noticias falsas y cómo enfrentarlas ayuda a reforzar la democracia y asegurar un futuro más justo y libre para todos.

Referencias

- Allcott, H., & Gentzkow, M. (2017). Social media and fake news. *Journal of Economic Perspectives*, 31(2), 211-236. <https://www.aeaweb.org/articles?id=10.1257/jep.31.2.211>
- Castells, N., García-Mila, M., Miralda-Banda, A., José, L., & Pérez, E. (2022). Adolescents' reasoning to manage fake news. *Educación XX1*, 25(2), 291-313. <https://doi.org/10.5944/educxx1.31693>
- Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD). (2019). Jóvenes y adolescentes ante las fake news: Percepción, uso y riesgos. <https://fad.es/tag/fake-news/>
- Galán Martínez, R. (n.d.). Las noticias falsas en redes sociales y sus efectos. https://comisiones.senado.gob.mx/justicia/docs/nombramientos-magistrados/CDMX/REGM/anexo_9.pdf
- Han, B.-C. (2018). *La sociedad de la desinformación*. Barcelona: Herder Editorial.
- Herrero, Jiménez, J., & Cózar, Salvado. (2021). Spanish adolescents and fake news: level of awareness and credibility of information (Los adolescentes españoles frente a las fake news: nivel de conciencia y credibilidad de la información). *Culture and Education*, 33(1), 1-27. <https://doi.org/10.1080/11356405.2020.1859739>
- Informe de la UNESCO "Fake News and disinformation: A handbook for journalism educators and trainers": <https://www.unesco.org/en/media-information-literacy>
- Lazer, D. M., Messing, S., & Stromer, E. (2017). The science of fake news. *Science*, 357(6350), 924-926. <https://www.science.org/doi/10.1126/science.aao2998>
- Ochando, M. (2018). El problema de las noticias falsas: detección y contramedidas. *Eprints.rclis.org*; Universidad Nacional Autónoma de México. <http://eprints.rclis.org/33171/>
- Plan Internacional. (2023). *La brecha de la verdad: Desinformadas y en línea*. <https://plan-international.org/>
- Principios de Johannesburgo sobre el Desarrollo de la Información y la Comunicación: <https://www.article19.org/wp-content/uploads/2018/02/joburg-principles.pdf>
- Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). The spread of misinformation online. *Science*, 359(6381), 1124-1129. <https://www.science.org/doi/10.1126/science.aap9559>

Participación Política de los Jóvenes en las Elecciones

México 2024

MANUEL ADALBERTO AMARO FLORES
8º SEMESTRE, FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA COMUNICACIÓN

Como en cualquier país que se rige bajo la democracia, la participación ciudadana en las elecciones es primordial para garantizar el futuro de México. Asimismo, para elegir adecuadamente (y a criterio individual) a la persona que tendrá el mando del país por los siguientes seis años.

Nos enfocaremos en un sector bastante numeroso y que, irónicamente, es el que menos suele votar en las elecciones, este vendría siendo la comunidad joven de entre 19 y 34 años. A pesar de esto, un porcentaje del 60% esta población suele votar cuando recién cumplen la mayoría de edad, esto podría ser por el deseo de participar y emitir su derecho recién otorgado al voto, sin embargo, al cumplir entre 19 y 22 años, el porcentaje de votos disminuye hasta el 52%, representando una caída enorme tomando en cuenta la poca diferencia entre las edades mencionadas.

Aunque de momento no existe una razón que explique el porqué de esta situación, los expertos de Ciencias Sociales tienen varias teorías, entre las que los jóvenes pueden verse poco representados en las campañas o un enfoque más interesante está en las suposiciones o cosas que se suelen decir sobre los gobiernos del país, principalmente lo relacionado a la corrupción. Estas conclusiones afirmarían que los jóvenes pueden tener una expectativa poco positiva al respecto del proceso electoral, dando como resultado que no participen.

En cada proceso electoral, quienes diseñan las campañas políticas, van notando la poca participación de los jóvenes en los procesos electorales, sobre todo en estos últimos años (entre el 2021 y 2024) y han comenzado a poner atención en este sector. En la actualidad, las instituciones universitarias invitan a las y los estudiantes a participar en las elecciones del presente año.

Realizando algunas preguntas a las y los estudiantes, podemos confirmar que se suele tener una opinión pesimista respecto a la gestión de los gobiernos del país, lo cual en parte tiene sentido, la juventud ya no puede ser engañada tan fácilmente y



votar por un partido o político que no es de su agrado sería una contradicción a la naturaleza visionaria y revolucionaria de este sector.

Entre las opiniones de los entrevistados, podemos afirmar que de existir algún político enfocado sinceramente al sector juvenil podría marcar una gran diferencia en la participación de los jóvenes en los procesos democráticos. Resumiendo lo anterior, esta población no suele votar principalmente por dos motivos: las suposiciones culturales y temporales acerca de los malos gobiernos y el hecho de que muchas veces no se sienten representados por ningún partido o político en específico.

De la mano de lo previamente mencionado, cabe mencionar uno de los temas más importantes en esta investigación, y es el de las redes sociales como medio de comunicación.

En estas podemos encontrar publicaciones que buscan crear debate acerca de la política en México, uno de los temas más llamativos es que también encontramos que no se suele tomar tan en serio el tópico de la política, y es que, podemos ver contenido del tipo meme acerca de las elecciones, publicaciones enfocadas en mofarse de los políticos y partidos.

Un ejemplo claro es el debate presidencial del sexenio anterior, el cual fue más popular por los memes que por el discurso de los políticos, algo similar ocurrió con el presente año, pero sin hacer tanto ruido.

De esto debemos estar conscientes de que dichos partidos saben claramente lo que sucede, y para conectar con el público joven llegan a explotar las posibilidades. Navegando en estos tiempos, encontramos a políticos que llegan a volverse conocidos por este contenido, siendo más beneficiados que afectados, así como también aquellos que saben vender su imagen e ideas para conectar con aquel sector que no suele hacerse presente en las elecciones, como muestra de esto encontramos a políticos comentando publicaciones de artistas y grupos de Facebook de contenidos específicos para que estas audiencias generen empatía hacia estos, aún cuando la cuenta de esta personalidad puede estar siendo, en realidad, operada minuciosamente por un Community Manager contratado para esto.

En resumidas cuentas, está claro que los jóvenes son un sector que muestra poco interés a los procesos electorales, esto principalmente por la poca confianza y representación que encuentran en los partidos existentes. La verdad es que los jóvenes somos un sector bastante crítico al respecto y con un espíritu revolucionario, que cuando se lo propone es capaz de cambiar el rumbo del país. Es importante que como sector joven emitamos nuestro derecho a votar y podamos exigir al gobierno en turno que haga valer nuestras voces, voces que provienen de todos los estados, hogares y corazones de México.

Asimismo, es importante no dejar que ningún partido político nos manipule a su favor, hay que informarnos y participar para contribuir al progreso de esta nación.

Referencias

- Sommano, M. F.; Corcho, D. (2021). Reflexiones sobre la participación ciudadana en México: las elecciones de 2018. INE, Instituto Nacional Electoral.
- Entrevistas:
Andrés Cordero – Estudiante de la Facultad de Ciencias de la Comunicación, UADEC.
Dana Vakarian – Estudiante del Instituto Tecnológico de Saltillo.
Christian Luna – Estudiante de la Escuela Superior de Música, UADEC.



Realizan simulacro en edificio de rectoría

DRA. BEATRIZ PADILLA VILLARREAL
TITULAR DE PROTECCIÓN CIVIL UNIVERSITARIA

En el marco del Programa de Protección Civil Universitaria, se llevó a cabo un simulacro con hipótesis de ola de calor, fenómeno que se ha presentado de manera recurrente a lo largo de los últimos años. El evento estuvo presidido por el Secretario General de la Universidad Autónoma de Coahuila, el Dr. Víctor Manuel Sánchez Valdés, quien resaltó la importancia de contar con un Programa de Protección Civil, para el resguardo de la comunidad universitaria.

En esta actividad participaron 19 brigadistas capacitados en primeros auxilios, rescate y evacuación.

Dentro del guión del simulacro se planteó la necesidad de dar atención a una persona que supuestamente sufría de golpe de calor. Para ello, se realizaron maniobras de inmovilización y traslado de la víctima en camilla rígida con protocolo hacia un área al interior del edificio. Posteriormente, las principales acciones consistieron en revisar el estado de conciencia, tomar la temperatura y el ritmo cardíaco de la persona afectada. Otras medidas implementadas fueron aplicar el protocolo para convulsiones (girar a la víctima y proteger su cabeza), así como retirar el exceso de ropa, colocar paños húmedos, un ventilador e hidratación intensa.

Al término del evento, se entregaron constancias de participación a los colaboradores que forman parte de la brigada de emergencia del Edificio de Rectoría.

Olas de calor

¿Qué son?

Eventos climáticos extremos caracterizados por la presencia de elevadas temperaturas que persisten durante varios días (generalmente más de tres) en un sitio geográfico definido.

¿Cuándo y dónde se presentarán en el 2024?

Según las proyecciones, habrá una en marzo, dos en abril, una en mayo y una en junio. En nuestro país serán 19 los estados afectados por olas de calor, entre ellos Coahuila.

¿Qué consecuencias generan?

Aumento de enfermedades gastrointestinales y otras provocadas por mosquitos, mortalidad en grupos vulnerables, riesgo de infarto, agotamiento o golpe de calor, colapso energético, incendios forestales.

¿Cuáles son los principales síntomas del golpe de calor?

Piel roja, caliente y seca, temperatura mayor a 40 grados, agotamiento, náusea, vómito, confusión, respiración acelerada o dolor de cabeza. Incluso se pueden presentar convulsiones.

¿Qué se recomienda hacer?

Llevar a la persona a la sombra o lugar fresco, quitarle el exceso de ropa, bañarla o humedecerla (se pueden colocar paños húmedos en cabeza, cuello, axilas e ingle) y colocar un ventilador. En casos graves, se debe trasladar a la persona al hospital más cercano.

Acciones preventivas.

No exponerse al sol entre las 11:00 y las 16:00 horas, usar ropa holgada, de color claro y manga larga; usar sombrero o cachucha, bloqueador solar e hidratarse bien. Consumir alimentos que estén bien refrigerados.



Universidades comprometidas con la diversidad y equidad

Aprueban nueva imagen de la Red Nacional de Gacetas y Revistas Universitarias, durante la primera asamblea ordinaria 2024.

Con el propósito de dar a conocer las acciones que las instituciones de educación superior emprenden en el ámbito de la diversidad, la equidad y la inclusión, la Red Nacional de Gacetas y Revistas Universitarias publicó la edición número 18 de la Gaceta Nacional Universitaria.

En esta edición, en la que participan trece instituciones de educación superior del país, destacan temas de gobernanza, a partir de la implementación de protocolos para la prevención, atención y sanción de la violencia de género; la creación de instancias, tales como unidades, comités, observatorios o tribunales, enfocados en la atención, prevención, denuncia y sanción; o bien, para la institucionalización o transversalización de la igualdad, la perspectiva de género y masculinidades positivas.

En estas páginas también destacan programas de capacitación, formación y extensión académica; el desarrollo de proyectos de investigación en temas de equidad e inclusión social; y la generación de programas especiales para el empoderamiento de las mujeres en la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas.

Siendo las comunidades estudiantiles la prioridad para las casas de estudio, en la Gaceta Nacional Universitaria también se dan a conocer acciones para garantizar la igualdad de oportunidades académicas para el estudiantado, la implementación de servicios de transporte especiales, el apoyo a estudiantes provenientes de zonas en rezago, la atención de las infancias con dificultades del habla o lenguaje, y la promoción de las diferentes formas de expresión a través del arte, la diversidad del ser humano y la igualdad de derechos.



En esta edición participan la Universidad Tecnológica de Puebla, la Universidad Autónoma de Baja California, la Universidad Autónoma de Coahuila, la Autónoma de Querétaro, la Universidad de Guanajuato, la Universidad de Colima, la Universidad de Sonora, la Universidad de Guadalajara, la Autónoma del Estado de Hidalgo, la Universidad Pedagógica Nacional, La Salle Ciudad de México, la Universidad Nacional Autónoma de México y la Universidad Autónoma de Aguascalientes.

La Gaceta Nacional Universitaria sobre diversidad, equidad e inclusión se puede consultar en el sitio web redgacetasuniversitarias.mx o directamente en el enlace:

<https://redgacetasuniversitarias.mx/revistas/18/index.html>

Es importante mencionar que la Red Nacional de Gacetas y Revistas Universitarias aprobó durante su primera asamblea de 2024, el cambio de nombre y su imagen –anteriormente Red Nacional de Gacetas Universitarias– para lograr representar la diversidad de productos de difusión y comunicación institucional que se generan en las instituciones de educación superior; además de gacetas y revistas impresas, electrónicas o digitales, pueden pertenecer a esta Red, publicaciones tipo mailing, blogs o aplicaciones dedicadas a difundir el acontecer de las universidades, públicas o privadas, institutos tecnológicos, y demás centros de educación superior.

Además, la Universidad de Colima dio a conocer las fechas para el décimo Encuentro Nacional, una actividad para la actualización y capacitación de los equipos editoriales y áreas de comunicación institucional pertenecientes a la Red Nacional de Gacetas y Revistas Universitarias. Será los días 24, 25 y 26 de octubre de este año en las instalaciones de la universidad colimense, en el marco del 50 aniversario del periódico **El Comentario**.





Figura 1. Imagen del índice UV en México a las 14:00 h del mes de abril del 2024. Adaptado de *The Weather Channel*, 2024

Radiación UV y los bloqueadores solares

DRA. BRENDA R. CRUZ ORTIZ Y DRA. CLAUDIA M. LÓPEZ BADILLO, PROFESORAS INVESTIGADORAS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS, UADEC

En los extremos del espectro electromagnético están las ondas de radio y los rayos cósmicos, en la parte intermedia se encuentran las radiaciones del infrarrojo, el visible y el ultravioleta (UV), estas provienen del sol.

El rango UV está compuesto por radiación UV-A, UV-B y UV-C. Los rayos UV-C no llegan a la superficie terrestre ya que son absorbidos por el ozono y otras moléculas presentes en la atmósfera. Sin embargo, los rayos UV-A y UV-B sí lo hacen y pueden ocasionar daño en la piel como quemaduras, envejecimiento prematuro, manchas, inmunosupresión y cáncer. También en los ojos pueden provocar inflamación, cataratas, pterigión (carosidad) y cáncer. Dependiendo de la latitud, altitud, época del año y tiempo de exposición, el daño puede variar y es acumulativo. La exposición a los rayos solares es necesaria para mantener buenos niveles de vitamina D, lo que se debe evitar es exponerse de 10:00 am a 4:00 pm que es cuando el índice UV es más alto (OMS, 2022).

En la figura 1, (*The Weather Channel*, 2024) se observa que en México hay un alto índice UV con valores de 7 a 11 durante la primavera. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda utilizar protección solar con índices UV de 3 en adelante, preferentemente con barreras físicas como ropa que resguarde la mayor parte del cuerpo, sombreros y lentes de sol.

Los protectores solares (cremas, aerosoles, etc.) para áreas que no quedan cubiertas por la ropa y en medida de lo posible evitar exponerse al sol por largos periodos (OMS, 2022).

Protectores solares: Los protectores solares son una de las barreras utilizadas como protección a la radiación UV-A y UV-B, y se pueden clasificar en orgánicos y minerales. Los orgánicos contienen ingredientes como ácido aminobenzoico (PABA), benzofenona, avobenzona, oxibenzona, octocrileno, homosalato, octisalato y octinoxato, los cuales pueden absorber los rayos ultravioletas antes de que puedan penetrar la piel. Los bloqueadores minerales contienen óxidos de zinc y de titanio (en muchas formulaciones en tamaño nanométrico) que actúan como barrera física absorbiendo y reflejando los rayos UV.

El factor de protección solar (FPS) recomendado es por lo menos de 30 y para pieles claras de 50, y es necesario reaplicar

cada dos horas para mantener una protección adecuada. Son indiscutibles las ventajas que ofrecen los bloqueadores para protegernos de los dañinos rayos UV.

Sin embargo, algunos de los ingredientes de los bloqueadores orgánicos e inorgánicos pueden tener efectos en la salud ya que se pueden absorber a través de la piel y también se han encontrado en diferentes cuerpos de agua cercanos a sitios turísticos del mundo lo que provoca preocupación por su impacto ambiental (*Chatzigianni et al.*, 2022).

Los estudios enfatizan la importancia del diseño ecológico en las formulaciones de protectores solares para minimizar los riesgos asociados con los ingredientes orgánicos y los nanomateriales, centrándose en factores como el tipo de recubrimiento de nanomaterial, el factor de protección solar y la posible liberación al medio ambiente.

Referencias

- Chatzigianni, M., Pavlou, P., Siamidi, A., Vlachou, M., Varvaresou, A., & Papageorgiou, S. (2022). Environmental impacts due to the use of sunscreen products: a mini-review. *Eco-toxicology*, 31(9), 1331-1345. doi:10.1007/s10646-022-02592-w
- The Weather Channel. (2024, 18 de abril de 2024). Índice UV. Retrieved from <https://weather.com/es-HN/tiempo/mapas/interactivo/l/276ecf64c7cc32f04c3acda83f475ad70e363b8f2b99c49f053fa350e7afb867> Acceso 10 de abril de 2024
- OMS. (2022, 21 de Junio de 2022). Radiación ultravioleta. Retrieved from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ultraviolet-radiation>



Figura 2. Comparativo entre un bloqueador orgánico (izquierda) y uno mineral (derecha).

Xenobióticos

EN NUESTRO ORGANISMO

DRA. JUDITH AMADOR HERNÁNDEZ
DR. MIGUEL VELÁZQUEZ MANZANARES
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA

En un mundo cada vez más industrializado, los seres humanos estamos expuestos a numerosas sustancias que ingresan a nuestro organismo y tienen efectos dañinos en éste.

Tales sustancias se conocen como **xenobióticos**, cuyo término proviene del griego *xenos* (extraño) y *bios* (vida). En otras palabras, los xenobióticos son especies químicas, de origen sintético o natural, que al ingresar al organismo resultan tóxicos ya sea en su forma original o como sus metabolitos, **productos en los que se convierten a nivel celular para ser eliminados**.

En este grupo se encuentran metales pesados, plaguicidas, hidrocarburos poliaromáticos, dioxinas, compuestos organoclorados, ftalatos, alquil fenoles y bisfenoles, surfactantes perfluorados, fármacos y en particular antibióticos, entre otros (Štefanac et al., 2021).

Tal problemática surge porque estas sustancias son liberadas al entorno (agua, suelo, aire) como resultado de las actividades antropogénicas y no se degradan, o bien transcurren muchos años para que esto ocurra.

En las zonas urbanas y altamente industrializadas tales inconvenientes se acrecientan, debido por un lado a su generación masiva, al mismo tiempo que las plantas de tratamiento de aguas residuales no las eliminan por completo, llegando finalmente a los ecosistemas e ingresando a la cadena trófica (Miglani et al., 2022).

Igualmente, diversos hábitos de la vida diaria aumentan la exposición a estas sustancias, como fumar, consumir alimentos altamente industrializados, el uso de complejos productos de cuidado personal o la automedicación, por mencionar algunos ejemplos.

Así, los xenobióticos ingresan al organismo por tres vías principales:

- A) El consumo de agua y alimentos contaminados, o fármacos.
- B) La inhalación de humos o aire contaminado.
- C) Por contacto, a través de la piel.

Ya en el organismo, el ser humano ha desarrollado a lo largo de la evolución diversos mecanismos para su detoxificación. A través de reacciones con enzimas como el citocromo P-450s o las carboxilesterasas (fase I), compuestos no polares pueden convertirse en especies más hidrofílicas al agregar a sus estructuras químicas grupos hidroxilo, epóxido, tiol o amino. Otras enzimas como las transferasas (fase II), intervienen en la adición de grupos metilo, acetilo, sulfonilo, glucuronilo o glutatiónilo a las estructuras de los xenobióticos, o a sus metabolitos de la fase I. En todo caso, tales reacciones facilitan su excreción del organismo (Koppel et al., 2017).

Adicionalmente, el microbiota del tracto gastrointestinal (compuesta por trillones de microorganismos), contribuye con otras enzimas capaces de modificar la estructura química de los xenobióticos, modificando su vida media, su biodisponibilidad o sus efectos biológicos, a través de rutas metabólicas distintas. Así, se ha encontrado que en el organismo los colorantes azo son convertidos a anilinas a través de la intervención de enzimas óxido-reductoras típicas de células eucariotas y bacterias encontradas en este microbiota. Además, s-triazinas son transformadas por bacterias del género *Klebsiella* a amoniaco y ácido cianúrico, donde este último forma un complejo muy tóxico a nivel renal.

Esto lleva a entender la hospitalización de más de 50 000 infantes y la muerte de 6 de ellos en China, por el condenable caso de la adulteración de leche infantil en polvo con melamina (una s-triazina) en 2007 (Koppel et al., 2017).

Por fortuna, el consumo regular de ciertos compuestos químicos presentes en algunos alimentos reduce la toxicidad de los xenobióticos en el organismo. Tal es el caso de flavonoides presentes en frutas, vegetales y plantas medicinales, como la balcalceína, quercetina, hesperetina y naringenina. Igualmente, estilbenos como el resveratrol y el pterostilbeno presentes en uvas y frutos rojos ayudan en este propósito. Igualmente diarilheptanoides como la curcumina y carotenoides como el licopeno contribuyen a disminuir los efectos adversos de contaminantes químicos en nuestro cuerpo (Wu et al., 2017).

Referencias

- Koppel, N., Maini Rekdal, V., and Balskus, E. P. (2017). Chemical transformation of xenobiotics by the human gut microbiota. *Science*, 356(6344), eaag2770. <https://doi.org/10.1126/science.aag2770>
- Miglani, R., Parveen, N., Kumar, A., Ansari, M. A., Khanna, S., Rawat, G., Panda, A. K., Bisht, S. S., Upadhyay, J., and Ansari, M. N. (2022). Degradation of Xenobiotic Pollutants: An Environmentally Sustainable Approach. *Metabolites*, 12, 818. <https://doi.org/10.3390/metabo12090818>
- Štefanac, T., Grgas, D., and Landeka Dragicevic, T. (2021). Xenobiotics—Division and Methods of Detection: A Review. *Journal of Xenobiotics*, 11, 130–141. <https://doi.org/10.3390/jox11040009>
- Wu, J.-C., Lai, C.-S., Tsai, M.-L., Ho, C.-T., Wang, Y.-J., and Pan, M.-H. (2017). Chemopreventive Effect of Natural Dietary Compounds on Xenobiotic-induced Toxicity. *Journal of Food and Drug Analysis*, 25, 176–186. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jfda.2016.10.019>

Acto fallido

HANNIA MARIEL ÁVILA HERRERA
NATALIA LOERA BASURTO
PERLA LIZETH SALAS SALAS
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Entre los años de 1915 y 1917, Sigmund Freud creó el término “Actos fallidos”, para referirse a los actos cuya realización implica una falla evidente. Se agruparon en siete tipos: orales, escritos, de falsa lectura, de falsa audición, olvido temporal, pérdidas y actos simbólicos, que a continuación se describen;



- **Orales:** por ejemplo, cuando un individuo intenta establecer comunicación telefónica con una persona específica y, por descuido, pronuncia el nombre de otra persona diferente.
- **Escritos:** pueden ocurrir cuando un individuo transcribe lo que escucha en lugar de plasmar lo que realmente pretendía escribir.
- **De falsa lectura:** se manifiestan cuando una persona, al leer un texto relevante, comprende incorrectamente el mensaje y continúa sin rectificar el error.
- **De falsa audición:** surgen cuando se escucha una instrucción y se interpreta erróneamente el contenido.
- **Olvido temporal:** se observa, por ejemplo, cuando uno no puede recordar un nombre conocido, pero lo reconoce tan pronto como otro lo menciona después de un período de tiempo.
- **Pérdidas:** se presenta cuando se pierde un objeto debido a su deterioro y se busca reemplazarlo.
- **Actos sintomáticos:** reflejan errores aparentemente menores causados por estrés o fatiga mental.

Según *Freud (1958)* los actos fallidos suelen ocurrir cuando la persona está levemente afectada por la fatiga, malestares físicos, cuando hay una emoción enérgica o bien, cuando está concentrada en algún asunto distinto.

Estos actos no son casualidades, más bien es la oposición de dos tendencias opuestas y diferentes, y si no existe una relación entre dos contenidos, los actos fallidos surgirían a partir de una serie de ideas que, desde hace un tiempo, estarían preocupando al individuo.

Según Wundt, citado en *Tallafero (1997)*, refiere que la equivocación oral se produce cuando la tendencia asociativa vence todas las demás intenciones del discurso, esto quiere decir que los errores al hablar, suelen ocurrir cuando nuestra mente se deja llevar por patrones lingüísticos preestablecidos, por lo que se superan nuestras intenciones conscientes de comunicación y desvían el mensaje planeado originalmente.

Laverde en 2022 menciona “En todo acto fallido existe una parte perturbadora (la intención latente) y otra perturbada”. De la magnitud en que la primera afecte a la segunda

depende el que el acto fallido sea más o menos comprensible. Entre una y otra parte existe además, en algunos casos, una relación de contenido. Puede darse entre ambos términos una contradicción, una rectificación o el hecho de que uno sea complemento del otro.”

De acuerdo con Freud, citado en *Tallafero (1997)*, existen 3 grupos entre el conocimiento consciente de la tendencia perturbadora y la perturbada, los cuales son:

1. La tendencia perturbadora es conocida por el sujeto antes de que se produzca el acto fallido.
2. La tendencia perturbadora es reconocida, pero el sujeto ignora que la misma se hallase en actividad antes de la equivocación.
3. El sujeto protesta airadamente contra la interpretación.

En conclusión, los actos fallidos son muy comunes en la vida diaria. Esto significa que todas las personas los hemos experimentado, pero solo algunas sabemos identificarlos como tales. Cosas tan sencillas como decir una palabra en lugar de otra, escuchar algo que no se dijo e incluso el olvido pueden entrar en esta categoría debido al cansancio y la ineficiencia.

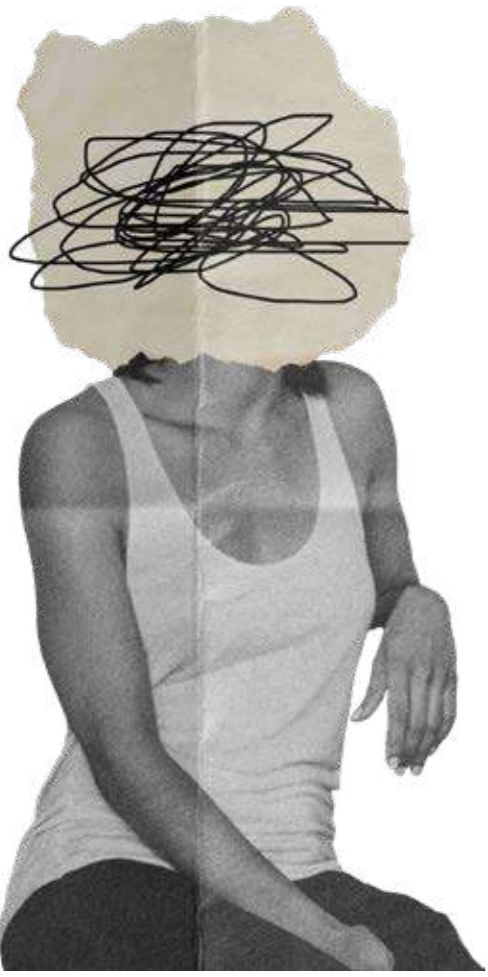
Tal vez no se trate simplemente de una pequeña confusión al intentar comunicarnos verbalmente o al escribir algo que contradice lo que se pretendía expresar. Porque, aunque parezca irrelevante, nuestro inconsciente tiene una mayor influencia en estas fallas, ya que las ideas que ocupan la mente del sujeto abarcan la mayor parte de esta, dejando de lado aquello a lo que realmente se le debería prestar atención, lo que provoca estos errores.

Es importante recalcar que este tema es muy extenso y contiene información muy diversa que nos ayuda a comprender cómo suceden estas interferencias. Además, nos proporciona razones más complejas para analizar los actos fallidos.

Referencias

- Tallafero, A. (1997). Curso básico de psicoanálisis. Editorial Paidós.
Freud, S. (2011). Introducción al psicoanálisis. Alianza editorial.
Freud, S. (1958). Introducción al psicoanálisis (Volumen IV). Editorial Iztaccíhuatl.
Tallafero. (2022). Actos fallidos (Capítulo IV, p. 3). En L. F. Laverde Salguero (Ed.), *Psiquiatría*. Medicina UBA. Filadélfia. Recuperado de <https://filadd.com/doc/actos-fallidos-cap-iv-pdf-psiQuiatria> al 15 de marzo 2024.

EL PAPEL DEL TERAPEUTA EN EL Psico – análisis



El psicoanálisis se considera como un método terapéutico que se desarrolla en el contexto de la interacción del terapeuta y el paciente, con el objetivo de fomentar un diálogo que permita el intercambio de información de inconsciente a inconsciente.

KARLA AIMEE CÁRDENAS COVARRUBIAS
PAULINA JAZMÍN LÓPEZ OLIVARES
ABIGAIL GUADALUPE MARTÍNEZ GARCÍA
XIMENA TOVAR CASTILLO
ESTUDIANTES DE SEGUNDO SEMESTRE DE
LA LICENCIATURA DE PSICOLOGÍA, UADEC
ASESORA: DRA. BÁRBARA PÉREZ PEDRAZA DOCENTE DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Este modelo busca la creación de un espacio en el cual se facilite un encuentro positivo, a través del uso de símbolos e intercambio de significados. Basándose en una relación terapéutica para abordar aspectos traumáticos o que generen un malestar en el paciente, por medio del lugar de deseo, la transferencia y la interpretación (Martin & Guillermina, 2009).

En este contexto, el psicoanalista no confirma ni niega lo que el paciente cree saber sobre sí mismo, ya que esa creencia inicial puede ser crucial para que el paciente se acerque a la verdad sobre su situación. Esta perspectiva considera las estructuras psíquicas y dimensión del inconsciente (Bueno, 2010).

Como primer elemento se considera el deseo del analista que precede al análisis. En este punto, el terapeuta está en disposición de estar presente, de escuchar, conocer y utilizar su formación ética en la sesión, ya que esto establece una diferencia en la creación de un ambiente seguro y libre (Bustos, 2016).

La transferencia es la principal herramienta del psicoanálisis mediante la cual el terapeuta y el paciente buscan establecer una relación dentro de su contexto actual.

El analista busca que el paciente tome conciencia de las emociones que están reprimidas en el inconsciente. Siendo esto esencial para el tratamiento y la efectividad del análisis. Esto va más allá de lo sintomático, escuchando el síntoma del lenguaje, pero analizando el síntoma del inconsciente (Bareiro, 2016).

Bueno (2010) menciona que el síntoma es una manifestación que se presenta en formas diversas como ideas, conductas, evitación, etc.; y actúa como una defensa ante situaciones conflictivas. Aunque puede reducir la angustia, no la elimina por completo, dejando un residuo que puede causar malestar.

En terapia, se busca ayudar al paciente a desarrollar su propia demanda a través del sufrimiento y el síntoma que presenta. La interpretación depende del estilo del analista; se caracteriza por tener un propósito claro, estructurado con fundamentos sólidos.

Se sigue una metodología analizando expresiones y resistencias del sujeto para reducir la distancia que existe entre el consciente y el inconsciente. El terapeuta utiliza recursos como la escucha activa, la comprensión, intuición, precisión, coherencia, responsabilidad y confidencialidad. El objetivo no es generar más o menos dolor, diligencia o asertividad, sino dirigir al sujeto hacia su verdad y sus deseos inconscientes (Bareiro, 2016).

En la técnica psicoanalítica, se distinguen dos etapas principales: las entrevistas preliminares y el análisis propiamente dicho. En la primera, se evalúa por una serie de condiciones si el paciente es analizable o no. En ella debe existir un cambio observable en el motivo de consulta y la demanda, observar su verbalización, uso de comprensión adquirida, deseo de aprender de sí mismo y disposición para aprovechar la ayuda (Bueno, 2010).

En la segunda comienza con la exploración de la demanda y el motivo de consulta, en esta etapa se examinan aspectos del inconsciente y pueden surgir fijaciones, regresiones, elementos hostiles y amorosos. En esta etapa el paciente debe ser capaz de comprender y reflexionar sobre sus propios pensamientos, emociones y comportamientos para después lograr tener un diagnóstico (Bueno, 2010). En otras palabras, el paciente avanza desde las entrevistas preliminares, donde proporciona información general sobre sí mismo, su queja y su problemática, que conllevan hacia el análisis propiamente dicho, donde la transferencia está arraigada de tal manera que su vida se centra en el consultorio, y esta transferencia permite la interpretación.

En conclusión, se parte del supuesto de que el paciente es quien debe tomar sus propias decisiones y que el psicoterapeuta es sólo un medio para ello. El deseo del analista, la transferencia y la interpretación son elementos esenciales en el proceso analítico. El deseo del analista como una apertura a la consulta y al análisis, mientras que la transferencia y la interpretación permiten la comprensión y resolución de los conflictos del paciente.

La evolución del proceso se da a través de la escucha activa del analista, que favorece la transferencia y la interpretación. Es un proceso constante que requiere esfuerzo y revisión continua por parte del analista.

Referencias

- Bareiro, J. (2016). El Oficio de Analista en Psicoanálisis: De Freud a Winnicott. Anuario de Investigaciones, XXIII, 23-31. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369152696039>
- Bueno Belloch, M. (2010). Diagnóstico y Evaluación Psicológica en Psicoanálisis y Terapia Psicoanalítica. Psicopatología Clínica, Legal y Forense, 10, 165-197. Recuperado el 2 de Marzo de 2024, de <https://masterforense.com/pdf/2010/2010art9.pdf>
- Bustos, V. A. (2016). Deseo del Analista, la Transferencia y la Interpretación: Una Perspectiva Analítica. Psicología del Caribe, 33, 97-112. <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.33.1.8060>
- Lopera, J. D. (2017). Psicoterapia psicoanalítica. Revista CES Psicología, 83-98. <http://dx.doi.org/10.21615/cesp.10.1.6>
- Martin del Campo, R., & Guillermina, E. (2009). El psicoanálisis y el saber acerca de la subjetividad. Espiral, 16(46), 37-58. Recuperado el 2 de Marzo de 2024, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-05652009000100002&lng=es&tlng=es.
- UCSF. (2023). Se realizará una jornada sobre psicoanálisis en tiempos de pospandemia [Ilustración]. Obtenido de Universidad Católica de Santa Fe: <https://www.ucsf.edu.ar/se-realizara-una-jornada-sobre-psicoanálisis-en-tiempos-de-pospandemia/>
- UNIR. (2022). Obtenido de Terapia psicoanalítica: principios básicos, funcionamiento y técnicas [Ilustración]: <https://www.unir.net/salud/revista/terapia-psicoanalitica/>

ECONOMÍA DE LA OBESIDAD INFANTIL UN LLAMADO A LA ACCIÓN

ABOSEDE OLATUNDE NUPO
JOSÉ GONZÁLEZ TOVAR
ROSA ISABEL GARZA SÁNCHEZ
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

A nivel mundial, la obesidad infantil ha sido descrita como el problema de salud más peligroso, mortal y alarmante entre los niños (Ling et al., 2023).

El rápido crecimiento de la incidencia de la obesidad infantil y su contribución presente y futura a numerosas enfermedades no transmisibles (ENT), incluidas las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la enfermedad de Alzheimer y la diabetes, así como la carga económica que conlleva, deberían ser un llamado urgente a todos los padres a actuar para su prevención. La pesada carga del gasto en obesidad entre los niños exige una acción inmediata por parte de los padres, quienes tienen un contacto directo e inmediato con los niños.

El costo de ayudar a un niño obeso a llevar una vida saludable es enorme, conllevando desafíos personales, sociales y económicos tanto para los niños como para sus padres, comunidades y países. Esto impone estrés mental, psicológico, emocional y financiero, entre otros.

El sobrepeso en la primera infancia se ha asociado fuertemente con la obesidad en la edad adulta, lo que representa graves amenazas físicas y psicológicas a corto y largo plazo, como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, aumento de la mortalidad, discapacidad y deterioro de la salud mental (Lange et al., 2021; Mamrot & Han., 2019).

La obesidad puede afectar desfavorablemente el rendimiento escolar y el logro educativo de los niños debido a sus efectos negativos en el funcionamiento cognitivo (Pelone et al., 2012). Los gastos médicos pueden ser directos, como medicamentos recetados y visitas frecuentes a profesionales de la salud, así como costos ambulatorios y hospitalarios. Los gastos médicos indirectos incluyen medicamentos recetados, visitas a la sala de emergencias y costos ambulatorios y hospitalarios. Los costos en el mercado laboral, como el ausentismo laboral y la disminución de la productividad de los cuidadores debido a la enfermedad de los niños, son ejemplos de los efectos económicos directos de la obesidad infantil que afectan significativamente a todos (Llewellyn et al., 2016).

La obesidad puede persistir en la edad adulta, lo que incrementa los gastos de por vida para tratamientos y comorbilidades asociadas con la obesidad (Finkelstein et al., 2014). Con aproximadamente una de cada tres personas con obesidad, México tiene una de las tasas más altas a nivel mundial. En consecuencia, los mexicanos con sobrepeso viven, en promedio, 4.2 años menos que las personas de otros países estudiados, lo que representa la mayor pérdida de esperanza de vida (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico [OECD], 2019).

El impacto económico es significativo: la obesidad reduce la producción del mercado laboral en el equivalente a 2,4 millones de trabajadores a tiempo completo al año y representa el 8,9% del gasto en atención médica. En su conjunto, esto indica que



México experimenta la mayor reducción del PIB de todas las naciones, con una disminución del 5,3% (OECD, 2019). Estudios realizados en los Estados Unidos muestran que los costos médicos directos de por vida para un niño obeso de 10 años, en comparación con un niño de peso saludable, oscilan entre \$16,310 y \$19,350 (Levitt et al., 2016).

Además, se calculó que los costos médicos adicionales de por vida asociados con la obesidad entre los estudiantes de quinto grado de EE. UU. serían \$ 17 mil millones más altos que aquellos que mantuvieron un peso saludable en la infancia pero aumentaron de peso en la edad adulta, o \$ 25 mil millones más que aquellos que no mantuvieron un peso saludable en niños y adultos (Levitt et al., 2016).

De acuerdo con un estudio alemán, en comparación con los jóvenes con un peso saludable, aquellos que tenían sobrepeso u obesidad en la infancia tenían costos de por vida que eran cinco veces más altos para las mujeres y 3,7 veces más altos para los hombres. En el caso de los hombres, el aumento previsto de los gastos a lo largo de la vida asociados a la obesidad fue de 10.666 euros (8458 dólares), mientras que en el caso de las mujeres fue de 15.963 euros (12.659 dólares) (Sonntag et al., 2015).

Considerando las importantes implicaciones económicas de la obesidad infantil, es preferible enfocarse en la prevención en lugar de en el seguimiento y los tratamientos posteriores. Por lo tanto, es fundamental que todos los padres se aseguren de que sus hijos adopten un estilo de vida saludable, que incluya una dieta equilibrada, ejercicio regular y controles médicos periódicos. Esto cobra especial relevancia debido a que los hábitos alimenticios saludables pueden establecerse durante la primera parte de la infancia y su modificación en la edad adulta requiere una intervención educativa que conlleva costos y profundidad.

Referencias

- Finkelstein E.A., Graham W.C., & Malhotra R. (2014). Lifetime direct medical costs of childhood obesity. *Pediatrics*, 133(5), 854–862. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-0063>
- Lange S.J., Kompaniyets L., & Freedman, D.S., et al. (2021). Longitudinal trends in body mass index before and during the COVID-19 pandemic among persons aged 2–19 years—United States, 2018–2020. *MMWR Morbidity and mortality weekly report*, 70(37), 1278–1283. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm7037a3>
- Levitt D.E., Jackson A.V., & Morrow J.R. (2016). An analysis of the medical costs of obesity for fifth graders in California and Texas. *International journal of exercise science*, 9(1), 26–33.
- Ling J., Chen S., Zahry N.R., & Kao T.S.A. (2023). Economic burden of childhood overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *International Association for the Study of Obesity*, 24(2), e13535. <https://doi.org/10.1111/obr.13535>
- Llewellyn A., Simmonds M., Owen C.G., & Woolacott N. (2016). Childhood obesity as a predictor of morbidity in adulthood: a systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 17(1), 56–67. <https://doi.org/10.1111/obr.12316>
- Mamrot P., & Han C. T. (2019). The association of the executive functions with overweight and obesity indicators in children and adolescents: a literature review. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 107, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.08.021>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico [OECD]. (2019). *The Heavy Burden of Obesity*. Recuperado de: [Oe.Cd/Obesity2019](https://www.oecd.org/obesity/).
- Pelone F., Specchia M.L., & Veneziano M.A., et al. (2012). Economic impact of childhood obesity on health systems: a systematic review. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 13(5), 431–440. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00968.x>
- Sonntag D., Ali S., Lehnert T., Konnopka A., Riedel-Heller S., & König H.H. (2015). Estimating the lifetime cost of childhood obesity in Germany: results of a Markov model. *Pediatric obesity*, 10(6), 416–422. <https://doi.org/10.1111/ijpo.278>

SEGUIMIENTO Y TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

NUPO, S.S. MARTÍNEZ, V.; ORTIZ-CRUZ, G., CORTÉS-HERNÁNDEZ, J.L., HOSPITAL UNIVERSITARIO DE SALTILLO "DR. GONZALO VALDÉS VALDÉS", UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA

La obesidad es una enfermedad que se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa corporal en el cuerpo. El manejo de la obesidad ha sido uno de los puntos focales en el área de salud. El gobierno y los sectores de la salud, tanto públicos como privados, han estado tratando de mitigar esta amenazante enfermedad. El aspecto más esencial del tratamiento de la obesidad es el control de la alimentación. Si bien todos los demás aspectos del seguimiento y tratamiento son cruciales, una vez que una persona puede cumplir estrictamente con las pautas dietéticas dadas por los expertos, se pueden evidenciar grandes avances que favorecen a lograr las metas de salud de los pacientes.

Muchas personas consumen comida chatarra o poco saludable los siete días de la semana y al final de la semana hacen ejercicio, aunque el ejercicio es bueno pero su ingesta dietética debe ser adecuada y equilibrada, de lo contrario solo están jugando con la salud. Alimentos con poco valor nutricional y muy procesados (como la comida chatarra) entran a tu cuerpo y pueden generar obesidad en el cuerpo. Esto es muy importante al momento de elegir bien los alimentos, ya que al ingresar al organismo se convierten en macronutrientes.

A continuación, se detallan algunas de las recomendaciones que debemos considerar como pautas dietéticas para el control, prevención y tratamiento de la obesidad:

1. Macronutrientes alterados

Esto se refiere a los principales macronutrientes en los alimentos, es decir, grasas, proteínas y carbohidratos. La ingesta balanceada de estos nutrientes, aunado al cumplimiento de restricciones calóricas, permiten ayudar en la disminución del peso corporal, así como en la prevención del desarrollo de sobrepeso y obesidad.

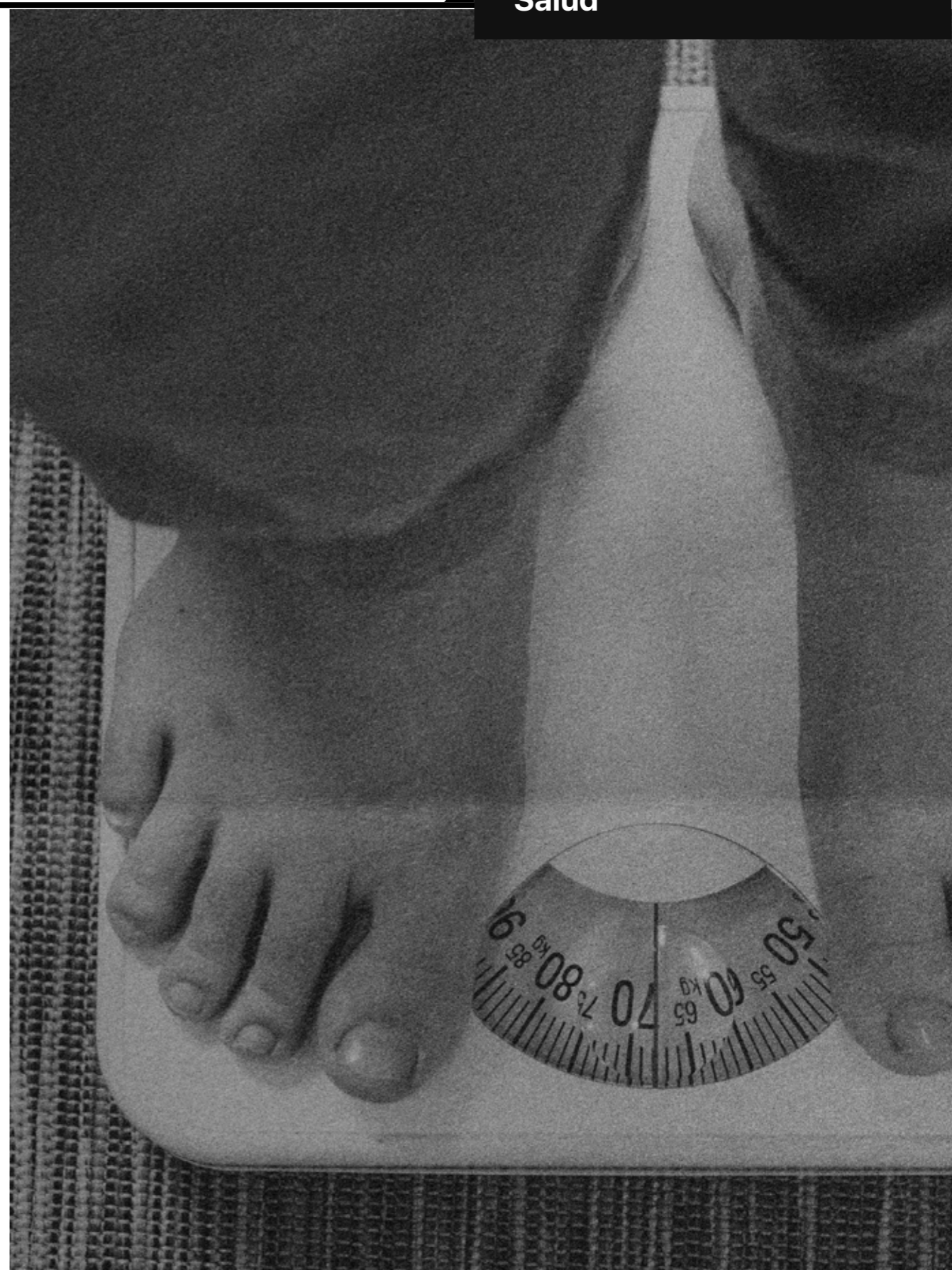
Las pautas para el manejo del sobrepeso y la obesidad en adultos, de la Obesity Society han evidenciado que la modificación en la composición de macronutrientes resultó en una pérdida de peso de -4 y -12 kg en el seguimiento a los 6 meses (Jensen et al., 2014).

2. Dieta alta en proteínas, y baja en grasas y carbohidratos

Hay enormes beneficios para la salud al llevar una dieta rica en proteínas, pero baja en grasas y carbohidratos. Los estudios muestran que esta dieta consiste en un 20-30% de energía proporcionada por proteínas. Las proteínas están más presentes en los alimentos de origen animal, como huevo, carnes, pollo, pescado, etc. (Westerterp-Plantenga et al., 2012; Magkos, 2020).

3. Calidad de la ingesta de carbohidratos

El tipo, cantidad y calidad de los carbohidratos consumidos juega un papel importante en el control y tratamiento de la obesidad. Los carbohidratos aumentan la secreción de insulina, al dirigir la grasa hacia el almacenamiento en el tejido adiposo (Freire., 2020).



4. Reducción de azúcares añadidos y bebidas azucaradas

Los azúcares añadidos según la Administración de Drogas y Alimentos de EE. UU. se han definido como azúcares añadidos durante la preparación, el procesamiento, o el envasado. Algunos de estos azúcares son: edulcorantes, azúcares provenientes de jarabes o miel, y aquellos provenientes de fuentes concentradas de frutas o vegetales. Para estos, el valor recomendado de ingesta diaria es de <10% de las calorías totales o 50 g/d para adultos (Buddemeyer & Kauwell 2018). Existe evidencia científica que respalda la comprensión de que un menor consumo de azúcares añadidos y bebidas azucaradas se asocia con la pérdida de peso (Chen L et al., 2009, HuFB., 2013).

5. Fibra dietética

La fibra dietética se puede dividir en fibra soluble, insoluble y soluble viscosa. La fibra insoluble desempeña un papel importante en el aumento del volumen de las heces y la salud del colon, mientras que la fibra soluble viscosa tiene numerosos beneficios cardio metabólicos, especialmente con una ingesta diaria de 14 g de fibra total por cada 1000 kcal. (Dahl & Stewart, 2015). Las fuentes dietéticas de fibra son los cereales integrales, las frutas y las verduras, legumbres, frutos secos y suplementos dietéticos.

6. Dieta baja en grasa

Las dietas bajas en grasas son aquellas que contienen <30% del total de calorías diarias provenientes de grasas y generalmente tienen restricción energética.¹ Los mecanismos que contribuyen a la pérdida de peso a través de dietas bajas en grasas saturadas son multifactoriales, incluida la reducción del consumo de grasas en la dieta. Por lo tanto, seguir una dieta baja en grasas con restricción energética isocalórica permite un mayor consumo de volumen de carbohidratos y proteínas, mejorando así la saciedad manteniendo un déficit calórico general.

7. Patrones dietéticos

Existe una amplia variedad de patrones dietéticos que pueden utilizarse como intervenciones para el control de las enfermedades crónicas y la obesidad. Cada tipo se centra en diferentes componentes dietéticos para lograr los objetivos de cada paciente individual (Vajdi & Farhangi., 2020). Los tres patrones revisados son la dieta mediterránea, los Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión (DPDH) y dietas excluyentes selectas, que incluyen la vegana, la vegetariana y la vegetariana con pescado.

8. Ayuno intermitente

El horario de las comidas es otro enfoque para promover la pérdida de peso y los beneficios metabólicos que es comparable a una restricción energética diaria estándar. En la literatura se han descrito varios tipos de ayuno intermitente, incluido el ayuno en días alternos, el ayuno y la alimentación con restricción de tiempo (Templeman et al., 2020). El ayuno en días alternos consiste en alternar períodos de restricción de la ingesta de alimentos con períodos de ingesta de alimentos según las necesidades.

Conclusión

Para mantener una buena salud es necesario llevar una vida sana, una alimentación saludable, consumir más frutas y verduras, beber al menos 2-3 litros al día y hacer ejercicio regularmente.

Referencias

- Buddemeyer S, & Kauwell GP. (n.d.). La nueva etiqueta de información nutricional. 2018.
- Chen L, Appel LJ, & Loria C, et al. (2009). La reducción del consumo de bebidas azucaradas se asocia con la pérdida de peso: el ensayo PREMIER. . *Soy J Clin Nutr.* , 89, 1299-1306.
- Dahl WJ, & Stewart ML. (2015). Posición de la Academia de Nutrición y Dietética: implicaciones para la salud de la fibra dietética. . *Dieta J Acad Nutr*, 115, 1861-1870.
- Freire R. (2020). Evidencia científica de dietas para adelgazar: diferente composición de macronutrientes, ayuno intermitente y dietas populares. *Nutrición.*, 69, 110549.-110549.
- HuFB. (2013). Resuelto: existe evidencia científica suficiente de que disminuir el consumo de bebidas azucaradas reducirá la prevalencia de la obesidad y las enfermedades relacionadas con la obesidad. *Obes Rev.*, 14, 606-619.
- Jensen MD, Ryan DH, & Apovian CM, et al. (2014). Guía AHA/ACC/TOS de 2013 para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos: informe del Grupo de Trabajo sobre Guías de Práctica del Colegio Americano de Cardiología/Asociación Americana del Corazón y la Sociedad de Obesidad. . *J. Am Coll Cardiol.*, 63, 2985-3023.
- Magkos F. (2020). El papel de las proteínas dietéticas en la obesidad. *Rev Endocr Metab Trastorno.* , 21, 329-340.
- Templeman I, González JT, Thompson D, & Betts JA. (2020). . El papel del ayuno intermitente y el horario de las comidas en el control del peso y la salud metabólica. *Proc Nutr Soc*, 79, 76. – 87.
- Vajdi M, & Farhangi MA. (2020). Una revisión sistemática de la asociación entre los patrones dietéticos y la calidad de vida relacionada con la salud. *Resultados de calidad de vida en salud. Resultados de Calidad de Vida En Salud*, 18, 337-337.
- Westerterp-Plantenga MS, Lemmens SG, & Westerterp KR. (2012). Proteína dietética: su papel en la saciedad, la energía, la pérdida de peso y la salud. *Hno. . . . J Nutr.* , 108, S105-S112.



La segregación residencial como herramienta de la anti-ciudad

ARQUITECTO JESÚS TOVAR RENDÓN, MIEMBRO DE LA ACADEMIA NACIONAL DE HISTORIA Y GEOGRAFÍA FILIAL COAHUILA

Dedicado a María del Rosario Varela miembro de la Academia de Historia y Geografía, Filial Coahuila, en ocasión de la presentación del libro Jesús Abraham Salazar Valadez, Segregación Social en el Campo Social

Los libros de valor siempre abren puertas. Ha llegado a mis manos el libro: **Segregación Residencial en el campo Social**, del que puedo decir que es muy significativo para el gremio de arquitectos y para el resto de los ciudadanos de la comarca. En una luz de esperanza dentro del panorama nada claro del urbanismo lagunero.

Salazar nos deja claro que hay una focalización de los grupos sociales dentro de nuestras ciudades y que mucha de ella es gracias a las políticas de planificación urbana poco pensadas para una ciudad del siglo XXI, una ciudad más democrática.

No hay un control con respecto a la segregación residencial que vivimos actualmente en nuestras urbes, o al menos eso parece. Incluso es un tema que prácticamente no se comenta en los grupos de interés, con excepción del día de hoy.

El **Torreón** de hoy ya demanda que sus planeadores no solamente conozcan las causas, las consecuencias e implicaciones del proceso de hacer ciudad. **Torreón** debe dejar de ser un ejemplo de caos urbano y convertirse en una ciudad ejemplar en México. Nos falta mucho. Primero hay que conocernos a nosotros mismos y después, actuar en consecuencia no solo con planes sino también con ejecución adecuada.

La investigación que está impresa en este valioso texto puede ser ya un soporte teórico-metodológico para la planeación urbana del Torreón del presente y del futuro, de la metrópoli anhelada. La segregación, que es el tema medular de este libro, produce poca o nula integración de los grupos de la sociedad que conformamos.

¿Qué estamos haciendo para promover nuestra integración urbana? Una de las soluciones es, por supuesto, el espacio público de calidad del que carecemos muchísimo y tristemente en la Laguna. El espacio privado viene sustituyendo al poco espacio público y nos venimos aislando, estamos promoviendo una nula interacción entre los grupos sociales que componen nuestra sociedad. La sociedad se parte en pedazos en lugar de aumentar su cohesión.

Las clases medias y las altas han generado un proceso de autosegregación que se presenta en forma de murallas (o muros altos) que producen condiciones desfavorables para la accesibilidad en todos los rincones de la ciudad. La ciudad se privatiza y esto debe ser analizado para resolverse a la brevedad.

La segregación residencial se ha vuelto entonces una herramienta de la anti-ciudad. Hay un endurecimiento de las relaciones sociales en los espacios urbanos con cierta proximidad. Una ciudad más justa y democrática es accesible a todos sus ciudadanos.

En muchos sectores de la comarca lagunera, como los abordados en esta brillante investigación, los espacios urbanos se privatizan monopolizando la exclusividad social y la calidad de vida que ciertas áreas citadinas poseen. **¿Qué pasa con el resto de la población?**

Pero comentemos lo positivo de este libro: contiene una investigación ejemplar por su contenido, por el uso de sus protocolos, por la investigación de datos, por sus teorías de segregación social, por la teoría sociológica del campo social de Pierre Bourdieu. Conceptos tan válidos como la exclusión, como la homogeneidad social, como los estigmas territoriales y el funcionamiento del mercado del suelo que permiten entender el espacio urbano deberán de ser más frecuente analizados y estudiados con mayor profundidad no solamente por los arquitectos y los urbanistas sino incluso por los ciudadanos hartos de vivir en una metrópoli con tantos temas pendientes. Entender el fenómeno de cierre de calles, sus motivos y las formas en que se ha venido realizando la segregación residencial actual en la Laguna igualmente es hoy fundamental, aunque nos duela.

Debemos abordar ya los problemas urbanos de frente, con mucha madurez y sobre todo con mucha inteligencia colectiva. Salazar nos hace saber claramente que la distribución del capital tiene mucho que ver con la planificación urbana y un dato espeluznante es que hay una disposición de la sociedad lagunera a la segregación residencial.

Los laguneros hemos imitado ciegamente el desarrollo urbano del tipo estadounidense con la expansión de los suburbios y que se basa en el principio de vivir en las afueras de la ciudad donde se cree que la vida es más pacífica y segura. Hemos sido engañados por esta falacia urbana. **¿Cuáles son las posibles soluciones?** No hemos analizado con cuidado la forma en que siguen creciendo nuestras ciudades con un modelo insostenible. Se han creado polos de desigualdad y la morfología de las urbes se ha transformado.





Aunque se ha logrado una parcial interconexión urbana con todos los “nuevos fraccionamientos” estos no son ni los mejores ni los ideales desde el punto de vista de las mejores prácticas urbanísticas a nivel mundial.

Se han creado restricciones urbanas infranqueables a base de muros, de rejas, de jardineras y de señalética que han venido destruyendo el trazo inicial de la ciudad y la circulación planificada previamente diseñada. Estamos creando un conjunto cada vez mayor de pequeños guetos. **¡Nuestro deber es hacer ciudad y no anti-ciudad!**

El cuerpo teórico bourdiano (representado por campo-habitus-capital) para estudiar los procesos sociales de la ciudad contemporánea que plantea Salazar es un primer abordamiento de toda esta problemática urbana lagunera que padecemos y que debemos resolver y que conlleva muchas posibles soluciones todavía no planteadas en esta investigación. El espacio geográfico de las ciudades laguneras nunca es un espacio neutro, en realidad son espacios llenos de significados que producen y reproducen relaciones de conflicto que pueden ser resueltas si queremos.

Esta valiosa investigación nos deja claro que existe un proceso de expulsión de aquellos agentes que no poseen el volumen de capital requerido en el campo en cuestión, ya sea de manera física o simbólica. En la lógica de los campos, la segregación residencial es la estrategia urbana excelsa para presentar las distancias sociales a manera de distinciones en el espacio social. En la lógica de las estrategias, la segregación residencial es el producto de las decisiones institucionales tomadas por los agentes posicionados en el campo social político por implementar las políticas de libre mercado en la vivienda, planeación urbana, transporte y servicios públicos.

Adicionalmente, nos dice Salazar, las políticas de zonificación agudizan las distinciones sociales estimulando las desigualdades sociales y las diferencias espaciales. La heterogeneidad de los usos de suelo en determinada zona de la ciudad no garantiza la interacción entre agentes de diferentes posiciones sociales. Es, por lo tanto, necesario acompañar este proceso fortaleciendo el capital social de los grupos sociales en estos territorios.

En la comarca lagunera, el cierre de calles siempre estuvo condicionado a percances de inseguridad, aunque también forma parte de un habitus segregativo, el cual califica de inseguro al agente que se ubica en puestos inferiores del campo social.

En los guetos no se puede ingresar sin la autorización del personal de seguridad de la caseta de vigilancia. Usted lector lagunero los debe de conocer muy bien. Además, dentro de estos espacios, se han creado otros espacios de exclusión como albercas, viveros, entre otros, que valdría la pena estudiar con más detenimiento.

Actualmente existe poca convivencia fuera de las viviendas con los vecinos y la mayoría de los agentes posee un alto grado de disposición segregadora. Los laguneros somos segregadores urbanos aunado a una serie de políticas de zonificación que agudizan las distinciones sociales estimulando las desigualdades sociales y las diferencias espaciales en nuestras urbes. El capital y su ubicación en cualquier ciudad, genera las posiciones entre los agentes en el campo y la agrupación de agentes con niveles de capitales similares, mecanismo que permite la reproducción social de las mismas prácticas de distribución desigual de capitales y genera una ciudad privada y no pública.

Aunque el autor nos compartió que una limitación importante de esta investigación consistió en la dificultad para que los agentes del campo proporcionaran información al respecto del volumen de su capital, los resultados son claros y contundentes. El paso dado es de gran importancia y más adelante podrá venir una articulación conjunta de otras técnicas de investigación que profundicen en las características de los agentes que constituyen el campo, como entrevistas a profundidad, técnicas etnográficas, entre otros. Este libro es reflejo de una postura dentro de otras que podrían existir y que nos permitan más adelante resolver.

La lectura y la reflexión alrededor del tema de este libro es muy recomendable para entender que este significa el primer paso de una agenda urbana lagunera que debe de profundizar más en el análisis de la segregación residencial, la posesión y el volumen de los capitales que podrían determinar nuestro lugar en la ciudad.

Las preguntas que surgen aquí son: **¿Estamos haciendo la suficiente investigación en el campo de la Arquitectura? ¿Estamos haciendo la suficiente investigación en el campo del urbanismo? ¿Nos estamos preocupando por mejorar nuestras ciudades?** Los laguneros francamente merecemos mejores ciudades, pero debemos de actuar y dejar de ser espectadores.

¡SÉ PARTE DE LA REVISTA LA GACETA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA!

La gaceta de la **Universidad Autónoma de Coahuila** invita a la comunidad universitaria a enviar sus artículos y colaboraciones para ser considerados en la publicación.

ÁREAS

Ciencia

Artes

Educación

Humanidades

Cultura

Investigación

Deportes

- Tendrán una extensión de dos cuartillas en letra tipo *arial tamaño 12*
- incluir dos fotografías o ilustraciones en *alta resolución* en formato *JPG, TIFF, PNG* con sus respectivos datos de referencia
- (fuente de obtención en caso de no ser de *elaboración propia*)
- Para los artículos científicos y académicos la bibliografía deberá anexarse citada al final del mismo en *formato APA*

FECHAS DE CIERRE DE PUBLICACIÓN:

Agosto-Septiembre

15 de agosto

Octubre-Noviembre

15 de octubre

Enero-Febrero

15 de enero

Marzo- abril

15 de marzo

Mayo-Junio

15 de mayo

GACETA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA



Universidad
Autónoma
de Coahuila

La dirección de e-mail
para recibir los artículos y
colaboraciones es:

jam34509@uadec.edu.mx



@GacetaUadec



Instagram

@gaceta_uadec



Facebook

Gaceta UAdeC Universidad
Autónoma de Coahuila



Tik tok

gaceta.uadecla

DENTRO Y FUERA

Reflexiones sobre el espacio personal y público en la ciudad

MIRIAM ELIZABETH MERY RUIZ
MAESTRA EN ARQUITECTURA, ENERGÍA Y MEDIO AMBIENTE
FACULTAD DE ARQUITECTURA
DOCTORANTE EN ARQUITECTURA Y URBANISMO/ CATEDRÁTICA

La dialéctica de lo "de dentro y de lo de fuera", explorada por Gaston Bachelard en "La Poética del Espacio", puede extenderse metafóricamente al espacio público urbano. Si consideramos "lo de dentro" como el espacio personal, íntimo, y "lo de fuera" como el espacio público, colectivo, podemos entender cómo la interacción entre ambos define la experiencia urbana.

El espacio público urbano es un entorno de constante dialéctica entre la individualidad y la colectividad. En él, se juega una continua negociación entre el adentro personal y el afuera compartido. La arquitectura y el urbanismo son las disciplinas encargadas de orquestar esta relación, a menudo utilizando principios geométricos para diseñar espacios que pretenden fomentar el bienestar colectivo y la eficiencia funcional. Sin embargo, como Bachelard sugiere, esta aproximación puede limitar nuestra experiencia del espacio urbano, reduciéndola a simples interacciones geométricas y físicas.

Tomando inspiración de Bachelard, podríamos imaginar el espacio público no sólo como una estructura física, sino como un "espacio vivido" que refleja y moldea nuestras experiencias colectivas e individuales. El espacio público se convierte así en un lienzo para la expresión de la identidad colectiva, pero también en un escenario para el despliegue de la vida privada en un entorno comunitario. El diseño urbano que toma en cuenta la poética de Bachelard se centraría menos en la pura funcionalidad y más en la capacidad de los espacios para resonar con las experiencias humanas y la imaginación poética.

En este sentido, la plaza pública, el parque y las calles peatonales podrían ser vistos no sólo como lugares de tránsito o recreación sino como lugares de encuentro y expresión, donde las interacciones humanas y la vida cotidiana aportan significados siempre cambiantes. La geometría del diseño urbano daría paso a una comprensión más matizada de cómo los espacios pueden ser configurados para responder a las necesidades emocionales y psicológicas de los ciudadanos, cómo pueden fomentar la creatividad, la memoria colectiva y la participación comunitaria.

Imaginemos entonces el espacio público urbano en imágenes: una plaza que se convierte en un salón de baile improvisado, una calle peatonal que acoge artistas y músicos, creando un "estar-allí" que es más que simplemente físico. Estas imágenes reflejarían una experiencia urbana donde la poética de la existencia humana se entrelaza con la funcionalidad del espacio, donde la espiral del ser humano que menciona Bachelard (p. 188) se manifiesta en la vida diaria de la ciudad.



Salón de baile improvisado en la Alameda de Saltillo

Bachelard promovería una visión del espacio urbano en la que la apertura y el cierre no son absolutos sino transitorios y permeables. Un banco en un parque no es simplemente un lugar para sentarse, sino un umbral entre el mundo privado de la reflexión y el mundo público de la interacción social. Las fachadas de los edificios no solo delimitan espacios internos y externos, sino que pueden invitar o repeler la interacción comunitaria basada en su diseño y uso.



Actualidad de la antigua calle Juárez

Un enfoque fenomenológico en el diseño urbano, inspirado en Bachelard, consideraría cómo los espacios públicos pueden servir como extensiones de la vida privada y cómo pueden convertirse en lugares de significado personal y colectivo. Esto podría manifestarse en parques que se asemejan a habitaciones al aire libre, en plazas que funcionan como salones comunitarios, y en calles que actúan como corredores de la narrativa urbana.

Bachelard nos insta a reconocer la importancia de la imaginación y la experiencia vivida en nuestra interacción con el espacio. Al aplicar su enfoque fenomenológico al espacio público urbano, podríamos rediseñar nuestras ciudades no solo para vivir más eficientemente sino para vivir más poéticamente, donde cada calle, plaza y parque es un capítulo en la poesía colectiva de la vida urbana.

Referencias

Bachelard, G. (2000) La poética del espacio. La dialéctica de lo de dentro y de lo de fuera. P.p.185-200. Fondo de Cultura Económica. Argentina.



IMPORTANCIA DE LA FUERZA PRENSIL EN LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR

ME LUIS GERARDO VASQUEZ GUAJARDO, DOCTORANTE EN PSICOLOGÍA DE LA SALUD, UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA
DCE LUIS CARLOS CORTEZ GONZÁLEZ, DOCENTE E INVESTIGADOR EN LA FACULTAD DE ENFERMERÍA UNIDAD SALTILLO

La fuerza prensil (FP) o de agarre es definida como la capacidad muscular estática que ejercen los músculos flexores de la mano y el antebrazo de una persona, su medición es a través de dinamometría que expresa la fuerza en kilogramos. Se establece que la FP alcanza su nivel más alto alrededor de los treinta (hombres llegan a alcanzar picos de hasta 51 Kg, mientras que en las mujeres llegan a niveles de 31 Kg), seguida por una larga etapa de mantenimiento antes de empezar a disminuir gradualmente en la vejez, ya que durante esta etapa existe una disminución de la masa muscular atribuible a la pérdida de fibras de tipo II (encargadas de la contractibilidad muscular) lo cual ocasiona que la fuerza se reduzca en un 1,5% por año, aumentando hasta un 3% anual después de los 60 años (Denis, 2024).

Los valores normales son diferentes de acuerdo con el grupo etario estudiado, ya que esta FP es determinada por diferentes factores personales y circunstanciales como la edad, hábitos alimenticios, el género y el número de fibras musculares (Villarreal, 2020; Labott et al. 2019). Por lo tanto, en el adulto mayor se clasifica débil cuando obtiene un resultado de FP menor de 30 kg en hombres y menor de 20 kg en mujeres (Denis, 2024). Esta medición permite identificar alteraciones en los diferentes sistemas del cuerpo humano durante el crecimiento biológico, por lo cual se considera como buen indicador de salud, ya que tiene la capacidad de predecir el estado de salud a corto y largo plazo tanto de personas sanas como en personas que padecen gran cantidad de enfermedades (Labott et al. 2019).

En la última década, se ha utilizado como foco rojo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles debido a que se genera una tendencia a desarrollar problemas cardiovasculares y metabólicos al momento de disminuir la cantidad de fibras musculares; concluyendo que al generarse una disminución de la fuerza prensil, se presenta una debilidad muscular general del organismo, aumentando el riesgo de presentar enfermedades como hipertensión arterial, enfermedad coronaria, enfermedad arterial, insuficiencia cardíaca, evento cerebrovascular y también aumenta el riesgo de caídas y fracturas, reduciendo considerablemente la calidad de vida de la persona por el miedo a caer (Musalek & Sylvia-Kirchengast, 2017; Niño-Cruz et al. 2023).

Entonces, la pregunta es, ¿Cómo se puede mejorar o mantener los niveles de FP? Según la evidencia científica el ejercicio físico mejora considerablemente la función física a través del fortalecimiento muscular, permitiendo alcanzar mayores niveles de FP en la persona. No obstante, un problema arraigado en la sociedad que se vuelve una barrera para la práctica de ejercicio en adultos mayores son las creencias que se tienen que por pertenecer a este grupo etario no se puede practicar, sin embargo, la necesidad de ser una persona activa no disminuye con la edad y, muchas veces, los bajos niveles de condición física que son atribuibles al envejecimiento en realidad son causados por la inactividad que ha llevado a lo largo de su vida la persona (Cortez et al. 2022).

Por todo lo anterior, la Facultad de enfermería unidad Saltillo ha tenido el compromiso de realizar valoraciones de FP en población adulta mayor para identificar alteraciones e intervenirlas a través de ejercicios en los que no es necesario mucha movilidad (isométricos), por lo cual las personas que son sedentarias puedan realizarlos. Algunos ejercicios trabajados son los siguientes: exprimir toallas de diferente tamaño y grosor, aplastar una pelota pequeña de goma, presionar donas con resistencia, estirar bandas de resistencia, abrir expansores de mano, etc.

Referencias

- Villarreal, M. (2020). Asociación de los componentes del síndrome metabólico con la fuerza prensil y masa muscular en trabajadores de la Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá.
- Labatt, B., Bucht, H., Morat, M., Morat, T., & Donath, L. (2019). Effects of exercise training on handgrip strength in older adults: a meta-analytical review. *Gerontology*, 65(6), 686-698.
- Musalek, Christina, and Sylvia Kirchengast. 2017. "Grip Strength as an Indicator of Health-Related Quality of Life in Old Age—A Pilot Study" *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14, no. 12: 1447. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121447>
- Niño-Cruz, G. I., Herrera-Anaya, E., & Gamboa-Delgado, E. M. (2023). Fuerza prensil y composición corporal en escolares colombianos. *Estudio piloto. Salud UIS*, 55.
- Labott, B. K., Bucht, H., Morat, M., Morat, T., & Donath, L. (2019). Effects of exercise training on handgrip strength in older adults: a meta-analytical review. *Gerontology*, 65(6), 686-698.
- Amaris G. S., & Mora M. J. (2021). Relación de la Fuerza Prensil y la Capacidad Física Funcional en Personas Hipertensas, una Revisión de Tema.
- Denis, M. (2024). Relación entre la fuerza prensil, fuerza isocinética de rodilla y el cuestionario sarc-calf en adultos mayores (doctoral dissertation, universidad nacional autónoma de México).
- Cortez González, L. C., Vázquez Guajardo, L. G., Medina Fernández, I. A., & Yam Sosa, A. V. (2022). Comportamiento planificado para la práctica de ejercicio físico en un adulto mayor en tiempos de COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*, 38(4).





3 de julio de 1955 por primera vez la mujer mexicana emite su voto.

Resistencia y lucha: un vistazo a las mujeres en la política mexicana

ADRIANA JOSELIN PACHUCA VALDEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
OCTAVO SEMESTRE

Las mujeres han desempeñado un papel fundamental en la construcción y evolución de la política mexicana. En las últimas décadas hemos sido testigos de un aumento significativo en su participación, tanto en puestos legislativos como de gobernación. Sin embargo, en la actualidad aún se desconoce la participación histórica y trascendental de algunas mujeres que han superado un viaje lleno de perseverancia y determinación por ser escuchadas y vistas.

En este artículo, exploraremos la importancia de algunos hechos históricos de mujeres que han superado barreras estructurales y culturales en la política mexicana a lo largo de los años, y cómo su trascendencia ha forjado un camino de esperanza y lucha para las mujeres de hoy.

Representación histórica y diversidad de voces

La presencia de mujeres en puestos de liderazgo político siempre ha estado presente en la historia de nuestro país. Durante la Revolución Mexicana, mujeres como Elena Torres Cuéllar, Elvia Carrillo Puerto, Rosaura Lima Téllez, Hermila Galindo, María del Refugio García Martínez, Atala Apodaca Anaya, entre otras, se unieron para crear propaganda igualitaria del liberalismo al lado de Venustiano Carranza y sus seguidores (*Leyva, 2019, p.138*).



Tiempo después llegó el feminismo, un movimiento social que marcó un antes y un después en el pensamiento y la lucha para las mujeres mexicanas. Galindo Acosta nos dio la primera aproximación hacia el sufragio femenino, ya que fue quien presentó una solicitud ante el Constituyente en 1917, en la cual planeaba que un grupo reducido de mujeres pudiera votar y ser votadas (*Valles, 2015, p. 252*).

En el año 1923, en México, se celebró el primer Congreso de la Liga Panamericana de Mujeres, al que asistieron Luz Vera, Margarita Robles de Mendoza, Matilde Montoya, Columba Rivera y Julia Nava de Ruiz Sánchez, entre otras dirigentes feministas importantes de la época.

Elvira Carrillo Puerto y Amalia de Castillo Ledón fueron dos de las mujeres feministas destacadas por la lucha y el reconocimiento tanto del voto como de los derechos políticos de la mujer mexicana. El voto se aprobó el 17 de octubre de 1953, pero no fue hasta el 3 de julio de 1955 que las mujeres acudieron a votar por primera vez.

En 1979, Griselda Álvarez Ponce de León se convierte en la primer mujer en México en ser elegida gobernadora del estado de Colima. Su principal labor en el cargo fue la educación pública y la participación de las mujeres. Olga Sánchez Cordero se convierte en ministra de la Suprema Corte de Justicia de la Nación de 1995 a 2015, además de ser la novena mujer en ocupar un cargo en el tribunal del Senado y la primera mujer notaria pública en la Ciudad de México. (*Gobierno de Mexico.*)

En 1999, Rosario Robles se convierte en la primera mujer en ocupar el cargo de jefa de Gobierno de la Ciudad de México y, junto a las ciudadanas feministas de la CDMX, reforma el Código Penal en materia de aborto, reforma conocida como Ley Roble (*Lamas, 2009*).

En 2019, Salma Luévano Luna se convierte en la primera mujer trans en ser precandidata a alcaldesa de Aguascalientes. Y en 2021 fue una de las dos primeras mujeres trans elegidas en el parlamento mexicano.



En la actualidad (2024), contamos con la fuerte participación de dos candidatas a la presidencia de México: por un lado, Claudia Sheinbaum, la primera mujer jefa de gobierno en la Ciudad de México y licenciada en Física, con una maestría y doctorado en Ingeniería (Morena y Partido Verde); por otro lado, Xóchitl Gálvez, ingeniera, empresaria y directora de la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas (PRI, PAN, PRD). Mujeres con gran popularidad y de quienes se espera que una de ellas se convierta en la próxima primer presidenta mujer de México.

La presencia y honra de las mujeres en puestos de liderazgo político en nuestro país no solo nos genera inspiración y empodera a las generaciones futuras, sino que construye una sociedad más equitativa y diversa para abordar las necesidades y problemáticas que sufrimos como mujeres y sociedad mexicana. A pesar de los avances significativos que hemos logrado, las mujeres en la política mexicana aún siguen enfrentándose a desafíos y barreras estructurales como la falta de financiamiento político, el sexismo, la discriminación y la violencia de género, reflejando lo mucho que nos falta por avanzar en un país tan diverso como lo es México.

Las mujeres existimos y resistimos, desde el hogar, hasta las universidades y, por supuesto, en la política. Es hora de reconocer, celebrar y honrar el papel vital que han desempeñado y desempeñan las mujeres en la vida política de nuestro país, para seguir luchando y trabajando para que sus voces sean escuchadas y respetadas.

Referencias

- colaboradores de Wikipedia. (2024e, abril 29). Rosario Robles. Wikipedia, la Enciclopedia Libre. https://es.wikipedia.org/wiki/Rosario_Robles#:~:text=Se%20desempe%C3%B1%C3%B3%20como%20jefa%20de,4%20de%20diciembre%20de%202000.&text=Robles%20en%202014.&text=Fue%20presidente%20del%20PRD%20entre,que%20renunci%C3%B3%20al%20a%C3%B1o%20siguiente
- colaboradores de Wikipedia. (2024d, marzo 11). Salma Luévano Luna. Wikipedia, la Enciclopedia Libre. https://es.wikipedia.org/wiki/Salma_Lu%C3%A9vano_Luna
- colaboradores de Wikipedia. (2024e, abril 18). Olga Sánchez Cordero. Wikipedia, la Enciclopedia Libre. https://es.wikipedia.org/wiki/Olga_S%C3%A1nchez_Cordero
- De la Nación, A. G. (s. f.). #AGNRecuerda a Griselda Álvarez, la primera mujer gobernadora en M. gob.mx. <https://www.gob.mx/agn/articulos/agnrecuerda-a-griselda-alvarez-la-primer-mujer-gobernadora-en-mexico?idiom=es#:~:text=%23AGNRecuerda%20a%20Griselda%20%C3%81lvarez%2C%20la%20primera%20mujer%20gobernadora%20en%20M%C3%A9xico,-Mujer%20brillante%20y>
- Demoscopia Digital. (2024, 6 marzo). Elección presidencial México 2024 -. <https://demoscopiadigital.com/eleccion-presidencial-mexico-2024/>
- Díaz, M. G. (2024, 2 marzo). Elecciones en México: quiénes son los 3 aspirantes a convertirse en el próximo presidente del país (que podría ser una mujer por primera vez en la historia). BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/articulos/cevz-jyy02kko>
- Elecciones presidenciales en México: intención de voto por candidato en 2024 | Statista. (2024, 24 abril). Statista. <https://es.statista.com/estadisticas/1452332/elecciones-presidenciales-de-mexico-intencion-de-voto-por-candidato/>
- Fernández Poncela, A. M., (2019). Participación política de las mujeres y la paridad en México. Revista CoPaLa. Construyendo Paz Latinoamericana, (7), 79-95. <https://www.redalyc.org/pdf/6681/668170994009.pdf>
- Gutiérrez, L. (2019, 29 mayo). XIX Certamen de Ensayo Político – CEE. COMECOSO. <https://www.comecoso.com/publicaciones/xix-certamen-ensayo-politico-cee>
- Guillén, B., & Guillén, B. (2023, 18 julio). Salma Luévano, primera diputada trans en México: "Recibo amenazas de muerte a diario". El País América. <https://elpais.com/america/lideresas-de-latinoamerica/2023-07-16/salma-luevano-primer-diputada-trans-en-mexico-recibo-a-menazas-de-muerte-a-diario.html>
- Historia de las Mujeres en Mexico. (s. f.). https://inehrm.gob.mx/es/inehrm/Historia_de_las_Mujeres_en_Mexico_libros
- La despenalización del aborto en México | Nueva Sociedad. (2009, 1 marzo). Nueva Sociedad | Democracia y Política En América Latina. <https://nuso.org/articulo/la-despenalizacion-del-aborto-en-mexico/#:~:text=Esta%20reforma%2C%20conocida%20como%20la,una%20inseminaci%C3%B3n%20artificial%20no%20consentida.>
- Macamilarincon. (2023b, septiembre 7). Por primera vez en México, dos mujeres son la apuesta de los principales partidos políticos para las elecciones presidenciales de 2024. CNN. <https://cnnespanol.cnn.com/2023/09/06/mexico-mujeres-presidencia-partidos-politicos-elecciones-2024-orix/>
- Mujeres en México votan por primera vez | Comisión Nacional de los Derechos Humanos - México. (s. f.). <https://www.cndh.org.mx/noticia/mujeres-en-mexico-votan-por-primera-vez-0>
- MujeresNet. (2020, 30 junio). A 100 años de su muerte. Venustiano Carranza y las mujeres. . . MujeresNet.info. https://mujeresnet.info/2020/06/a-100-anos-de-su-muerte-venustiano-carranza-y-las-mujeres-modernas-de-mexico.html/#google_vignette
- Nación. (2018, 23 mayo). 6 mujeres que marcaron la política en México. Nación321. <https://www.nacion321.com/elecciones/6-mujeres-que-marcaron-la-politica-en-mexico>
- Olga Sánchez Cordero. (s. f.-b). gob.mx. <https://www.gob.mx/conmemoraciones/estructuras/olga-sanchez-cordero>
- Participación Política de las Mujeres en México. A 60 años del reconocimiento del derecho al voto femenino. (s. f.). ONU Mujeres – América Latina y el Caribe. <https://lac.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2015/6/participacion-politica-mexico#view>
- Premio a la Cultura de la Igualdad de Género en la Administración Pública Federal. (s. f.). <https://www.cultura.gob.mx/gobmx/convocatorias/detalle/2971/premio-a-la-cultura-de-la-igualdad-de-genero-en-la-administracion-publica-federal-amalia-de-caastillo-ledon>
- Trejo, Y. (2024, 4 marzo). ¿Quién fue 'La Monja Roja', defensora del voto femenino?: relevancia a 146 años de su natalicio. Diario AS. <https://mexico.as.com/actualidad/quien-fue-la-monja-roja-defensora-del-voto-femenino-relevancia-a-146-anos-de-su-natalicio-n/>

Vivir la maternidad desde el feminismo

M.CA. LORENA ARGENTINA MEDICA BOCANEGRA
COORDINADORA DE IGUALDAD DE GÉNERO

Una vez pasado el 10 de mayo, fecha socializada como el Día de las Madres, comparto las siguientes reflexiones, agradecida por la valiosa retroalimentación de grandes mujeres de quienes sigo aprendiendo cada día.

¿EL 10 DE MAYO ES UNA FECHA PARA CELEBRAR O PARA CONMEMORAR?

La Dra. Rosario Varela me compartió un cumplido que recibió “¡Felicidades mamás! ¡que la pasen padre!”. Acorde a la sociedad y estructura patriarcal, el 10 de mayo se celebra a todas aquellas mujeres en relación con sus hijos e hijas, que les han provisto y acompañado con cuidados amorosos enalteciendo la abnegación y privaciones por las que hayan atravesado privilegiando el bienestar de sus crías. Por cierto, en México se instaura a partir de 1922 (primer país de Latinoamérica), se estableció la fecha una vez que el mes de mayo se le identifica como el mes de la Virgen y el día 10 porque anteriormente se pagaba por decena, lo cual resulta altamente conveniente para facilitar la adquisición de presentes.

Para el abordaje de esta reflexión retomo el concepto de feminismo que nos comparte el Instituto Nacional de las Mujeres: movimiento político, social, académico, económico y cultural, que busca crear conciencia y condiciones para transformar las relaciones sociales, lograr la igualdad entre las personas, y eliminar cualquier forma de discriminación o violencia contra las mujeres.

Por medio del ejercicio del feminismo o los feminismos, lo que se busca es el logro de la igualdad sustantiva, que se traduzca como la verdadera igualdad de oportunidades entre las personas, al ser las mujeres el sector en el que históricamente se marca la desigualdad como déficit, entonces representa el trabajo conjunto de mujeres para el ejercicio pleno de sus derechos como humanas.

Si bien, es cierto que a las personas nos gusta ser reconocidas, bien tratadas y que nos feliciten, ello se ve limitado a un día en particular cuando los cánones sociales oprimen el resto de los 364 días obligando a la persona a resistir para salir adelante.



POR UNA MATERNIDAD VIOLETA, JUSTA E INFORMADA QUE DIGNIFIQUE Y SEA MEDIO DE EVOLUCIÓN SOCIAL.

Acorde a la reivindicación de los derechos de las mujeres, traigo a este momento de su amable lectura, algunos aspectos para el abordaje de la maternidad y conmemorar para su restitución por lo que representa en la vida de la persona para el logro de sus aspiraciones.

1º Maternidad voluntaria: existe un cambio de vida trascendental a partir de la maternidad, cada una analiza sus posibilidades para ejercerla, decide sobre su cuerpo, su parto, su lactancia y todo lo que conlleva.

2º Maternidad sin estereotipos: sin idealizar la perfección, la toma de decisiones se realiza acorde al propio contexto, cada una hace su mejor trabajo y corresponde enorgullecerse de sus logros.

3º Maternidad autónoma: la autonomía en la toma de decisiones al encontrarse con la responsabilidad que proviene de la individualidad decidida para ejercer su maternidad.

4º Maternidad en equipo: la maternidad ejercida desde el trabajo en equipo reside no solo en el hecho de contar con pareja, proviene de la corresponsabilidad aplicada en la distribución y realización equitativa de las labores de cuidados (en la parte de interacción pero también el aporte económico), crianza (alimentación, tareas escolares y participación en actividades recreativas, de forma enunciativa más no limitativa) así como del trabajo doméstico (limpieza de los espacios, ropa, trastes, etc.)

5º Maternidad de lucha y de protesta: por todas aquellas que siguen buscando a sus hijas e hijos, por quienes son víctimas de violencia institucional, obstétrica, vicaria, personas deudoras alimentarias y más aún quienes vuelven a ser madres a partir del cuidado de sus nietos y nietas porque sus hijas les fueron arrebatadas víctimas de feminicidio.

6º Quienes ejercen la maternidad también tienen vida propia: las mujeres que son mamás también son sujetas de derechos, capaces y talentosas para desarrollarse personal y profesionalmente. Así como tienen derecho al trabajo remunerado libre de techos de cristal, también tienen derecho a tiempo de esparcimiento y descanso que les brinde equilibrio, salud física y emocional.

7º Maternidad colectiva: La sociedad recibe los beneficios del ejercicio de la maternidad, por lo que es valioso y de responsabilidad ciudadana, empresarial e institucional la revisión de sus políticas y acciones a fin de brindar las condiciones óptimas en este rubro.

Esther Vivas en su libro Mamá Desobediente nos brinda elementos para conocer su propuesta de maternidad feminista.

Referencias

<https://www.gob.mx/profedet/articulos/10-de-mayo-dia-de-las-madres-106462?idiom=es>

<https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/feminismos#:~:text=El%20feminismo%20es%20un%20movimiento,o%20violencia%20contra%20las%20mujeres.>

<https://www.elfinanciero.com.mx/culturas/2021/05/21/mama-desobediente-el-llamado-de-esther-vivas-contra-la-idealizacion-de-la-maternidad/>

Empoderando a las futuras mamás

M.E. DARYL ALEJANDRA JÁCQUEZ-SÁENZ¹, DRA. REYNA TORRES-OBREGÓN
DRA. MARILY DANIELA AMARO HINOJOSA
ESTUDIANTE DEL DOCTORADO EN ENFERMERÍA DE LA FACULTAD DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA

PROFESOR-INVESTIGADOR DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA
UNIDAD SALTILLO, DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA
PROFESOR-INVESTIGADOR DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA

El embarazo es una etapa de vulnerabilidad en la vida de las mujeres, por las condiciones adversas de su entorno que pudieran vivir a partir de los cambios físicos, psicológicos y sociales que representa la etapa prenatal.

Desde que una mujer se entera que está embarazada, surgen diferentes emociones, ilusiones, dudas e inseguridades ante la nueva responsabilidad que están gestando y la metamorfosis que están viviendo como mujeres. En este sentido, es imprescindible que las mujeres desarrollen autoconfianza, se sientan inequívocas de tomar decisiones acertadas desde su autonomía para el cuidado de sus hijos y de ellas mismas, es decir, que posean un empoderamiento prenatal.

Pero... ¿Qué es el empoderamiento prenatal?

Se refiere al conjunto de habilidades que presenta la mujer gestante para tomar el control de su salud e incluye: relación de confianza con su profesional de salud, toma de decisiones libres con relación en su salud, vínculo con otras mujeres embarazadas y la capacidad de la mujer de estar informada sobre su salud y abogar opciones de salud sanitaria para su familia o para sí misma. Logrando con ello una sensación de autorrealización y un aumento de la independencia, conduciendo a un embarazo y parto saludable, deseable y exitoso (Nieuwenhuijze & Leahy-Warren, 2019; Tavananezhad et al., 2022).

Así mismo, la salud en el embarazo es una pieza clave en la salud de la población y se cree que el empoderamiento de las mujeres durante el embarazo permitirá mejoras en la salud materna. La literatura señala que el empoderamiento impacta en el uso de los servicios de atención prenatal y a su vez la promoción de éste durante el embarazo mejora la salud reproductiva de las madres, así como disminuye factores de riesgo de morbi-mortalidad materno-infantil.

Además, el empoderamiento prenatal, permitirá prevenir actos de violencia obstétrica y sus consecuencias, ya que las mujeres embarazadas empoderadas podrán exigir al personal de salud que las atiende conductas ético-actitudinales como el respeto, la empatía y la escucha activa en la toma de decisiones, considerando sus derechos reproductivos y sexuales y competencias desarrolladas en el periodo perinatal. Esperando que lo anterior, contribuya a evitar y erradicar esta indignante problemática, que constituye una discriminación de género y representa una violación de los derechos humanos.

Por lo anterior, se concluye que es momento de comenzar a cuidar a las mujeres embarazadas a través del empoderamiento prenatal, dejando de lado el eje vertical en la consejería y promoción de la salud para practicar el eje horizontal. En este sentido, se hace una atenta invitación a los profesionales de la salud a realizar investigación y capacitarse en lo que respecta al empoderamiento prenatal, con el fin de generar evidencia que respalde el impacto que tiene en las mujeres embarazadas y sus recién nacidos para garantizar embarazos saludables desarrollados en entornos dignos.



Referencias

- Villarreal, M. (2020). Asociación de los componentes del síndrome metabólico con la fuerza prensil y masa muscular en trabajadores de la Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá.
- Labatt, B., Bucht, H., Morat, M., Morat, T., & Donath, L. (2019). Effects of exercise training on handgrip strength in older adults: a meta-analytical review. *Gerontology*, 65(6), 686-698.
- Musalek, Christina, and Sylvia Kirchengast. 2017. "Grip Strength as an Indicator of Health-Related Quality of Life in Old Age—A Pilot Study" *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14, no. 12: 1447. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121447>
- Niño-Cruz, G. I., Herrera-Anaya, E., & Gamboa-Delgado, E. M. (2023). Fuerza prensil y composición corporal en escolares colombianos. Estudio piloto. *Salud UIS*, 55.
- Labott, B. K., Bucht, H., Morat, M., Morat, T., & Donath, L. (2019). Effects of exercise training on handgrip strength in older adults: a meta-analytical review. *Gerontology*, 65(6), 686-698.
- Amaris G. S., & Mora M. J. (2021). Relación de la Fuerza Prensil y la Capacidad Física Funcional en Personas Hipertensas, una Revisión de Tema.
- Denis, M. (2024). Relación entre la fuerza prensil, fuerza isocinética de rodilla y el cuestionario sarc-calf en adultos mayores (doctoral dissertation, universidad nacional autónoma de México).
- Cortez González, L. C., Vázquez Guajardo, L. G., Medina Fernández, I. A., & Yam Sosa, A. V. (2022). Comportamiento planificado para la práctica de ejercicio físico en un adulto mayor en tiempos de COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*, 38(4).



LA IMPORTANCIA DE LA POSMENOPAUSIA Y SU CUIDADO EN LA MUJER EN EL CAMINO HACIA LA VEJEZ

MCE. TONIA PAOLA PORRAZ VÁZQUEZ. ESTUDIANTE DE DOCTORADO EN CIENCIAS DE ENFERMERÍA, DIVISIÓN DE CIENCIAS DE SALUD E INGENIERÍAS, CAMPUS CELAYA-SALVATIERRA, UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

DR. RAÚL FERNANDO GUERRERO CASTAÑEDA. DOCTOR EN CIENCIAS DE ENFERMERÍA, COORDINADOR Y TUTOR DE DOCTORADO EN CIENCIAS DE ENFERMERÍA, DIVISIÓN DE CIENCIAS DE SALUD E INGENIERÍAS, CAMPUS CELAYA-SALVATIERRA, UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

La posmenopausia es una etapa llena de mitos y estereotipos hacia la mujer que la padece, en torno a los cambios hormonales significativos que dan paso al cese de la menstruación en la mujer, se encuentra el climaterio como etapa que marca el final de la vida reproductiva y que se caracteriza por diversos cambios físicos y emocionales, a lo que se le denomina síndrome climatérico. De hecho, este último define lo que se conoce como perimenopausia la cual termina un año después del último periodo menstrual y la posmenopausia que inicia a partir del año de la ausencia de menstruación hasta el final de la vida (*Alvarado-García, Hernández-Quijano, Hernández-Valencia, et al., 2015*).

La importancia de la etapa radica en poder diferenciar los conceptos, pues se asume socialmente la menopausia a signos emocionales de altibajos y de cambios repentinos de humor, es común escuchar en una mujer joven cuando tiene expresiones de incomodidad o de desagrado decir: "estás menopáusica", o cuando alguna mujer experimenta una sensación de sofoco o bochorno.

En realidad, estos últimos signos son más bien del climaterio y del síndrome climatérico, la menopausia como tal alude al cese de la menstruación que deja a la mujer sin la posibilidad de procrear. Por ello, es necesario que como sociedad entendamos que los estereotipos en torno a la feminidad y a la vida reproductiva de la mujer deben erradicarse y generar una "cultura de la salud femenina" para atender la comprensión de la mujer, no sólo en el aspecto biológico, sino psicoemocional y social.

Los signos y síntomas del síndrome climatérico son los llamados síntomas vasomotores (bochornos, sensación de sudoración), algunas manifestaciones del aparato urogenital y los trastornos psicológicos que incluyen cambios de ánimo, ansiedad, depresión y alteraciones del sueño (*Alvarado-García, Hernández-Quijano, Hernández-Valencia, et al., 2015; Navarro-Despaigne, & Agramonte-Machado, 2022*).

Podría decirse que las mujeres en la posmenopausia se encuentran en un punto intermedio entre la menopausia y la vejez, se suele asociar el síndrome climatérico y en particular la posmenopausia con el envejecimiento, motivo por el cual sumado a los cambios propios del mismo proceso de envejecer el cual incluye justamente cambios cardiovasculares, respiratorios, musculares y esqueléticos y además cognitivos en donde se encuentran los trastornos de sueño; es necesario atender estas expresiones de la mujer, primero desde el punto de vista social, como ya se comentó, para generar una cultura de salud femenina que permita comprender y atender su realidad y segundo, para desarrollar intervenciones de cuidado y promoción del autocuidado de la mujer en su salud.

Reiterando, el trastorno del sueño suele ser un desafío común que persiste hasta la etapa de longevidad, la mujer experimenta dificultad para conciliar el sueño, despertarse durante la noche y despertarse temprano por la mañana son problemas frecuentes que afectan negativamente la calidad del sueño y, como consecuencia su percepción de calidad de vida se altera (*León, Zambrano, Romero & Rocano, 2021*).



La falta de un patrón de sueño regular trae consecuencias graves para la salud femenina, pues se convierte en un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónico-degenerativas, deterioro de la función cognitiva y además deterioro del estado de ánimo. Ello debe generar una inquietud en los profesionales del cuidado pues es fundamental abordar los trastornos del sueño en esta etapa de la vida de las mujeres para promover su bienestar general.

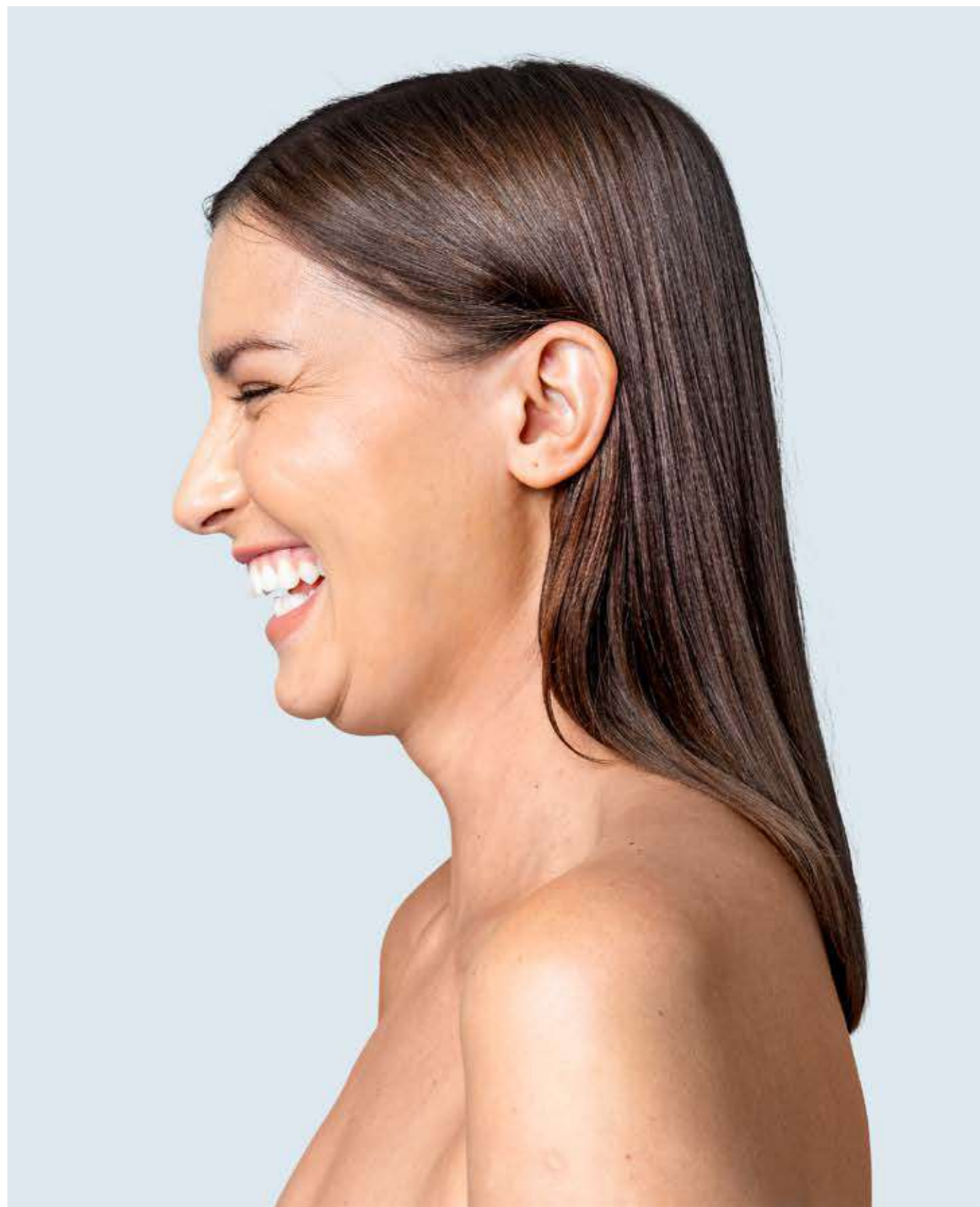
Una estrategia que se puede promover en las mujeres durante la posmenopausia es la higiene de sueño que permite generar prácticas y hábitos en la mujer que le permitan promover un sueño reparador, saludable y benéfico. Se puede optar por mantener un horario de irse a la cama y de sueño regular, el fomento de espacios que sean favorecedores para dormir, evitar el consumo de líquidos antes de dormir, además de evitar estimulantes como café, té, refrescos y bebidas energéticas.

Si bien, se presentan cambios en todo el cuerpo de la mujer a consecuencia de la edad, también es cierto que es muy necesario que la mujer en sí misma comprenda la importancia de abordar estos problemas y adoptar estrategias efectivas para cuidar de su salud y bienestar y que su expresión de satisfacción vital sea positiva aun y con los cambios que se presenten mismos que puede atender en compañía del personal de salud en diversas áreas.

De igual forma, se puede enseñar a las mujeres a llevar a cabo actividades relajantes antes de dormir, la clave siempre es y será mantener y promover una rutina de sueño que permita regular nuestro reloj biológico, esto traerá como consecuencia una mayor facilidad para conciliar el sueño y sobre todo, mantenerlo durante la noche.

Es necesario que la mujer explore su propia salud y sus cambios, porque estos permitirán identificar situaciones de alarma o de incomodidad, además de que permiten establecer una comunicación intrapersonal, conocer el cuerpo y reconocerse frente a los cambios es parte del inicio de un camino en la salud femenina, ya que por muchos años se han asociado los trastornos de sueño con algo normal del avance de la edad, lo cual es erróneo.

Al emprender un trabajo conjunto con los profesionales de la salud, las mujeres pueden mejorar sus estilos de vida y adoptar una concepción de la salud desde un enfoque integral, además de que como sociedad es necesario que se trabaje en una concepción del envejecimiento femenino desde sus oportunidades y capacidad de desarrollo y de comience a promover una cultura de envejecimiento femenino activo, saludable y con posibilidad de desarrollo y madurez, así, las mujeres pueden en sus entornos vivir este periodo de transición y gozar de una vida plena, saludable y con sentido hacia la vejez.



Referencias

- Alvarado-García A, Hernández-Quijano T, Hernández-Valencia M, et al. (2015)- Guía de práctica clínica Diagnóstico y tratamiento de la perimenopausia y la posmenopausia. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social, 53(2), 214-225. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=56575>
- León, F.M.G, Zambrano, N.B, Romero, S.L.A., & Rocano, P.F. (2021). Calidad de vida en mujeres posmenopáusicas. Vive Revista de Salud, 4(10), 35-43. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i10.73>
- Navarro-Despaigne, D.A., & Agramonte-Machado, A. (2022). Climaterio y sueño: revisión narrativa. Revista Archivo Médico de Camagüey, 26, e8618. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552022000100020&lng=es&tlng=es.

Autores

MCE. Tonia Paola Porraz Vázquez. Estudiante de Doctorado en Ciencias de Enfermería, División de Ciencias de Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato.

Dr. Raúl Fernando Guerrero Castañeda. Doctor en Ciencias de Enfermería, Coordinador y tutor de Doctorado en Ciencias de Enfermería, División de Ciencias de Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato.

EL VÍNCULO ETERNO

LA MARAVILLOSA RELACIÓN ENTRE ABUELA Y NIETO

ROJAS-ALVARADO KARINA VIANNEY
CARRILLO-CERVANTES ANA LAURA
MEDINA-FERNÁNDEZ ISAÍ ARTURO
ESTUDIANTE DE MAESTRÍA EN ENFERMERÍA
FACULTAD DE ENFERMERÍA
DR. SANTIAGO VALDÉS GALINDO" UADEC
CATEDRÁTICO INVESTIGADOR, FACULTAD DE ENFERMERÍA
DR. SANTIAGO VALDÉS GALINDO" UADEC

La relación abuela-nieto es una conexión especial marcada por el amor, el apoyo y la complicidad. A lo largo de las generaciones, este vínculo ha sido un pilar fundamental en la estructura familiar, brindando beneficios tanto emocionales como prácticos para ambas partes.

A través de la transmisión de tradiciones, el cuidado afectuoso, la sabiduría compartida y la creación de recuerdos, la relación abuela-nieto se destaca como una fuente de enriquecimiento y fortaleza para toda la familia.

Es un lazo extraordinario que trasciende el tiempo y las generaciones. Se considera que esta relación es invaluable y fundamental en la estructura familiar. Las abuelas desempeñan un papel único como figuras de sabiduría, amor incondicional y apoyo emocional para sus nietos. A lo largo de la vida, hemos sido testigos de cómo esta relación especial enriquece tanto a las abuelas como a los nietos, proporcionando un sentido de pertenencia, seguridad y conexión emocional que perdura a lo largo de los años.

Las abuelas aportan una riqueza incomparable de conocimientos y experiencias que enriquecen la vida de sus nietos. Sus historias de vida, consejos prácticos y perspectivas únicas ofrecen una guía invaluable en momentos de dificultad y decisiones importantes. Además, el vínculo intergeneracional entre abuela y nieto fomenta un intercambio mutuo de aprendizaje y crecimiento, donde ambas partes se benefician enormemente.

Así mismo, la relación abuela-nieto es una fuente constante de amor, afecto y apoyo emocional.

Las abuelas están siempre presentes para brindar consuelo, aliento y celebrar los logros de sus nietos, creando recuerdos inolvidables que perduran a lo largo del tiempo. Esta conexión afectiva contribuye significativamente al bienestar emocional y la autoestima de los nietos, proporcionándoles un refugio seguro en medio de las vicisitudes de la vida.

Las abuelas desempeñan un papel fundamental en la vida de sus nietos al actuar como guardianas de la tradición familiar y transmisoras de valores. A través de sus historias de vida, enseñanzas y ejemplos, las abuelas inculcan en sus nietos un sentido de identidad y pertenencia a la familia. Estos valores transmitidos por las abuelas, como el respeto, la generosidad y la perseverancia, forman la base de la identidad y el carácter de los nietos, contribuyendo así a su desarrollo personal y emocional.



La relación abuela-nieto es una oportunidad única para el intercambio intergeneracional de conocimientos y experiencias. Las abuelas, con su sabiduría acumulada a lo largo de los años, ofrecen a sus nietos una perspectiva única sobre la vida, brindándoles orientación y consejos prácticos que solo pueden provenir de la experiencia. Al mismo tiempo, los nietos aportan a la relación una energía juvenil y una visión fresca del mundo, lo que crea un equilibrio armonioso entre la tradición y la innovación.

En resumen, la relación entre abuela y nieto es un tesoro invaluable que enriquece la vida de ambas partes de manera inmensurable. Debe ser apreciado, ya que, merece ser valorado y cultivado. A través de la transmisión de valores, el cuidado amoroso y la creación de recuerdos duraderos, el intercambio intergeneracional de sabiduría, esta conexión especial fortalece el tejido familiar y deja una huella perdurable en el corazón de todos los involucrados especialmente enriquece la vida de ambas partes y fortalece el tejido familiar.

En mi opinión, esta relación es una fuente inagotable de amor, sabiduría y alegría que deja una huella imborrable en el corazón de todos los involucrados además cultivas los vínculos familiares para hacerlo más fuerte.

Referencias

- 1.- Pinazo, S., & Montoro, J. (2004). La relación entre abuelos y nietos. Factores que predicen la calidad de la relación intergeneracional. *Revista internacional de sociología*, 62(38), 147-168.
- 2.- Sapeña, C. R., Desfilis, E. S., Seguí, P. V., & Meléndez, J. C. (2000). Las relaciones abuelos-nietos al final del milenio: la visión de los niños. *Gerontología*, 16(9), 329-2000.
- 3.- García, C. N., & Vega, C. V. (2013). Relaciones abuelos-nietos: una aproximación al rol del abuelo. *Sociedad y Utopía. Revista de Ciencias Sociales*, 41, 464-482.
- 4.- Balea Fernández, F. J., González Medina, S., & Alonso Ramírez, J. (2020). Relación abuelo/a nieto/a cuando existen conflictos familiares.
- 5.- Junco, L. A., & Hawrylak, M. F. (2021). Estudio cualitativo sobre el impacto en la relación abuelos-nietos ante la enfermedad de Huntington. *Medicina de Familia. SEMERGEN*, 47(5), 315-320.
- 6.- Beamonte, V. (2020). Relaciones personales entre abuelos y nietos: sobre la justa causa delart. 160. II CC. Comentario a las SSTs de España núm. 581/2019, de 5 de noviembre, y núm. 638/2019, de 25 de noviembre.



Travesía Mental: navegando el estrés en la experiencia migrante

CHABELY TORRIENTE-MENÉNDEZ
ANA LAURA CARRILLO-CERVANTES
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UADEC

La persona que migra se enfrenta a muchas situaciones de cambio las cuales pueden llegar a convertirse en una fuente importante de estrés. El término de estrés aculturativo se emplea para relatar las dificultades y desafíos que experimenta dicha población, estableciéndose que está inversamente relacionado con su salud física y emocional (Berry y Uichol, 1988). Es decir que, a medida que aumenta el estrés aculturativo, también aumentan las posibilidades de manifestarse un mayor deterioro de la salud del migrante.

Según Williams y Berry (1991) entre los síntomas que mayormente se relacionan con este proceso se encuentran los sentimientos de aislamiento, conflictos de identidad, rechazo, enfermedades psicosomáticas, ansiedad y depresión.

Asimismo, entre los causantes de estrés que se vinculan al proceso migratorio podemos encontrar elementos socioculturales, económicos y psicológicos fundamentalmente. Caplan (2007) basado en esto clasificó estos factores en tres categorías las cuales se describen a continuación:

Estresantes interpersonales: se caracterizan por cambios en los roles de género, el funcionamiento familiar, conflictos intergeneracionales, la pérdida de apoyo social y familiar.

Estresantes instrumentales y ambientales: se relacionan directamente con los bienes y servicios necesarios para la vida cotidiana (empleo, vivienda, la capacidad de comunicarse en otro idioma y el acceso a los servicios de salud y la educación).

Estresantes sociales: se vinculan con el estatus migratorio, el miedo a la deportación y la discriminación.

En la literatura se describe el Síndrome de Ulises al que usualmente está expuesta la población migrante cuando se prolonga la experiencia de niveles elevados de estrés (Achotegui, 2009). Entre los síntomas que caracterizan su cuadro clínico según su autor (Achotegui, 2009) encontramos:

Tensión, nerviosismo: en respuesta al esfuerzo constante de afrontar las adversidades propias del proceso migratorio.

Preocupaciones excesivas o recurrentes acerca del futuro: asociado a filtros cognitivos catastróficos, vivencia de sentimientos contradictorios, dificultad para integrar la información donde la capacidad de insight (conocimiento) y de defusión cognitiva son esenciales.

Irritabilidad: mayor prevalencia en grupos poblacionales de jóvenes y adolescente.

Insomnio: dificultad para conciliar el sueño y llegar a un estado de reparación derivada de las preocupaciones recurrentes e intrusivas que poseen.

Síntomas somático: frecuentemente aparecen cefaleas y sensación de fatiga o cansancio crónico.

Síntomas cognitivos: presencia de lagunas mentales o fallos en la memoria, disminución de la capacidad de atención y concentración, la sensación de estar perdido, desorientación espacio-temporal, etc.

El malestar psicológico causado por el estrés crónico y los estados de ansiedad pueden aumentar la severidad de los síntomas en la población migrante, entre ellos síntomas fisiológicos como la disminución de resistencia del sistema inmunológico, tendencia a la obesidad y el sobrepeso, aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares o asociadas (Nguyen et al., 2019; Martos-Méndez et al., 2020).

También impacta negativamente en la salud física general y el establecimiento de condiciones como la diabetes (Agyemang et al., 2021), y otras enfermedades crónicas (Suglia et al., 2021).

Según Brannon y Feist (1992) lo que caracteriza al estrés no es el evento ambiental ni la respuesta de la persona, más bien sería la percepción más racional de la situación. La clave para Roales-Nieto (2004), es que la persona logre ampliar su repertorio de recursos para enfrentarse a la situación y aprenda a gestionarlos. Esto disminuiría la percepción de estrés o permitiría que se presenten menos complicaciones y un prolongado desgaste en el organismo.

Referencias

- Achotegui, J. (2009). Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Zerbitzuan*, 46, 163-171. [http://dx.doi.org/10.1016/S0304-4858\(09\)74665-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0304-4858(09)74665-7)
- Agyemang, C.; Van der Linden, E.L. y Bennet, L. (2021). Type 2 diabetes burden among immigrants in Europe: Unravelling the causal pathways. *Diabetologia*, 64(12), 2665-2675. <https://doi.org/10.1007/s00125-021-05586-1>
- Berry, J.W. y Kim, U. (1988). Acculturation and mental health. In P. R. Dasen, J. W. Berry, y N. Sartorius (Eds.), *Health and cross-cultural psychology: Toward applications* (207-236). Sage Publications, Inc.
- Brannon, L. y Feist, J. (1992). *Health psychology: An introduction to behavior and health*, California: Brooks. Cole Publications.
- Cicei, C.C. (2012). Occupational stress and organizational commitment in Romanian public organizations. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 1077-1081.
- Caplan, S. (2007). Latinos, Acculturation, and Acculturative Stress: A Dimensional Concept Analysis. *Policy, Politics and Nursing Practice*, 8, 93-106. <https://doi.org/10.1177/1527154407301751>
- Córdoba, C. M. (2023). Ulises el inmigrante: Síndrome de Ulises [Fotografía]. *Sicología-SinP*. <https://www.sicologiasinp.com/psicologia-clinica/ulises-inmigrante-sindrome-ulises/>
- El Financiero (2022). Síndrome de Ulises: La enfermedad mental que crea un 'cuadro crónico' en migrantes [Fotografía]. *El Financiero*. <https://www.elfinanciero.com.mx/salud/2022/08/05/sindrome-de-ulises-la-enfermedad-mental-que-crea-un-cuadro-cronico-en-migrantes/>
- Martos-Méndez, M. J., Gómez-Jacinto, L., Hombrados-Mendieta, I., Melguizo-Garín, A. y Ruiz-Rodríguez, I. (2020). Perceived Discrimination, Psychological Distress and Cardiovascular Risk in Migrants in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 4601. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124601>
- Nguyen, T.T.; Vable, A.M.; Glymour, M.M. y Allen, A.M. (2019). Discrimination in health care and biomarkers of cardiometabolic risk in U.S. adults. *SSM Popul. Heal*, 9(7), 100306-101006. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2018.10.006>
- Roales-Nieto, J. G. (2004). *Psicología de la Salud. Aproximación histórica, conceptual y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.
- Suglia, S. Abraido-Lanza, A., Guerrero-Preston, R. y Ramos, K. (2021). Integration of socio-cultural and behavioral factors into the clinical framework of cardiovascular studies in Hispanic/Latino populations: Relevance during the SARS-COV-2 pandemic. *Journal of Clinical and Translational Science*, 5(1), E101. <https://doi.org/10.1017/cts.2021.20>
- Williams, C. y Berry, J. (1991). Primary Prevention of Acculturative Stress among Refugees. *American Psychologist*, 46, 32-641. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.46.6.632>



IMPORTANCIA DE LA SALUD BUCAL EN LA CALIDAD DE VIDA

¿Sabías que la salud oral va más allá de solo una sonrisa brillante? Esta tiene un impacto significativo en nuestra calidad de vida en general.

C.D. SAMANTHA FLORES SANTOS COY
D.C.F. MARÍA DE LOS ÁNGELES PIETSCHMANN SANTAMARÍA
FACULTAD DE ODONTOLOGÍA, UNIDAD TORREÓN

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** en 1966, definió la calidad de vida como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y de valores en el que se desenvuelve, en relación con sus objetivos, expectativas, estándares e intereses. La calidad de vida abarca diversos aspectos como el estilo de vida, la vivienda, la satisfacción en la escuela y en el empleo, la situación económica e incluso la autoestima, la cual puede verse afectada en personas que usan prótesis o que presentan dolor dental y tienen que ser sometidos a tratamientos quirúrgicos. Por lo tanto, un inadecuado estado de salud bucal puede convertirse en una barrera para disfrutar plenamente de la vida.

No es solo el hecho de tener nuestros dientes y encías sanos, sino de poder tener la capacidad de hablar para interacción social e incluso de poder comer, ya que comienza a haber dificultad para masticar y dolor al masticar debido a la pérdida de dientes funcionales, por lo tanto, hay una estrecha relación entre la nutrición y la salud oral, ya que hay adultos mayores que dejan de comer alimentos fibrosos, y comienzan a alimentarse solo de alimentos blandos lo cual no favorece a la higiene bucal ya que es más fácil que este tipo de alimentos se queden atorados entre los dientes.

Otras formas en las que la salud bucal impacta en la calidad de vida como ya mencionamos son en la autoestima y confianza ya que una sonrisa saludable puede mejorar la confianza en uno mismo. Las personas con dientes sanos suelen sentirse más seguras al interactuar socialmente y tienen una mejor imagen de sí mismas.

También la pérdida de dientes o mala mordida, pueden afectar la pronunciación y el habla. Esto podría influir en la capacidad de comunicarse efectivamente, lo que a su vez podría impactar la calidad de vida en situaciones sociales y laborales.

Enfermedades bucales como las de las encías o la caries, pueden causar dolor y malestar significativo. Esto puede interferir con las actividades diarias, afectar el sueño y disminuir la calidad de vida en general.

Además, existe una estrecha relación entre la salud bucal y la salud en general. Las enfermedades periodontales, por ejemplo, se han asociado con afecciones como enfermedades cardíacas, diabetes y complicaciones en el embarazo, es por esto que, mantener una buena salud bucal puede contribuir a prevenir estas enfermedades y e incluso mejorar la esperanza de vida de las personas.

Para mantener una buena salud bucal, es importante adoptar hábitos saludables, como cepillarse los dientes tres veces al día, usar hilo dental regularmente, tener una alimentación equilibrada, evitar el consumo excesivo de azúcar y visitar al dentista cada 6 meses para chequeos y limpiezas. Estas prácticas pueden ayudar a prevenir problemas dentales y promover una sonrisa saludable y una mejor calidad de vida a largo plazo.

Referencias

- Velázquez-Olmedo, L. B., Ortíz-Barrios, L. B., Cervantes-Velazquez, A., Cárdenas-Baheña, Á., García-Peña, C., & Sánchez-García, S. (2014). Calidad de vida relacionada con la salud oral en adultos mayores. Instrumentos de evaluación. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social, 52(4), 448-456.
- Zucoloto, M. L., Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2016). Impact of oral health on health-related quality of life: a cross-sectional study. BMC oral health, 16(1), 1-6.
- Murguiondo, M. S., Velásquez, M. R., Mendoza, R. D., & Avilés, A. G. P. (2011). Salud bucal en pacientes adultos mayores y su asociación con la calidad de vida. Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas, 16(2), 110-115.



TÉCNICAS DE CEPILLADO Y CUIDADO DIARIO

ASESOR: D.C.F. MARTHA MARGARITA AGUADO ARZOLA
ALUMNA DE MCO EN PERIODONCIA, UADEC UT
C.D. ROSVIN YARELI FERNÁNDEZ RAMÍREZ
FACULTAD DE ODONTOLOGÍA, UT

La placa bacteriana se conoce como uno de los principales factores que desencadenan enfermedades infecciosas en la cavidad oral, dependiendo de su cantidad y maduración pueden dar lugar a patologías como caries dental, gingivitis o periodontitis. Hoy en día los odontólogos y especialistas en salud oral previenen las distintas enfermedades bucales en base a diversas estrategias, algunos de los métodos más aconsejados y comunes para la higiene oral es el cepillado, la utilización de hilo dental y dentífricos. (1)

La evidencia científica sobre todo en el área de periodoncia avala que los cepillos dentales manuales se encuentran como el principal medio de prevención debido a que permite el control adecuado de la biopelícula dental. (2)

Los cepillos de dientes tienen un tiempo de vida aproximado de 3 meses, o puede variar, si las cerdas se doblan hacia los lados pueden hacer daño a nuestras encías, además si esto sucede indica que el cepillo está perdiendo su función.

El cepillo manual se clasifica según su dureza en: ultrasuave, suave, normal y duro. (3)

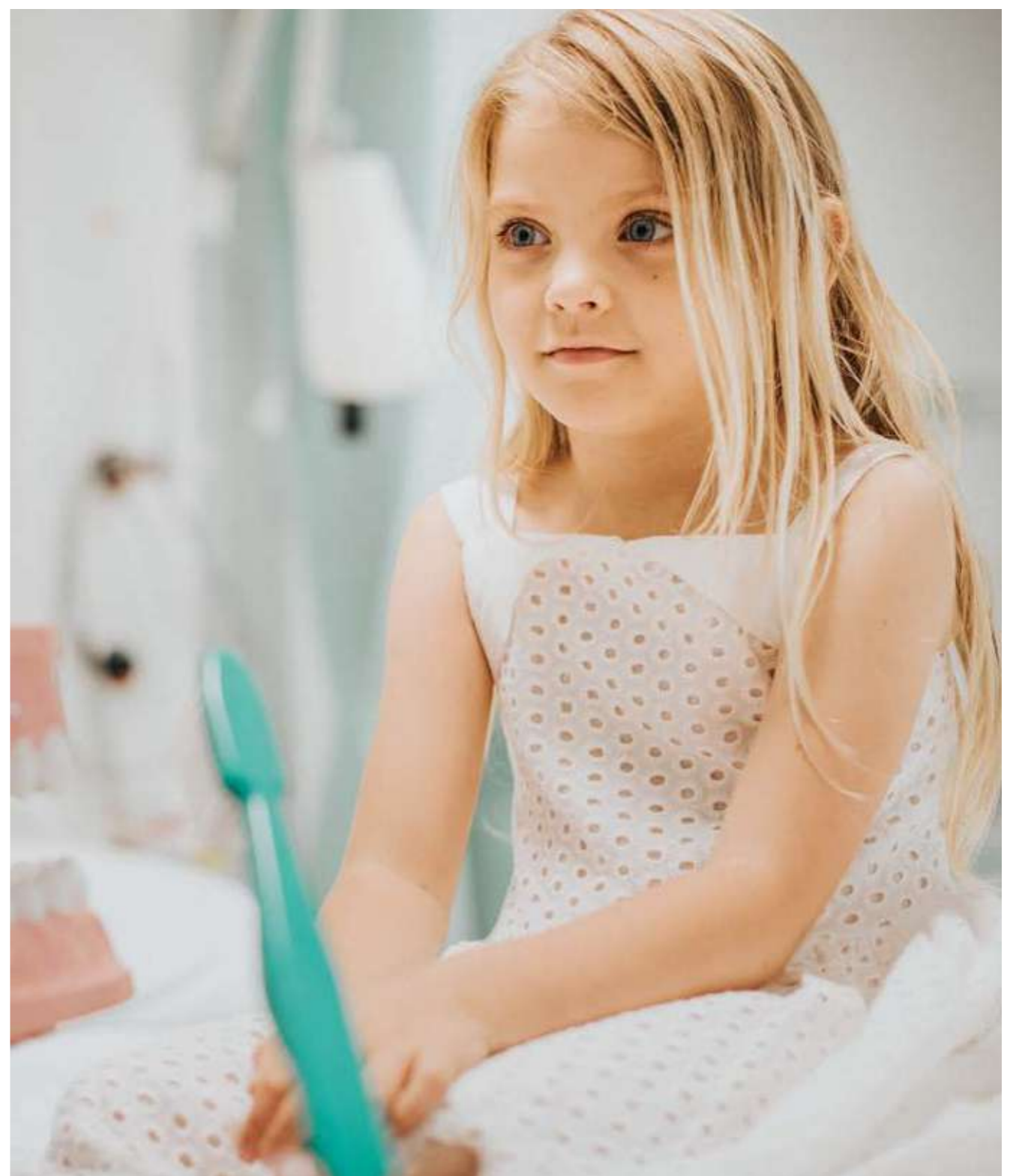
Existen varias técnicas para cepillar los dientes, pero en todas de ellas se debe de tomar un tiempo mínimo de 3 minutos para finalizarla correctamente, una de las más recomendadas por su validez y efectividad en todo tipo de pacientes e incluso durante un tratamiento de ortodoncia es la establecida en 1950 por el Dr. Charles Cassidy Bass, llamada técnica de Bass, para usarla se sugiere un cepillo de cerdas suaves para no provocar abrasión de los dientes y lesiones en las encías.

La técnica se basa en colocar el cepillo en un ángulo de 45° con relación al eje longitudinal del diente (las cerdas deben ir hacia la parte de la raíz del diente) los filamentos del cepillo barren entre los dientes y el surco de la encía, al estar ahí se realizan leves movimientos vibratorios y después un barrido hacia el diente, no hay que olvidar la parte de arriba de las muelas deben de limpiarse con movimientos circulares.

Otra técnica es la de Fones, que se realiza en la superficie externa de los dientes, para realizarla sus dientes superiores deben estar contactados con los inferiores, los filamentos del cepillo deben formar un ángulo de 90° con respecto a la superficie externa del diente, tales superficies son divididas en 6 sectores y posteriormente se realizan como mínimo 10 movimientos rotatorios en cada sector, en la parte oclusal de los molares se realizan movimientos en círculos y en las caras internas se coloca el cepillo en posición vertical y se realizan movimientos alternos, indicado sobre todo en niños por su facilidad para aprenderla.

La técnica número 3 es la horizontal de Scrub, consiste en que las cerdas del cepillo deben colocarse en un ángulo de 90° sobre la superficie externa, interna y oclusal de los dientes, se realizan movimientos repetidos de atrás hacia adelante a lo largo de toda la arcada, se realizan aproximadamente 20 movimientos en cada sector, éste es el método de elección sobre todo en preescolares, debido a que a esa edad se está desarrollando la capacidad motora, pero no se debe realizar con fuerza excesiva debido a que es una de las técnicas que puede aumentar la abrasión del esmalte dental.

Y por último tenemos la técnica de Stillman modificada indicada en adultos con ausencia de enfermedades periodontales, es igual a la de Bass pero las cerdas deben ser colocadas 2 mm por encima del margen gingival, es decir encima de la encía, se realiza una ligera presión hasta observar palidez de la misma y la vibración debe mantenerse por 15 segundos en cada 2 dientes, al finalizar en las caras oclusales se hace un barrido. (1)

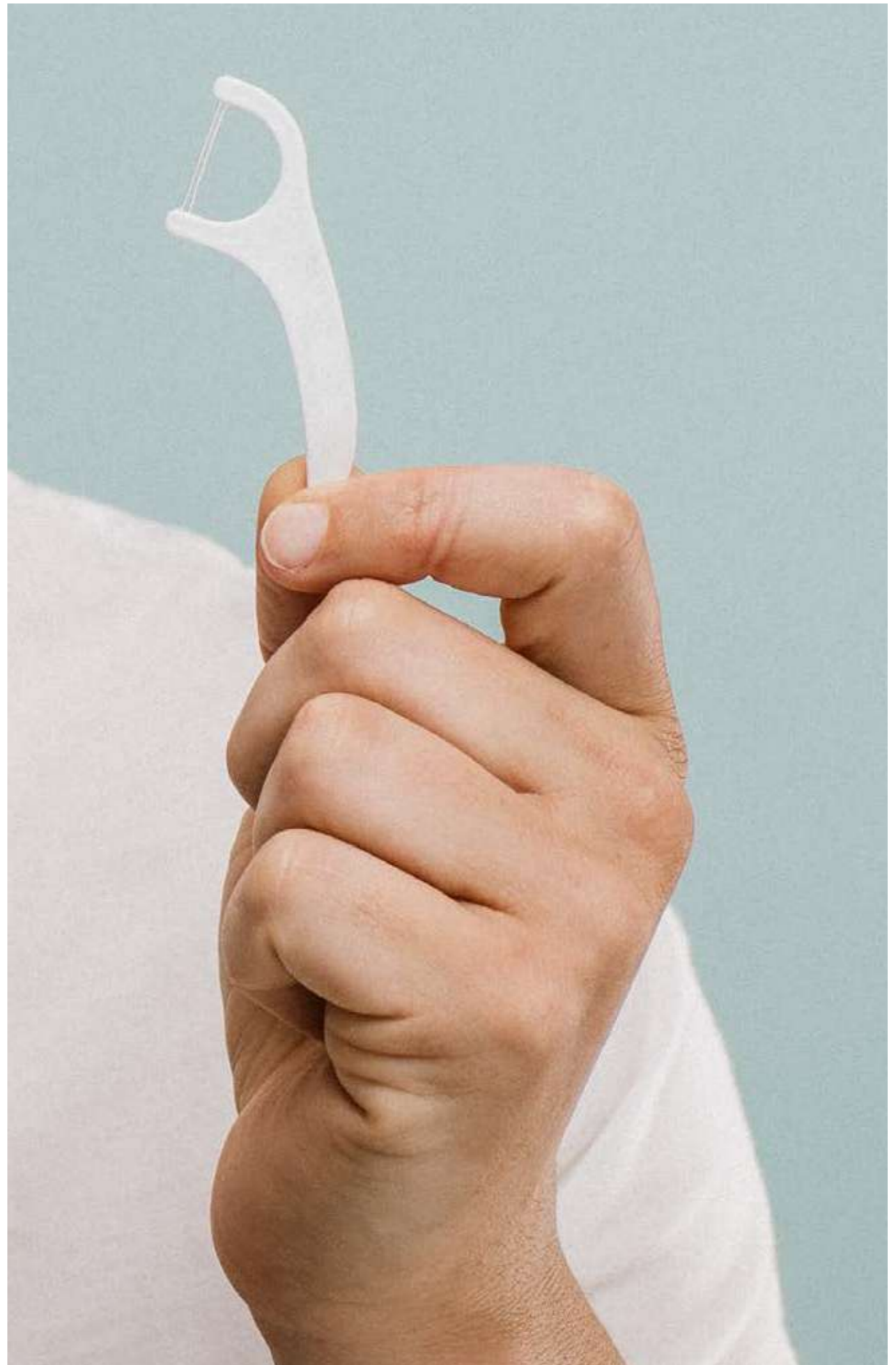


Una de sus variaciones son los cepillos interproximales, los cuales limpian entre los dientes y muelas (sobre todo cuando existen espacios entre ellos), cuando hay un puente de porcelana, dientes ferulizados e implantes.

Para usarlo correctamente el cepillo debe introducirse holgadamente para que las cerdas del cepillo y no el alambre entren en contacto con los dientes, se mueve el cepillo de dentro hacia fuera, sin hacerlo girar. Para limpiar las muelas se coloca el protector al mando para poder doblar la parte posterior del mando y se forme un ángulo adecuado.

El hilo dental de nylon puede estar encerado o no, aunque múltiples estudios científicos revelan que la cera es más noble con la encía y remueve con más facilidad la placa dentobacteriana o restos de comida acumulados.

Para usarlo se deben de tomar aproximadamente 45 cm de hilo enrollados alrededor de los dedos anulares dejando de 3 a 5 cm de hilo entre cada uno, sostenga el hilo entre los dedos pulgares e índices y deslice suavemente hacia arriba y abajo entre los dientes curvando el hilo alrededor del cuello de cada diente, utilice partes de hilo sin usar en cada diente, para extraerlo se realiza un movimiento hacia atrás y hacia adelante.



Es de vital importancia cepillar también la lengua al realizar la higiene bucal diaria, existen limpiadores linguales especiales o puede realizarse también con el cepillo manual, se limpia primero la parte central de la lengua utilizando la cara sobresaliente del limpiador o las cerdas del cepillo, saque la lengua e intente alcanzar la parte más lejana de la misma.

Los dentífricos son cremas, pastas y polvos utilizados para limpiar los dientes acompañando el cepillado, pero sin un buen método de cepillado los dentífricos son ineficaces. Existen pastas con diferentes funciones como prevenir caries, sarro, desensibilizantes, pulidores, blanqueadores o antibacterianos, según sus componentes.

Por último, tenemos los enjuagues, los cuales representan una solución para usarse después del cepillado, su empleo implica limpieza bucal con aproximadamente 20 ml 2 veces al día, se mantiene mínimo 5 minutos en boca haciéndolo pasar por toda la cavidad bucal, es recomendado no enjuagar la boca una vez que se escupa el enjuague. (3)

Referencias

- 1.- Castro-Rodríguez, Y. (2021). La higiene oral y los efectos de la terapia periodontal mecánica. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 20(1).
- 2.- Rizzo-Rubio, L. M., Torres-Cadavid, A. M., & Martínez-Delgado, C. M. (2016). Comparación de diferentes técnicas de cepillado para la higiene bucal. *Ces odontología*, 29(2), 52-64.
- 3.- De los Santos, M., & Enríquez, A. B. (2011). *Manual de técnicas de higiene oral*.

La inteligencia artificial

EN EL CAMPO DE LA EDUCACIÓN

POR MARIO ANTONIO HERNÁNDEZ VILLEGAS, PTC DE LA ESCUELA DE SISTEMAS UT Y COORDINADOR INNOVATIC

En este artículo se pretende analizar el campo de la IA desde una perspectiva educativa, examinando su historia, aplicaciones actuales, desafíos éticos, e implicaciones para el futuro de la educación superior.

Los fundamentos conceptuales de la IA se remontan a la década de 1950, cuando pioneros como John McCarthy, Marvin Minsky y Claude Shannon sentaron las bases teóricas. Sin embargo, el campo languideció durante años debido a las limitaciones computacionales. Esto cambió en la década de 1990, cuando algoritmos más sofisticados, conjuntos de datos masivos y hardware informático más potente permitieron avances prácticos. En la década de 2010, el auge de la computación en la nube, las GPU y la disponibilidad de grandes volúmenes de datos impulsaron lo que se conoce como la "era dorada de la IA".

Hoy en día, los sistemas de IA han igualado o superado el rendimiento humano en varias tareas. En 2016 AlphaGo de DeepMind venció al campeón mundial de Go, Lee Sedol, en uno de los hitos más significativos para la IA. Los coches autónomos, los diagnósticos médicos asistidos por ordenador, la detección de fraudes financieros, los asistentes virtuales, los sistemas de recomendación y otras aplicaciones de la IA ahora son omnipresentes.

Un subcampo particularmente activo es el del "aprendizaje profundo" o deep learning. Aquí, algoritmos conocidos como redes neuronales artificiales entrenan sobre enormes cantidades de datos, aprendiendo patrones y tomando decisiones con un nivel de sofisticación impresionante. Un ejemplo notable son los modelos de lenguaje como GPT- de OpenAI, que puede generar texto humano convincente sobre una amplia variedad de temas.

La inteligencia artificial (IA) es uno de los campos tecnológicos más prometedores y de más rápido movimiento en la actualidad. Como profesores universitarios del área de Sistemas computacionales y de Tecnologías de la Información, hemos sido testigos en primera fila del tremendo progreso en IA durante los últimos años.

Siendo un tema tan apasionante, la IA también plantea preguntas difíciles con implicaciones de gran alcance. ¿Pueden los sistemas de IA ser completamente fiables, robustos y libres de prejuicios? ¿Cómo asegurarnos de que los algoritmos tomen decisiones éticas? ¿Estamos recolectando y etiquetando los datos de entrenamiento de manera justa y representativa? Estas son solo algunas preguntas urgentes que deben abordarse.

La IA también está transformando radicalmente a la educación superior. En Stanford, se usan tutores de IA adaptativos que "aprenden" los puntos débiles de un estudiante para luego concentrarse en esas áreas. Otras aplicaciones como la automatización de exámenes, la detección de plagio, la generación de preguntas de exámenes, y los agentes de preguntas y respuestas para cursos en línea a gran escala.

Pero la IA también plantea desafíos para el futuro de la educación superior. Si los sistemas de IA pueden realizar muchas tareas mejor que los humanos -resolver problemas, generar hipótesis, optimizar procesos- ¿cómo debemos adaptar la pedagogía? La memorización de fórmulas e información factual serán cada vez menos importantes. En cambio, debemos centrarnos en desarrollar las habilidades humanas de pensamiento crítico, creatividad, comunicación efectiva y trabajo en equipo con la IA.

Otra gran interrogante es cómo la IA podría automatizar trabajos de nivel medio y superior, incluyendo muchos trabajos profesionales actualmente realizados por graduados universitarios. El desplazamiento laboral masivo es un riesgo real. Por lo tanto, las universidades tenemos la gran responsabilidad de preparar a los estudiantes no solo con técnicas especializadas, sino también con la adaptabilidad para reinventarse en una economía en constante cambio moldeada por la IA.

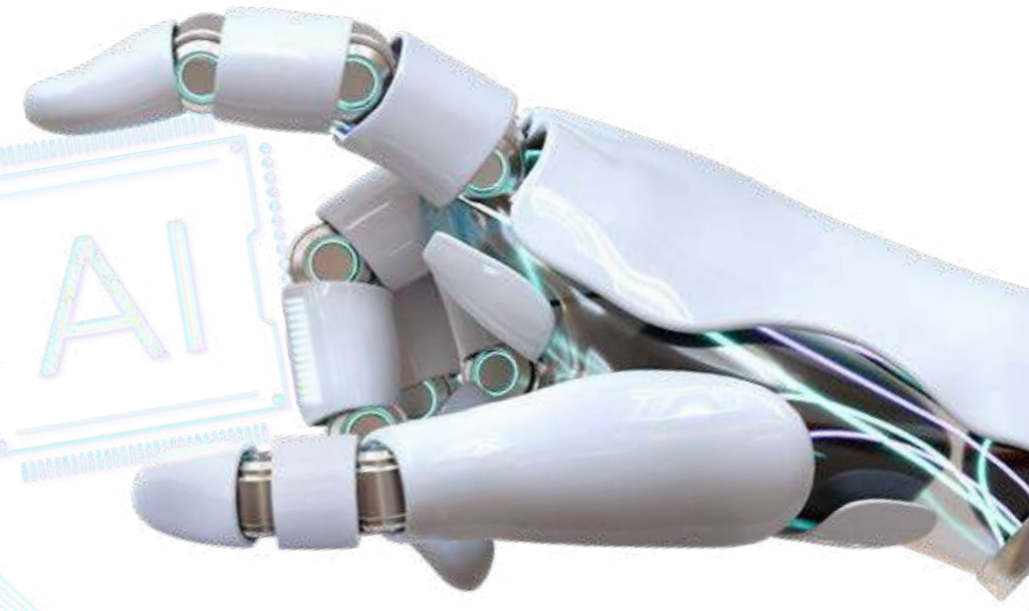
Las habilidades humanas, como la empatía, el liderazgo, la negociación y el espíritu empresarial serán esenciales.

En síntesis, la educación universitaria enfrenta una transformación sin precedentes a medida que la IA avanza. Como educadores, debemos monitorear de cerca estos desarrollos, actualizando los planes de estudio, invitando a expertos, modelando prácticas éticas, e inspirando un debate reflexivo entre los estudiantes.

Al hacerlo, podemos preparar mejor a las próximas generaciones no sólo para sobrevivir, sino para prosperar con la IA como compañera para resolver los grandes desafíos globales que afronta la humanidad. La tecnología no dicta el futuro: son las personas quienes dan forma a cómo se desarrolla y aplica la tecnología. Este debe ser el foco de la educación universitaria en la era de la IA.

Referencias

- Chen, C. (2023, March 9). AI Will Transform Teaching and Learning. Let's Get it Right. Stanford HAI; Stanford University. <https://hai.stanford.edu/news/ai-will-transform-teaching-and-learning-lets-get-it-right>
- Gibbs, S. (2016, February 5). Google's AI AlphaGo to take on world No 1 Lee Se-dol in live broadcast. The Guardian. <https://www.theguardian.com/technology/2016/feb/05/google-ai-alpha-go-world-no-1-lee-se-dol-live-broadcast>
- J. McCarthy, "What is artificial intelligence?" Stanford University, Tech. Rep., 2007.





Competencia emocional un reto en la educación

ZAIDA FRANCISCA MORLETT VILLA
COLABORADORA ESPECIALIZADA DE LA COORDINACIÓN
GENERAL DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

El desarrollo por competencias en las universidades es una alternativa a la formación conceptual, centrado y reducido a unos aprendizajes de conocimientos específicos, por encima de las habilidades para el desarrollo de la profesión (**Zabala & Arnau, 2008**). Por tal razón, sentencia **Trujillo-Segoviano (2014, pág. 307)**, es fundamental que la escuela posibilite a los estudiantes el desarrollo de un cúmulo de saberes pertinentes con las demandas de su entorno sociocultural, además, que les posibilite participar de manera responsable, comprometida y creadora en la vida social, y propiciar su desarrollo permanente como personas involucradas con su propia realización y las de sus semejantes.

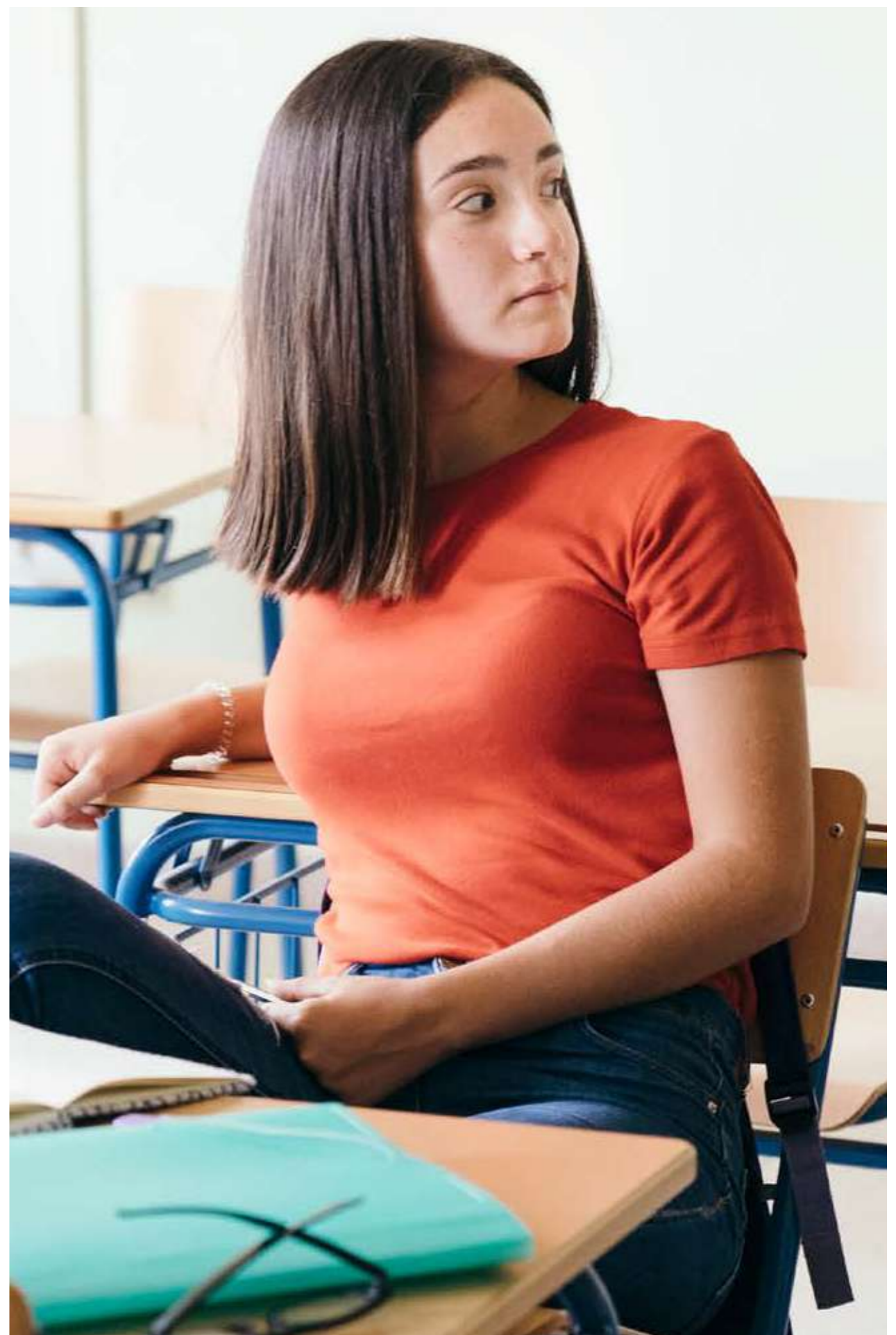
Un elemento que se resalta en las clasificaciones de competencias es lo relacionado con la esfera socio afectiva, lo que ha representado un reto para el sistema educativo nacional mexicano (**Trujillo-Segoviano, 2014, pág. 312**). Considerando que en el Artículo Tercero Constitucional se enuncia que la educación que imparta el Estado tenderá a desarrollar todas las facultades del ser humano, según el pedagogo, la educación en México ha priorizado lo cognitivo, viendo al enfoque del desarrollo de las competencias como una alternativa para cerrar esta brecha entre lo cognitivo y lo emocional o socioafectivo.

De esta forma, la escuela tiene el compromiso de formar integralmente a sus alumnos, de desarrollar en ellos competencias que les permitan acceder a la vida laboral; sin olvidar que también debe de contribuir a formar ciudadanos que se conozcan, se aprecien así mismos y a los demás y a su entorno, tal y como lo enuncian los planes de estudio, formar para la convivencia, esto sería, entonces, una formación integral.

Incluso, en la actualidad los empleadores consideran más importante que una persona tenga competencias para negociar, interaccionar con clientes, responsabilidad en las decisiones, autoestima, sociabilidad, integridad y honestidad, capacidad para trabajar en equipo, enseñar a otros, servicio al cliente, liderazgo, trabajar con personas diversas, desarrollar y mantener las relaciones privadas y profesionales mediante una comunicación eficaz, toma de conciencia y el respeto hacia otras culturas y tradiciones, promover la autoestima personal y de los demás, la motivación, la perseverancia e iniciativa.

Por otra parte, en 1998, el marco de la Conferencia Mundial sobre Educación Superior, surge la Declaración de la Unesco, la cual sostiene que la educación superior debe fortificar sus acciones de servicio a la sociedad. Señala que es necesario que ésta se involucre, de forma interdisciplinaria, en la lucha por la eliminación de la pobreza, el hambre, el analfabetismo, la violencia, la intolerancia, el deterioro del medio ambiente. Además, indica que deben reforzarse los lazos con el mundo del trabajo.

Según esta declaración, la educación superior debe estar articulada con los problemas que surgen de la sociedad y del mundo del trabajo. Los objetivos de la educación superior deben atender las necesidades sociales, el respeto a las culturas y la protección del medio ambiente (**UNESCO, 2020**).



De acuerdo con Rodríguez (2014 citado en Gaete, 2015) el aprendizaje servicio implica una forma de educación basada en la experiencia propia, donde los estudiantes se comprometen en actividades de ayuda a la comunidad, al tiempo que facilita el aprendizaje de una asignatura y el desarrollo de competencias profesionales, transformándolo en una estrategia de enseñanza que debiera incrementar su presencia en los procesos de formación universitaria para romper con el modelo de pasividad, en el que predominan las sesiones de tipo expositivas, teóricas y generalmente desconectadas del entorno.

Por ello, el aprendizaje en servicio constituye una innovación docente en el ámbito universitario, porque introduce como novedad que el aprendizaje del estudiante se construya en un contexto de necesidades reales del entorno, tratando de mejorarlo; y a la vez, añaden a los objetivos clásicos de la formación universitaria otros que relacionan la actividad de aprendizaje del estudiante con su formación ciudadana, ratificando con ello, la relevancia que debe tener para las universidades incluir a la sociedad y sus necesidades, rompiendo la pasividad de los estudiantes en su propio proceso formativo.

Este tipo de formación se trata de un aprendizaje para el servicio, el cual asocia diseños de proyectos y permite la actitud solidaria profesional del estudiante para vincularlo a la vida real, puesto que sin teoría no se genera formación profesional y para hacerla válida se deben aplicar los constructos teóricos en la vida real, reflexionando sobre lo aplicado para que el cambio educativo sea efectivo y rompa los paradigmas tradicionales, desde la aplicación y la adaptación de los contenidos epistémicos a las sociedades actuales (Fullan, 2020).



Desde el aprendizaje para el servicio se rompe con las estructuras y prácticas que han permeado la tradición educativa, como lo indican Blanchard y Muzas (2016, citados en Fajardo & Hernández, 2022), para innovar los procesos de formación en las instituciones, identificando problemas reales y generando alternativas de solución innovadoras, creativas críticas y éticas. Es volcar la universidad a los contextos sociales de la realidad y generar propuestas de inclusión y desarrollo, aplicando las competencias adquiridas en el aula de clase, de tal manera que los estudiantes se vuelvan protagonistas del cambio y del aprendizaje a partir de métodos y acciones experienciales, desarrollando competencias disciplinares en contexto.

Con lo anterior, se pretende rescatar además el valor profundo de las humanidades en su encuentro dialéctico con los procesos de enseñanza y aprendizaje para asumir de manera responsable el presente histórico y la proximidad de un futuro cercano, haciendo que las humanidades posean un sentido de identidad y pertinencia en la cotidianidad particular y colectiva del ser universitario, afectando su existencia a partir de experiencias más significativas y profundas (Fajardo & Hernández, 2022).



Referencias

- jardo Pascagaza, E. & Hernández Barriga, F. (2022). La formación integral universitaria desde el contexto de las humanidades y su aporte al aprendizaje experiencial para el servicio. *Revista Humanidades*, 12 (2), e51289, 2022. Universidad de Costa Rica, Costa Rica. DOI: <https://doi.org/10.15517/h.v12i2.51289>
- Fullan, M. & Langworthy, Ma. (2012). Una rica veta. Cómo las nuevas pedagogías logran el aprendizaje en profundidad. Ed. Pearson. ISBN: 9780992422035. Recuperado de: <https://www.pearson.com/content/dam/one-dot-com/one-dot-com/-global/Files/about-pearson/innovation/open-ideas/ARichSeamSpanish.pdf>
- Fullan, M., Quinn, J., Drummy, M., Gardner, M. (2020). Reinventar la educación; El futuro del aprendizaje. Informe de situación colaborativa entre New Pedagogies for Deep Learning y Microsoft Education. <http://aka.ms/HybridLearningPaper>
- Gaete Quezada, R. (2015). El voluntariado Universitario como ámbito de aprendizaje servicio y emprendimiento social: Un estudio de caso. *Última década*, 23 (43), 235-260. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362015000200009>
- UNESCO (2020). Adolescentes y jóvenes en realidades cambiantes. Notas para repensar la educación secundaria en América Latina Néstor López, Renato Operti y Carlos Vargas Tamez (Coord.). Educación 2030. ISBN 978-92-3-300055-1. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/318877177_Adolescentes_y_jovenes_en_realidades_cambiantes_Notas_para_repensar_la_educacion_secundaria_en_America_Latina

APRENDIZAJE CREATIVO:

el papel fundamental de la educación artística en todas las edades

LIC. CHYARA ALVARADO LÓPEZ, EGRESADA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO, COLABORADORA DE LA FUNDACIÓN KICHIHUA A.C., VOLUNTARIA EN GLOCAL FOUNDATION OF CANADA, ASÍ COMO EN EL COMITÉ IMPULSOR DE TURISMO ACCESIBLE DE BOLIVIA Y EL SIMPOSIO Y SEMINARIO INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN AMBIENTAL DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHAPINGO

CEL. 55 6961 7919
 CHYARALVARADOLOPEZ@GMAIL.COM
 CHYARA210499@GMAIL.COM

La presencia del arte en la educación es relevante en la vida de los alumnos sin importar la edad porque les permite desarrollar su creatividad, así como poder plasmar su imaginación y expresar su mundo interior. Esto a su vez facilita el desarrollo cerebral durante cada etapa de la vida de los estudiantes.

Las siete bellas artes (pintura, danza, escultura, fotografía, cine, arquitectura y música) permiten no sólo expresar a los estudiantes, sino que también puede trabajar como una actividad recreativa. La Secretaría de Educación de Guerrero, (2021) destaca los beneficios de cada una de estas: la concentración se favorece a través de la música; el pensamiento se enriquece mediante la exploración literaria; la danza impulsa la colaboración y el trabajo en equipo; el teatro cultiva la creatividad tanto a nivel individual como grupal, al mismo tiempo que fomenta la integración y; el dibujo o la pintura, por su parte, amalgaman distintos aspectos de la experiencia infantil.

Incluir alguna de estas disciplinas artísticas en la currícula favorecerá a los alumnos no sólo con los aspectos ya mencionados, también podrán mejorar su desempeño en habilidades creativas como la escritura y en las tasas disciplinarias.

Delgado (2019), enfatiza que los estudiantes expuestos en un entorno escolar que involucran actividades artísticas mejoran en tareas que involucran la escritura, tienen un mayor compromiso escolar y en los estudiantes que se encuentran en un nivel medio superior, se ven reflejadas mayores aspiraciones para la educación superior.

Cada estudiante demuestra una variedad de competencias durante la trayectoria escolar y el incluir alguna disciplina artística le permite tener diversas áreas de oportunidad en las que puede aspirar a mejorar para tener un desarrollo académico basado en sus intereses artísticos, un ejemplo muy común de esto es cuando los estudiantes se involucran en actividades extracurriculares o talleres relacionados con alguna disciplina artística.

Por otra parte, desde el enfoque para la educación para toda la vida, es posible planificar una experiencia pedagógica formal e informal en la que las personas que tienen el rol de estudiantes puedan desarrollar esas habilidades artísticas con diversos propósitos, ya sea con fines terapéuticos, recreativos o académicos.



El aprendizaje para toda la vida es una alternativa que Alvarado López (2023), interpreta como "un aprendizaje dirigido a los adultos que les da la oportunidad de capacitarse técnicamente en las áreas formal, no formal e informal para construir un mejor futuro en la sociedad, pero también a nivel individual" (p. 19).

La integración de la educación artística ya sea a través de la participación en representaciones teatrales o de danza, o mediante la realización de presentaciones con marionetas, desempeña un papel vital en el enriquecimiento del desarrollo social y emocional de los estudiantes. Estas experiencias no solo les brindan la oportunidad de apreciar y participar activamente en manifestaciones artísticas, sino que también les permiten explorar y entender una variedad de emociones y perspectivas.

Por otra parte, la creatividad, comprensión y apreciación fomentada por la participación en actividades artísticas se convierte en una herramienta valiosa en diversas áreas de la vida, desde la resolución de problemas hasta la innovación en el ámbito profesional.

En resumen, la presencia del arte en el entorno educativo forma parte de un avance socioemocional en la currícula porque contribuye en el desarrollo académico y socio afectivo. Desde este punto de vista, en la educación para toda la vida se puede aplicar en experiencias artísticas para generar un aprendizaje y crecimiento continuo en el que los participantes obtengan beneficios a partir de la práctica, los cuales perduraran en su desarrollo de acuerdo con el ámbito en el que se desenvuelvan.

Referencias

- Alvarado López, C., (2023). Experiencia pedagógica y discapacidad visual en el Museo Nacional de la Acuarela "Alfredo Guati Rojo". UAEMéx. P. 19.
 Delgado, P., (2019). Los beneficios de incluir educación artística en el currículo. Observatorio. Instituto para el Futuro de la Educación. Tecnológico de Monterrey.
 Secretaría de Educación Guerrero, (2021). La importancia del arte en la educación. SEG

El Arte del Branding: Construyendo Identidades que Conectan y Perduran en el Mercado

M.A.E. HÉCTOR ARMANDO FLORES CÁRDENAS
ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN, UT
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA

El branding es una disciplina fundamental en el ámbito del marketing, abarca un conjunto de estrategias y acciones diseñadas para crear y gestionar la percepción de una marca en el mercado. Este proceso va más allá de simplemente elegir un nombre o diseñar un logo; implica construir una identidad sólida y distintiva que resuene con el público objetivo y genere conexiones emocionales significativas.



Para comprender mejor el branding, es importante explorar sus componentes principales: **Naming:** La creación del nombre de una marca es un paso crucial en el proceso de branding. El nombre no solo identifica a la marca, sino que también comunica su identidad y valores fundamentales. Un nombre memorable y relevante puede marcar la diferencia en la percepción del público y su disposición a interactuar con la marca.

Identidad Corporativa: La identidad corporativa engloba todos los elementos visuales que representan a la marca, incluyendo el diseño del logo, los colores, la tipografía y otros elementos gráficos. Estos elementos trabajan en conjunto para transmitir la personalidad y el carácter de la marca, creando una experiencia visual coherente y reconocible para los consumidores.

Posicionamiento: El posicionamiento de una marca se refiere a la manera en que se percibe en la mente de los consumidores en relación con sus competidores. Este proceso implica identificar y comunicar los atributos únicos y relevantes de la marca que la diferencian en el mercado. El objetivo es ocupar una posición distintiva y deseable en la mente del público objetivo.

Lealtad de Marca: La lealtad de marca se refiere al grado de compromiso y preferencia que los consumidores tienen hacia una marca en particular. Esta lealtad se construye a lo largo del tiempo a través de experiencias positivas, valores compartidos y conexiones emocionales con la marca. Los consumidores leales no solo eligen repetidamente una marca, sino que también la recomiendan a otros y defienden su reputación.

Arquitectura de Marca: La arquitectura de marca se refiere a la estructura y relación entre las diferentes marcas dentro de una empresa. Puede haber diferentes enfoques, como una estructura monolítica en la que todas las marcas se agrupan bajo un solo nombre, o una estructura de marcas independientes en la que cada marca tiene su propia identidad y posicionamiento.

Además de estos componentes, es importante considerar los diferentes tipos de branding que una empresa puede emplear para alcanzar sus objetivos:

Branding Corporativo: Centrado en la construcción de la identidad de la empresa en su conjunto, comunicando sus valores, visión y cultura organizacional.

Branding de Producto: Dirigido a promover productos específicos y destacar sus características y beneficios únicos en el mercado.

Co-branding: La colaboración entre dos o más marcas para crear un producto o servicio conjunto que combine sus fortalezas y atraiga a un nuevo segmento de mercado.

Branding Personal: Enfocado en la construcción de la imagen y reputación de individuos, como celebridades, líderes de opinión y profesionales, para influir en su audiencia y generar oportunidades de negocio.

Branding Político: Utilizado por políticos y partidos políticos para gestionar su imagen y comunicar su mensaje de manera efectiva a los votantes.

Branding Social: Orientado a establecer y fortalecer relaciones auténticas con los consumidores a través de las redes sociales y otras plataformas digitales.

Employer Branding: Centrado en la construcción de una imagen positiva de la empresa como empleador para atraer y retener talento, así como mejorar la percepción de la marca entre los clientes y la comunidad.

Branding Digital: Se enfoca en la gestión de la imagen de marca en entornos digitales, aprovechando herramientas como el marketing de contenido, las redes sociales y el marketing de influencia para llegar a la audiencia objetivo.

Branding Emocional: Busca establecer conexiones emocionales profundas con los consumidores, enfatizando valores, experiencias y sentimientos compartidos para crear una vinculación emocional con la marca. Cada tipo de branding tiene sus propias estrategias y tácticas específicas, pero todos tienen como objetivo final crear una marca sólida, relevante y significativa en la mente de los consumidores.

En conclusión, el branding es un proceso integral y estratégico que implica mucho más que simplemente elegir un nombre o diseñar un logo. Se trata de construir una identidad sólida y significativa que resuene con el público objetivo, estableciendo conexiones emocionales y diferenciándose de la competencia en el mercado.

Desde la creación del nombre y la identidad visual hasta el posicionamiento en la mente del consumidor y la gestión de la lealtad de marca, cada aspecto del branding juega un papel fundamental en el éxito a largo plazo de una empresa. Además, la diversidad de enfoques y estrategias, desde el branding corporativo hasta el branding emocional, permite a las empresas adaptarse a diferentes contextos y audiencias, creando experiencias de marca auténticas y memorables.

En última instancia, el branding es un componente esencial de cualquier estrategia de marketing exitosa, ya que ayuda a las marcas a destacarse, atraer y retener clientes, y construir relaciones duraderas con su audiencia.



LETRAS, CIENCIA E INQUISICIÓN

LICENCIADO ERNESTO HERNÁNDEZ, COLABORADOR EN LA
INFOTECA CENTRAL, UNIDAD SALTILLO

Fray Luis de León tradujo el *Cantar de los Cantares* y sentenció que éste era más un poema de amor que una alegoría: por este motivo fue puesto en manos de la Inquisición. Cuando regresó a la Universidad de Salamanca luego de su encierro por su «herejía», un estudiante le preguntó sobre la cuestión y motivo de su reclusión.

La respuesta fue, según el libro *La Inquisición Española*:

Estoy ronco. Además, es mejor hablar en voz baja para que los caballeros de la Inquisición no puedan oír (Turberville, p. 110).

Fray Luis es el personaje que mencionó la conocida sentencia: Decíamos Ayer, cuando salía del claustro y volvía a sus cátedras. En el libro *Las Sectas y las Sociedades Secretas* el asunto de guardar silencio se justifica:

Incumbía a los cantores la celebración de los oficios y los matrimonios, confesaban a los enfermos y tocaban la bocina para publicar la excomunión. (Valentí, p. 374).

Pero el estar «ronco» era una alusión directa al no poder hablar y escribir libremente y, por lo tanto, fijar una posición o idea contraria al de las autoridades eclesiásticas, científicas e intelectuales. El asunto de la «ronquera inquisitoria» nos conduce justamente con la vida religiosa y literaria de Sor Juana Inés de la Cruz (1648-1695) y a su poema *El Sueño*:

A la fuga ya casi cometiendo/Más que a la fuerza, el medio de salvarse/Ronca tocó bocina/A recoger los negros escuadrones/Para poder en orden retirarse. (De la Cruz, p. 201).

Estaba ronca nuestra autora, pero, aún así, escribía sobre el espinoso tema del *Cantar de Cantares*... aunque justificándose:

Esta pregunta y el ver que aún a los varones doctos se prohibía el leer los Cantares hasta que pasaban de treinta años, y aún con el Génesis, éste por su oscuridad y aquellos porque de la dulzura de aquellos epitalamios no tomase ocasión la imprudente juventud de mudar el sentido en carnales afectos [...] Dejen de eso para quien lo entienda que yo no quiero ruido con el Santo Oficio que soy ignorante y tiemblo de decir alguna proposición malsonante de algún lugar [...] Vuelvo a poner todo lo dicho debajo de la censura de nuestra Santa Madre Iglesia Católica, como su más obediente hija (Ibíd. pp. 827-829.)

Pero ¿La Biblia misma fue motivo para iniciar el debate? El *Cantar* lo explica:

Las higueras echan sus brotes/ y las viñas nuevas exhalan su olor (2:13) Tus labios son una cinta roja/ Y tu hablar es encantador/ Tus mejillas son las mitades de una granada/ A través de tu velo (4:3) Tu ombligo es un cántaro/donde no falta el vino con especias (6:3) Tus mejillas /las mitades de una granada detrás de tu velo (6:7) Sean tus pechos como racimos de uva/ y tu aliento como perfume de manzana (6:9).

Las frutas utilizadas en el *Cantar de Cantares*: uvas, granadas, higos, manzanas y recurriendo al Diccionario de Símbolos de Serrano-Chenel, nos conducen a pensar en elementos prohibidos de orden erótico y conocimiento; por ello la consecuencia de la represión intelectual-científica-religiosa (que se ha padecido en distintas épocas de la historia) tuvo que disfrazarse forzosamente con elementos varios: acrósticos, pseudónimos, anagramas, tintas, frases oscuras y mensajes ocultos formando de esta manera discursos esotéricos o exotéricos que tan sólo algunos afortunados o elegidos conocían y entendían.

¿Poseía algún conocimiento prohibido la monja Sor Juana? Roberto Casati escribe en su libro *El Descubrimiento de las Sombras*:



John Milton (1608-1674) visitando a Galileo cuando era prisionero de la Inquisición por Hart, Solomon Alexander (1806-1881)

Galileo envía a Kepler –en diciembre de 1610– el anagrama que conocemos gracias a Juliano de Médicis: Haec in matura a me iam frustra leguntur (*En vano estudio ahora estas cosas prematuras*) Kepler en vano intenta descifrar el mensaje [...] La clave es ofrecida el primero de enero de 1611 con otra misiva a Juliano de Médicis en Praga: Cynthiae figuras aemulatur mater amorum (*La madre de los amores imita las formas de Cintia*) La voz griega Kynthio o Kinthias, latinizada en Cynthia y Cinthius, proviene del lugar sacro donde nacieron los gemelos Artemisa y Apolo, el pequeño monte Cinto en la isla de Delos en el Egeo.

Que Artemisa-Cintia fuese la diosa de la Luna puede depender del hecho que era la diosa de la casa: el cuarto de Luna es como un arco tensado en el cielo. La solución del anagrama es, por lo tanto: Venus es como la Luna, imita su aspecto (**Casati, pp. 150-151**).

En México, Sor Juana Inés conoce sobre estos asuntos que ocurren en el cielo, sin embargo, en sus lecciones y aprendizajes juega un factor muy importante: la Inquisición. El conocimiento prohibido de la autora se confirma en las líneas Loa a los años de la reina madre, doña Mariana de Austria, Nuestra señora:

Escena Tercera

Yo soy Venus, que del Viento/ la región gobierna vaga/ que, como Madre de Amor/sólo mi dominio alcanza (*De la Cruz, p.568*).

Los términos utilizados en letras mayúsculas: Venus, Viento, Madre y Amor son de vital importancia pues se relacionan con el anagrama Kepler-Galileo ¿Es una conjetura pensar que Sor Juana Inés sabía lo underground del momento?. Al final de su Neptuno Alegórico la poetisa firma con las siglas mayúsculas: S.C.S.M.E.C.R lo cual se desglosa como Subiicio Correctioni Sanctae Matris Ecclesiae Catholicae Romanae (**De la Cruz, p. 810**) y se traduce a: *Me someto a la corrección de la Santa Madre Iglesia Católica Romana*.

Lo interesante de esto es que el cosmógrafo y amigo de Sor Juana: **Carlos Sigüenza y Góngora (1645-1700)** en su texto *Libra astronómica y filosófica*, escribe (y firma breve) al final de su tratado como la Fénix mexicana: **S.C.C.R.E.** que se desglosa como Sub Correctione Catholicae Romanae Ecclesiae (**Sigüenza, p. 193**).

Posiblemente por estas similitudes entre autores y obras ellos conocían la enigmática frase *eppur si muove* (*Y, sin embargo, se mueve*) de Galileo, refiriéndose ésta al heliocentrismo donde el Sol es el eje del Universo, aunque tiempo antes la idea fue propuesta por Nicolás Copérnico.

La Censura a la libre expresión y acción no puede silenciar voces de ningún tipo. La diversidad en los pensamientos religiosos, políticos, artísticos, científicos y de género son muy variados: el término Universidad es referido a universitas “*el conjunto de todas las cosas*”; las Bibliotecas (**Catedrales del Conocimiento**) conducen a los laberintos y esferas de orden y caos infinito que refirió J. L. Borges; el Libro remite a liber que significa libre, esto sería: que las aves en pleno vuelo, con sus alas extendidas, semejarían a un libro abierto, por esto mismo dicta el antiguo adagio: *scripta manent verba volant...* la palabra vuela y lo escrito perdura.

Referencias

- De la Cruz, J. I. (2004), *Obras Completas*, México, Ed. Porrúa, págs. 941.
 Serrano-Chenel, (2003), *Diccionario de Símbolos*, España, Ed. LIBSA, págs.311.
 Sigüenza y Góngora L. (1984), *Libra Astronómica y Filosófica*, México, Ed. U. N. A. M., págs. 251.
 Turberville, S. (1949), *La Inquisición Española*, México, Ed. F. C. E., págs.153.
 Valentí, S. (1975), *Las Sectas y las Sociedades Secretas*, Tomo I, México, Ed. Valle de México, págs. 799

Poemas

Judith Escandón Juárez

Maestrante en Ciencias Sociales para el Desarrollo Interdisciplinario

Colaboradora del Centro de Investigación en Ciencias Sociales

Poesía: Bajo la Mirada de la Musa

Musa.

Personaje obsesivo de un perverso o enamorado

confesiones en tinta y papel del inconsciente.

Mito viviente del pensamiento del poeta.

Mito que acaricia

habita,

respira,

ama.

Mito verdadero del hombre

habita,

respira

ama.

Razón que inspira,

Se escribe

Se siente.

Bajo tus versos

Tu poesía

Si te preguntas: ¿qué es poesía?

...Poesía soy yo.

Para Juan Rivas.

El amor como una musa:

fuego que no se apaga,

fuego que alimenta los sueños

sin temor a que estos sucumban

y ardan.

Olas de olvido.

Oscuramente
Se difuminan las memorias en la arena
Anulan los minutos,
los segundos,
El tiempo juega con la vida
— muerte —
Así llega.
Borra de golpe
Hechos conscientes
En el abismo del aire azul
sus olas me envuelven en el olvido,
Cáliz de la muerte.

Viernes.

El viento recorre
las arenas del tiempo
viento de huracán
destruye todo a su paso
porque no estás aquí, tú, conmigo.
La noche me cubre
con música de olas
en su vaivén del deseo
por tenerte junto a mí.
En el encuentro de tus labios
tu mirada
tú en versos.
Compartiendo el mismo fuego
de la pasión que nos unió.

Viernes
arriban a mi memoria
instantes cincelados
que en caos se trastocaron.
Arrebatan mis emociones
en la crueldad de tu indiferencia,
sin contemplación.
Los días sin destellos
sobre neblina del mar.

Viernes
todo es apocalíptico y caótico
me sumerjo en las profundidades
del océano.
Todo cambia,
la esperanza es mortal
Si no estás tú,
aquí, conmigo.

JUNIO



MES DE LA DIVERSIDAD

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA