

GACETA

 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA

Época 8
Número dos
Abril 2024

#MujeresUAdeC

Eligen en Sesión de Consejo Universitario a los Titulares de las Direcciones de Asuntos Académicos, Planeación y Tesorería General de la UAdeC

Los impactos del cambio climático en la juventud: desafíos y oportunidades para un futuro sostenible

La revolución digital en la odontología

Prototipo de aplicación móvil "annyeong"

Las creencias de la salud espiritual en el adulto mayor longevo ¿se parecen a las tuyas?



CONTENIDO

ÉPOCA 8 | NÚMERO DOS | ABRIL 2024

Eligen en Sesión de Consejo Universitario a los Titulares de las Direcciones de Asuntos Académicos, Planeación y Tesorería General de la UAdeC.....	04
Firma funcionariado compromiso 3 de 3 contra la violencia de género al interior de la UAdeC.....	06
Mujeres universitarias escriben sobre universitarias.....	08
Mujeres: las olvidadas en la historia.....	10
Reflexiones feministas: voces de maestras y alumnas universitarias.....	12
Prototipo de aplicación móvil "annyeong".....	14
Realizan en la UAdeC la conferencia virtual internacional sobre economía y género.....	16
Ética en la educación a partir de la inteligencia artificial.....	17
La evolución tecnológica.....	18
Los impactos del cambio climático en la juventud: desafíos y oportunidades para un futuro sostenible.....	20
Hablar en público es fácil.....	22
Lepra: sus huellas a través del tiempo.....	25
Importancia de las acciones de autocuidado para la procuración del bienestar de los profesionales socio-sanitario.....	27
Las creencias de la salud espiritual en el adulto mayor longevo ¿se parecen a las tuyas?.....	30
Conociendo los cuidados paliativos en el adulto mayor con una enfermedad terminal.....	32
¿Cómo se ve a sí mismo el adulto mayor?.....	35
Soledad, maltrato, y discriminación. El rostro de la vejez.....	37
Edulcorantes no calóricos, ¿dulce o amarga verdad?.....	41
La revolución digital en la odontología.....	43
Goma de mascar, la salud oral y sus beneficios.....	45
Uso de enjuague bucal ¿bueno o malo?.....	47
Contar historias con datos.....	49
El sentido del humor y las letras.....	52
La reina polinizadora.....	54
Podcast que escuchar este 2024.....	56

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 Seceñas
Coordinadora General de Administración Patrimonial Y de Servicios

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

M.C.A. Lorena Argentina Medina Bocanegra
Coordinadora de Igualdad de Género

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

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

Comunicación Institucional
Fotografías

Fotografía de Portada
Esteban Sosa

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.





Eligen en sesión de consejo universitario a los titulares de las direcciones de asuntos académicos, planeación y tesorería general de la UAdeC

En Sesión Extraordinaria del Consejo Universitario de la Universidad Autónoma de Coahuila, presidida por el rector Octavio Pimentel Martínez, fueron elegidos los titulares de las direcciones de Planeación, Asuntos Académicos y Tesorería para el periodo 2024-2027.

En el Aula Magna del Centro Cultural Universitario de Arteaga, se desarrolló la Sesión, en donde ante el pleno del Consejo integrado por 302 consejeros y consejeras universitarias, el Dr. Evaristo Alférez Rodríguez presentó su propuesta de trabajo y fue aprobado por mayoría con 300 votos a favor, cero en contra y dos abstenciones.

La directora de Asuntos Académicos, Adriana Centeno Aranda, elegida por unanimidad obtuvo 302 votos a favor y el director de Planeación, Alberto Montalvo Morales, elegido por mayoría obtuvo 266 votos a favor, seis en contra y 10 abstenciones.

Asimismo, durante la Sesión fue aprobada la donación de bienes inmuebles, ubicados en Saltillo y Torreón, y que serán destinados para el uso del Sindicato de Trabajadores de la UAdeC (STUAC).

En su mensaje, el rector Octavio Pimentel Martínez, afirmó que, de acuerdo al Estatuto Universitario, tres puestos clave de la Administración Central son seleccionados por el Consejo Universitario: la Tesorería general, encargada del presupuesto y patrimonio de la institución, la Dirección de Asuntos académicos, responsable de los procesos académicos de los estudiantes y la administración de programas educativos y la Dirección de Planeación, encargada de establecer la dirección de la institución y servir de enlace con las autoridades federales educativas.

Enfatizó la necesidad de una reingeniería organizacional desde la Tesorería, para utilizar eficientemente los recursos, reducir pasivos y aumentar los recursos propios para el crecimiento futuro, a la vez que refrendó el compromiso de luchar por un presupuesto adecuado por parte de la Federación y el Estado, así como mejorar el sistema de tecnologías de información de la Universidad, una política de certificación de calidad académica y mejorar los indicadores institucionales.

Sobre el punto de acuerdo sobre la desincorporación de bienes para el STUAC, aseguró que cumplirán con un acuerdo con el sindicato para liquidar deudas anteriores, sin afectar el presupuesto ordinario, y estos bienes desincorporados seguirán siendo parte de la Universidad, sólo se busca darles un mejor uso para beneficio de los universitarios sindicalizados.

Entre las propuestas que la Dra. Centeno Aranda, directora de Asuntos Académicos presentó,

destacan el apoyo a los estudiantes y el fortalecimiento del cuerpo docente, su objetivo es facilitar y agilizar los procesos desde la admisión hasta la titulación, asegurando una experiencia sin contratiempos.

Además, busca mantener la excelencia de los profesores, brindándoles herramientas para seguir siendo los mejores, promover una estrecha colaboración entre estudiantes, universidad y empresas para garantizar una aplicación efectiva del conocimiento adquirido en el aula, por lo que se compromete a una gestión cercana y receptiva, basada en su experiencia previa como directora escolar, para resolver rápidamente cualquier situación en cada escuela o facultad.

Por su parte el tesorero, Alférez Rodríguez, propone una modernización al manual de procedimientos de la tesorería universitaria, además, planea realizar un diagnóstico de los procesos internos actuales, establecer turnos escalonados durante periodos vacacionales para garantizar la atención a la comunidad universitaria, mejorar la eficiencia de los procesos, facilitar el registro y seguimiento de trámites, introducir una nueva metodología de gestión de auditorías.

Además de establecer convenios con directivos de Escuelas, Facultades e Institutos para el manejo de recursos, atender recomendaciones del órgano de control, cumplir con la Ley General de Contabilidad Gubernamental y optimizar la integración de recursos, priorizar funciones sustantivas para elevar la calidad del gasto, actualizar al personal en normatividad y gestión financiera.

Garantizar el cumplimiento de obligaciones contractuales y fiscales, revisar programas de becas, ampliar fuentes de financiamiento, apoyar la modernización de la infraestructura, implementar políticas de ahorro de recursos, modernizar procesos mediante tecnologías de la información y comunicación, revisar la estructura administrativa para optimizar recursos humanos y financieros, y certificar procesos y procedimientos ante normas internacionales de calidad.

El director de Planeación Alberto Montalvo Morales, se comprometió en su plan de trabajo a liderar la elaboración del Plan de Desarrollo Institucional de la UAdeC para el período 2024-2027, así como asegurar el cumplimiento de la normativa universitaria en su rol como

Secretario Técnico de la Honorable Comisión General Permanente de Planeación.

Su enfoque incluye la expansión de la oferta educativa mediante estudios exhaustivos de viabilidad, factibilidad, pertinencia y sostenibilidad, con el objetivo de garantizar la calidad en la implementación de los programas educativos, además, busca aumentar el número de estudiantes que presenten exámenes como el EGEL y CENEVAL, y mejorar los resultados de aprobación de los egresados de las unidades académicas.

Se compromete a gestionar recursos competitivos ante la Federación y a elevar el nivel de capacitación de la planta docente, promover el reconocimiento al perfil deseable de los profesores de tiempo completo, impulsar líneas de investigación innovadoras que aborden problemáticas del sector productivo de Coahuila y mejorar la atención a los usuarios mediante evaluaciones de los procesos administrativos y el Sistema de Gestión de Calidad.





Firma Funcionariado Compromiso 3 de 3 contra la Violencia de Género al Interior de la UAdeC

Como parte de las actividades de la Agenda Mujeres de la UAdeC, las y los funcionarios de la administración central, firmaron el “Compromiso 3 de 3 contra la violencia de género al interior de la Universidad”.

La titular del Tribunal Universitario, Nadia Salas Carrillo, explicó que el Artículo 3 de la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, establece que los estados como parte en este compromiso deben en todas las esferas, adoptar medidas apropiadas para garantizar a las mujeres el ejercicio y el goce de sus derechos humanos y las libertades fundamentales en igualdad de condiciones con el hombre.

Dijo que, en materia de violencia contra las mujeres la convención ha realizado una serie de recomendaciones para establecer un sistema para recabar analizar y publicar periódicamente datos estadísticos sobre el número de denuncias de todas las formas de violencia por razón de género. Señaló que, el sistema debe incluir información sobre las condenas o las sanciones impuestas a los autores y sus reparaciones integrales del daño; por otro lado, dijo que el Artículo 7 inciso “C” de la Convención Interamericana para prevenir,



sancionar y erradicar la violencia contra la mujer, dispone la obligación de México para incluir en su legislación interna normas penales, civiles y administrativas, así como, las de otra naturaleza que sean necesarias para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y adoptar medidas administrativas según sea el caso.

“Hoy al respaldar la Ley 3 de 3 damos un paso significativo hacia la creación de un entorno seguro y libre de violencia para todas las personas que formamos parte de la comunidad, al hacer esto no solo estamos cumpliendo con las normativas legales vigentes, sino que estamos sentando las bases para una transformación cultural y social duradera, la educación y el fomento de la cultura de la paz es la clave para erradicar estereotipos de género y aquí en la UAdeC nos hemos comprometido a seguir educando y sensibilizando sobre la igualdad y respeto, lo que refleja la responsabilidad y dedicación de cada persona de la institución para garantizar un cambio real que permanezca en todas las instancias universitarias”, dijo.

Salas Carrillo, exhortó a cada integrante de la Universidad a que asuman este compromiso para generar espacios donde el respeto y la igualdad sean fundamentales, por ello, invitó a seguir trabajando para generar acciones tendientes a proteger la dignidad de todas las personas de la comunidad universitaria.

En su mensaje, el Rector dijo que la Universidad está haciendo historia con este acto, dejando en claro que se trabaja arduamente para erradicar la violencia contra las mujeres, “Con esta firma vamos en camino a erradicar la violencia, es un claro mensaje de cero tolerancia hacia la violencia contra la mujer, es momento de afirmar con determinación que la Universidad debe ser un espacio seguro donde no exista la violencia de género, estamos atendiendo un mandato social y legal en relación con la Ley 3 de 3”.

Señaló que estas acciones unen a la comunidad para tener un entorno donde las universitarias puedan desarrollarse libremente, por ello, reconoció el esfuerzo de los colectivos que han sumado a la UAdeC a esta labor y enfatizó en que la institución está altamente comprometida con los derechos de las mujeres.

Compartió que los funcionarios de primer y segundo nivel cursarán de manera obligatoria el Diplomado “Género, innovación e implementación de estrategias universitarias para la igualdad sustantiva” e invitó a directoras y

directores a sumarse, señaló que este consta de 120 horas y está a cargo de la Coordinación de Igualdad de Género.

Mientras que, la regidora del municipio de Saltillo, Socorro Guevara Garza, reconoció el trabajo que se está haciendo en la Universidad Autónoma de Coahuila y dijo que la firma del formato 3 de 3 habla de la seriedad con la que se trata el tema en la institución, ya que es un compromiso real que se tiene que difundir, promover e implementar en toda la estructura de trabajo y que con ello se generará una cadena de hechos que traiga consigo sinergia, para garantizar a las jóvenes el derecho a desenvolverse libremente en el lugar donde asisten a capacitarse.

La representante del Colectivo “Las constituyentes MX”, Yunuen Castillo Menchaca, dijo que las mujeres tienen el derecho de transitar en una sociedad sin violencia y que firmar la 3 de 3 es hacer la diferencia y generar cambios para actuar contra la violencia, que es un problema estructural y sistemático en México y el mundo.



A la ceremonia realizada en la Sala de Seminarios “Emilio J. Talamás”, asistió el rector Octavio Pimentel Martínez, la titular del Tribunal Universitario, Nadia Salas Carrillo, la coordinadora de Igualdad de Género, Lorena Argentina Bocanegra, la Defensora de los Derechos Humanos Universitarios, Magda Yadira Robles Garza, la regidora del municipio de Saltillo, Socorro Guevara Garza y la representante del Colectivo “Las Constituyentes MX”, Yunuen Castillo Menchaca, así como, funcionariado universitario, directoras y directores, docentes y alumnos.



Presentación del libro

Mujeres

Universitarias escriben sobre
universitarias

FEBRERO 2024

El presente libro resulta una obra excepcional, al rendir tributo a **42 mujeres extraordinarias** que han dejado una huella imborrable en la historia de la Universidad Autónoma de Coahuila.

Su legado es un testimonio vivo del impacto transformador que ellas han tenido al desafiar estereotipos y romper barreras.

Con su perseverancia, impulsan cambios significativos en las esferas de la sociedad y su contribución enriquece al entorno y promueve un mundo más equitativo y justo.

Esta obra está dedicada a rescatar y honrar la vida y obra de aquellas destacadas figuras femeninas que han contribuido significativamente al desarrollo y progreso de nuestra alma mater.



Mujeres universitarias escriben sobre universitarias

Por: **Adriana Joselin Pachuca Valdez**

Estudiante de la Facultad de Ciencias
de L a Comunicación

En un mundo donde cada vez se valora más la importancia de la igualdad de género y la participación de mujeres en roles importantes, la historia adquiere un significado trascendental en el papel de las mujeres universitarias. Es por eso que el libro "Mujeres universitarias escriben sobre universitarias" ofrece una mirada profunda y reveladora sobre el legado que han dejado las mujeres a lo largo de la historia en la Universidad Autónoma de Coahuila.

Esta obra narra la vida, la lucha, el empoderamiento y los logros de 44 profesoras, directoras, investigadoras, artistas, activistas sociales, colaboradoras, políticas, promotoras de la cultura y el deporte, además de 200 universitarias que también han dejado una huella importante en la historia de la comunidad universitaria de la UAdeC. Dividida en tres apartados indispensables, titulados: "Mujeres en los primeros años de la Universidad", "Mujeres en la vida universitaria contemporánea" y "Mujeres egresadas exitosas", la obra nos permite recorrer y reconocer juntas sus experiencias desde las aulas hasta los cargos de máxima autoridad.

"Mujeres universitarias escriben sobre universitarias", fue coordinado por la doctora Julieta Idalia Carabaza González, quien es licenciada en Ciencias de la Educación por la UANE, con maestría en Comunicación social por la Universidad de la Habana.

Este libro surgió por la necesidad y motivación de descubrir la historia de sus antecesoras y cómo lograron posicionarse en un lugar que era dominado por los hombres. Durante los preparativos de la celebración del 65 aniversario de la fundación de la universidad y 50 años de haber alcanzado la autonomía, se descubrió que "ya existían varios textos acerca del tema. Los analizamos y nos percatamos de que la gran mayoría de las historias estaban contadas desde el punto de vista masculino. Sí, había participación de las mujeres pero estaban, en segundo plano, sin protagonismo" (Dra. Julieta Carabaza González,

2024), logrando la creación de este libro que, a través de la ardua investigación, se homenajea y reconoce la lucha de estas mujeres universitarias que abrieron el camino para todas nosotras.

Según la Dra. Berenice Juárez López, los principales objetivos de la Dra. Carabaza para la creación y coordinación de esta obra literaria son el conocimiento de datos que nos permiten contextualizar y cuestionar. ¿Cuál es el papel de las mujeres dentro de la UAdeC? ¿Quiénes fueron las primeras funcionarias, directoras e investigadoras? y sobre todo generar en la comunidad universitaria conciencia, inquietud y motivación por seguir creando espacios para las mujeres dentro de la academia.

Lo que hace que "Mujeres universitarias escriben sobre universitarias" sea una lectura indispensable y significativa para las mujeres del presente y futuro en la universidad, es el generar conocimiento y reflexión, permitiendo adentrarnos al pasado de nuestra institución que era desconocido por muchas mujeres universitarias de la actualidad, sin embargo, ahora tenemos la posibilidad y el privilegio de explorar a través de las páginas a 44 mujeres guerreras que lucharon contra estereotipos y discriminación en un espacio que fue por mucho años solo para los hombres, y aunque aún vivimos, "en un mundo donde las voces femeninas a menudo han sido silenciadas o minimizadas, es crucial reconocer y honrar los logros de aquellas que desafiaron paradigmas y abrieron nuevos caminos para las generaciones futuras" (Dra. Gloria Ivón Dávila Pulido), gracias a este libro podemos inspirarnos para ser las siguientes mujeres universitarias que siguen luchando para ocupar más espacios de sororidad y empoderamiento para todas.

AGENDA
Mujeres
UAdeC

Mujeres

las olvidadas en la historia

María del Rosario Varela Zúñiga

Maestra investigadora de la FCPyS de la UAdeC

GACETA Universidad Autónoma de Coahuila

El R. Ayuntamiento de Torreón y el Archivo Municipal te invita al panel:

“MUJERES DE VALOR A TRAVÉS DEL TIEMPO”

PARTICIPAN: SILVIA CASTRO, LAURA ORELLANA, CRISTINA MATOUK Y ROSARIO VARELA

En el marco del mes de la mujer

JUEVES 23 DE MARZO
19:00 HORAS
Entrada libre

LUGAR:
ARCHIVO MUNICIPAL DE TORREÓN
Acuña 140 sur



Logos: SIEMPRE PUEDE!, MI QUERIDO COAHUILA, Archivo Municipal

El Archivo Municipal de la Ciudad de Torreón se ha vuelto un lugar importante de divulgación de temas históricos que atañen a la Región Lagunera, al Estado de Coahuila, a nuestro país y al mundo en su conjunto. A falta de una institución académica que cultive el saber histórico en “este lado de Coahuila”, el Archivo Municipal ha hecho las veces de impulsor de este tan necesario conocimiento. Para ello el Archivo ha hecho alianzas estratégicas, una de sus aliadas ha sido la Academia Nacional de Historia y Geografía, a través de la siempre inquieta Isabel Saldaña, quien se ha dado a la tarea de formar en Torreón la filial Coahuila de esta academia.

En la actual administración del Archivo Municipal a cargo de su Directora, Cinthia Gaspar, he tenido la suerte de ser invitada un par de veces para hablar del tema de las mujeres desde una perspectiva histórica. En mi última participación compartí un panel con otras dos colegas para

reflexionar en torno a tres preguntas puntuales: ¿cuántas mujeres en el ámbito de tu especialidad consideras que deben de ser más valoradas (en México y en la región)? ¿qué hechos históricos en tu especialidad tienen como protagonistas a las mujeres y no se han difundido lo suficiente? ¿cómo sería una historia de nuestro país o región escrita por las mujeres? Mujeres de valor, se tituló el evento académico en esa ocasión.

Menudo reto nos esperaba a las participantes, pues ¿qué rasero utilizar para nombrar solo a algunas mujeres y a otras no? el escaso tiempo (intervenciones de 20 minutos) no permitía abordar tales cuestiones con la holgura que se requería ¿se imaginan hacer una historia escrita por mujeres? Una fascinante utopía, pues la Historia ha sido tan omisa e injusta con las mujeres que prácticamente ha invisibilizado su presencia haciendo de la historia de la humanidad una epopeya masculina. Cuando se habla sobre ellas se les pone en perspectiva con lo que hacen los hombres, restando valor a sus actos, pues armar estrategias de guerra es más prestigioso que llevar el orden de una casa. La sociedad ha establecido divisiones estancas para unos y para otras, el ámbito público como espacio masculino, el ámbito privado como espacio femenino; en aquél los hombres brillan, en este pali-dece la humanidad de las mujeres.

Pero cuando las mujeres hacen lo mismo que los hombres -tomar las armas, por ejemplo-, tampoco les merece que se les considere aunque lo hagan con la misma valía; ahí está, por ejemplo, la revolucionaria lagunera Petra Herrera, cuyas habilidades en el manejo de explosivos fue clave para que Francisco Villa tomara la Ciudad de Torreón; sin embargo, el laurel fue para Villa -y sus “Dorados”-, para ella el olvido. Apenas las letras de un corrido -anónimo- dan cuenta de sus osados actos:

Muchas otras grandiosas mujeres han corrido con sido olvidadas por la historia oficial, la que con suerte las menciona de manera anecdótica sin abundar en sus acciones, por ejemplo, Ignacia Rodríguez de Velasco, mejor conocida como la Güera Rodríguez, quien ha pasado a la historia más por su belleza que por sus actos de entrega a la causa de la independencia, a quien le dedicó, inteligencia, belleza y fortuna. En otros casos sus acciones son atribuidos a personajes masculinos,

como Juana Belén y Dolores Jiménez y Muro, importantes opositoras al gobierno de Porfirio Díaz, militantes del Partido Liberal Mexicano y defensoras de los derechos de los campesinos, las mujeres y sus hijos, cuyas reivindicaciones sociales fueron plasmadas por ellas el El plan político y social de Tacubaya y El Plan de Ayala de 1911, pero cuya autoría no se les reconoce.

Refugio García es otra olvidada por la historia política de México. En 2020 se cumplieron 100 años de la formación del Partido Comunista y ninguno de los eventos realizados para su conmemoración tuvieron la tuvieron como figura central; en las 220 páginas del libro conmemorativo que publicó el Instituto Nacional de Estudios Históricos de las Revoluciones de México (2020), apenas se dedican menos de tres escuetas líneas a Refugio García -Cuca García, como mejor se le conocía-, diciendo solo que fue una activista magisterial, feminista y primera mujer formalmente integrante del Comité Central del Partido Comunista en 1925,

trivializando su impresionante currículum político y su lucha por el voto femenino.

Conocer la vida y obra de valiosas mujeres mexicanas requiere de un interés específico para hurgar en la escasez de fuentes, pero una vez que se empieza a mirar la historia desde la perspectiva de género y feminista los nombres de mujeres brotan a borbotones llevados de la mano de sus biógrafas -y biógrafos-, ahí están por ejemplo “La Güera Rodríguez: la construcción de una leyenda” de Silvia Marina Arrom, o “La Conspiradora”, de Guillermo Barba; “Cuca García (1889-1973) por las Causas de las Muje-

Corrido de las hazañas del general Lojero y la toma de Torreón por el ejército liberador

La valiente Petra Herrera en el fragor del combate aunque cayó prisionera ni se dobla ni se abate

El día 14 a medianoche entraron con gran violencia Petra herrera en adelante a la mera presidencia

La noche vino lluviosa en la ciudad de Torreón los federales huyeron dejando la población

El domingo sostuvieron la guerra por todo el día matándose a unos a otros con bastante valentía.

res y la revolución”, de Verónica Oikión Solano, quien nos habla a profundidad de Refugio García; el libro, “Las Mujeres en la Revolución (1884-1920)” publicado impreso por el INHERM en 1992 en versión electrónica en 2020 es otra fuente para indagar en el papel de las mujeres en el proceso revolucionario.

Sin duda, “Desmasculinizar” los relatos de la humanidad es una tarea pendiente.



Bibliografía:

Herrera-Sobek María (1993). *The Mexican Corrido A feminist analysis*. Indiana University Press

Barba, Guillermo (2019). *La Conspiradora*. Porrúa

Arrom, S. M. (2019). La Güera Rodríguez: la construcción de una leyenda. *Historia Mexicana*, 69(2), 471-510.

Oikión Solano, Verónica. (2018). Cuca García (1889-1973), por las causas de las mujeres y la revolución. Zamora, Michoacán: El Colegio de Michoacán y El Colegio de San Luis.

INHERM. *Las Mujeres en la Revolución (1884-1920)*”.



Reflexiones feministas: voces de maestras y alumnas universitarias

Adriana Joselin Pachuca Valdez

8° Semestre

Facultad de Ciencias de la Comunicación

Marzo sigue marcando un hito en las luchas contra la desigualdad. En un mundo donde las voces femeninas a menudo han sido silenciadas o minimizadas es crucial reconocer y honrar los logros de aquellas que siguen desafiando paradigmas y abriendo nuevos caminos para las mujeres.

En este reportaje exploraremos el significado y la evolución del 8 de marzo, el papel de las mujeres universitarias en la UAdeC y sus reflexiones sobre el Día Internacional de la Mujer, así como sus desafíos al nombrarse feministas y motivaciones dentro de la academia.

El origen del Día Internacional de la Mujer

Se remonta a las manifestaciones de mujeres pioneras que desafiaron las normas y políticas de un sistema patriarcal. En marzo de 1908, trabajadoras de una fábrica en New York salieron a las calles para protestar por las condiciones precarias e injustas en sus jornadas laborales y salarios notablemente inferiores a los de los hombres.

En 1910, la comunista alemana Clara Zetkin propuso la conmemoración del Día de la Mujer a nivel

global durante la Conferencia Internacional de la Mujer Trabajadora en Copenhague, donde miles de mujeres de 17 países discutieron y solicitaron el fortalecimiento por la igualdad de género, los derechos de las mujeres y el derecho al voto femenino. Aunque no se acordó una fecha concreta, esto indicaba un gran avance en la historia. No fue hasta el 9 de marzo de 1917 que las mujeres protagonizaron la huelga “pan y paz” que condujo a la victoria por el derecho al voto femenino. Y desde entonces, la lucha no ha cesado.

Resignificación del 8 m.

En la actualidad, el 8 de marzo ha adquirido un significado de protesta en el que miles de mujeres de todo el mundo se unen para alzar sus voces en llamado a la acción y defensa de los derechos y la libertad de la mujer. En México, se marcha en contra de los 10 feminicidios diarios, la brecha de género a nivel mundial que tardara 131 años en acabarse, la desigualdad económica que sitúa a las mujeres con un 44% menos de percepción que los hombres, la violencia física y psicológica que experimentan 3 de cada 10 mujeres en centros educativos (tanto alumnas como docentes), y otros problemas como los trans-femicidios y otras violencias.

El mes de marzo no solo significa rabia, reflexión y lucha, sino también una oportunidad para honrar la valentía y los avances en la justicia. Es un momento para celebrar los logros en la representación de mujeres en campos importantes como la política, la tecnología, la cultura, la ciencia y sobre todo la educación.

Reflexiones desde la universidad

Gracias a cada mujer precursora que llegó a nuestra universidad para luchar contra el machismo, la desigualdad y generar más espacios feministas e igualitarios, podemos afirmar, de acuerdo con las estadísticas mencionadas en el libro “Mujeres Universitarias escriben sobre Universitarias” (2023), que la presencia de mujeres en el cuerpo docente a tiempo completo y medio tiempo es del 54%. De un total de 569 integrantes del personal de investigación, el 49% son mujeres, y en el personal administrativo y manual, más del 50% son mujeres. Además, contamos con 23 directoras electas en las 59 escuelas, facultades e institutos de la UAdeC. En cuanto a las alumnas, podemos decir que de 38,598 estudiantes, el 58% son mujeres y el 42% son hombres, demostrando el potencial y los logros de las mujeres en su búsqueda por la excelencia y superación tanto a nivel profesional como educativo.

La universidad no debe estar exenta de discusión

y participación sobre movimientos tan importantes como lo es el feminismo o la conmemoración del 8 de marzo, ya que es crucial escuchar y destacar las voces que forman parte de nuestra lucha y comunidad.

¿Qué representa el día internacional de la mujer para ti?

“Representa un día en el que se hace un balance en los avances que hay en los derechos de las mujeres y las niñas, en el que se hace una reflexión y un aprendizaje sobre qué hace falta por avanzar para lograr la igualdad de género”.

Profesora investigadora Gabriela de la Peña Astorga, directora de la Facultad de Ciencias de la Comunicación UAdeC, feminista y amante de los animales.

¿Cómo conmemoras el Día Internacional de la Mujer?

“Investigo y me informo para conocer y reflexionar más acerca del feminismo para tener más conocimiento y herramientas para mí y mis compañeras ingenieras, ya que en mi área estudiantil y de interés laboral está dominado mayormente por hombres y eso hace que normalmente sea devaluada física e intelectualmente por mi género”.

Anónima, estudiante de Ingeniería Civil UAdeC, feminista y amante de la arquitectura.

¿Qué es para ti ser una maestra feminista en la universidad?

“Es un gran reto ser una maestra feminista porque, por un lado, quiero siempre impulsar a mis alumnas a atreverse a superarse, pero en esa labor he notado que algunos estudiantes varones se sienten poco valorados también. El reto de convencer a las mujeres jóvenes de que son personas valiosas y que pueden incursionar en espacios tradicionalmente masculinos sin que los estudiantes hombres sientan que se les están quitando "sus" espacios es una tarea difícil”

Brenda Azucena Muñoz Yáñez, profesora investigadora de la Facultad de Ciencias de la Comunicación UAdeC, feminista y amante del cine.

¿Qué te motiva o inspira para seguir hablando o creando espacios feministas en la universidad?

“Me inspira a las mujeres, las estudiantes tan valientes, tan hermosas y fuertes que, a pesar de que viven situaciones difíciles dentro y fuera de la escuela, vienen a dar todo de ellas. Las mujeres son más fuertes y resilientes, yo lo admiro mucho de mis compañeras docentes, administrativas, trabajadoras, secretarias y estudiantes”.

Aida Graciela Hernández Chávez, profesora de la Facultad de Ciencias de la Comunicación UAdeC,

amante del cine y fiel luchadora contra cualquier opresión hacia la mujer.

¿Qué desafíos encuentras en la facultad siendo una estudiante feminista?

“Para mí representa algo importante decir lo que pienso como feminista pero al mismo tiempo me siento un poco sin tanta libertad de expresión en ese sentido, por ejemplo, algunos maestros que ya son mayores y siento que es aún más difícil tratar de cambiar ese machismo interiorizado y que por más pláticas que se hagan ciertos profesores no intentar cambiar esas actitudes”.

Karla Lozano Sánchez, estudiante de Producción de medios en la universidad de Ciencias de la Comunicación UAdeC, feminista y amante de la fotografía.

La universidad está siendo un espacio dinámico donde todas las mujeres feministas y universitarias están liderando y organizando espacios para ser escuchadas y acuerpadas, desde conversatorios sobre mujeres en la ciencia hasta la inclusión de diplomados sobre estrategias para la igualdad de género entre el personal universitario, así como la agenda Mujeres UAdeC, una serie de eventos para y en pro de las mujeres. Dejando una marca significativa para la estadia de las mujeres universitarias, garantizando una formación más libre e igualitaria.

El Día Internacional de la Mujer es mucho más que una fecha en el calendario; es un recordatorio para todas las mujeres universitarias que representa una reflexión, una lucha, una deconstrucción, un aprendizaje y una gran memoria por las oportunidades que gozamos y los espacios que nos faltan por ocupar, para seguir liderando y empoderando a las mujeres del futuro en la UAdeC.



Prototipo de aplicación móvil



GACETA Universidad Autónoma de Coahuila

ANNYEONG

Estefanía Cerrillo Andrade Valeria Sthepania García Hotema
Rodolfo Gallego Silva
José Edgar Lugo Castro
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales

Se presenta una investigación sobre el desarrollo de un prototipo de aplicación móvil interactiva diseñado para Android, orientado a atender la problemática del acoso callejero en la Laguna. El objetivo principal es concienciar y disminuir esta problemática, proporcionando respaldo a los individuos en situaciones de riesgo.

La investigación se enfoca en diseñar y desarrollar aplicaciones interactivas al alcance de cualquier usuario, fomentando un lenguaje constructivo, la divulgación de información preventiva y la facilitación del reporte y seguimiento de casos.

La aplicación ofrecerá asesoría sobre violencia de género, legal y psicológica, así como espacios de diálogo virtual para brindar apoyo a quienes han experimentado estas situaciones. Además, conta-

rá con un botón de pánico para alertar sobre situaciones de amenaza o violencia a contactos seleccionados y usuarios cercanos, enviando la ubicación del usuario en tiempo real para un seguimiento detallado del recorrido. Otras funciones: llamadas falsas, activación de cámara y grabación de audio mediante comandos de voz. La aplicación también facilitará la denuncia de situaciones de acoso o violencia en el transporte y espacios públicos, visualizando informes previos y proporcionando información útil para el desarrollo de políticas públicas y acciones urbanas con enfoque de género.

Las interfaces diseñadas para la aplicación móvil "Annyeong" se basa en un prototipo interactivo desarrollado con la herramienta JustinMind, este software permite diseñar y crear prototipos interactivos para aplicaciones móviles antes de iniciar su desarrollo. Para evaluar la efectividad de la propuesta, se realizaron pruebas empíricas y analíticas basadas en los siguientes métodos:

- **Pruebas beta:**

Una versión limitada de la aplicación fue lanzada para un grupo selecto de voluntarios que representaban a los usuarios potenciales. Estos usuarios proporcionarán retroalimentación y comentarios sobre la experiencia de uso de la aplicación.

- **Entrevistas y encuestas:** Realizadas a los usuarios para obtener información sobre la utilidad, claridad y simplicidad de las interfaces y funcionalidades de la aplicación.

- **Comparación con otras aplicaciones:** Se comparó la aplicación "Anneyong" con otras aplicaciones similares disponibles en el mercado, analizando las características y funcionalidades de ambas para determinar si estaba alineada con las mejores prácticas y estándares de la industria.

- **Evaluación de rendimiento:** Se midieron los tiempos de carga, velocidad de respuesta y consumo de recursos de la aplicación para asegurarse de que estas se encuentran dentro de los estándares de calidad.

- **Analítica de eventos:** Monitorearon los eventos de uso de la aplicación, como las interacciones de los usuarios con las funcionalidades y opciones, para identificar patrones de uso y mejorar la experiencia del usuario.

Estos métodos de evaluación ayudaron a confirmar que las herramientas seleccionadas para "Anneyong" eran adecuadas para satisfacer las necesidades de los usuarios y cumplir con los objetivos de la aplicación, permitieron identificar áreas de mejora y adaptar la aplicación para optimizar la experiencia de los usuarios.

Las características principales de las interfaces diseñadas para "Annyeong":

•Integración de elementos visuales:

Se diseñan botones, menús y formularios para representar la funcionalidad de la aplicación.

•Diseño de Interfaz de Usuario:

Se mejoró aplicando principios de diseño, como coherencia visual y facilidad de acceso. Se seleccionaron esquemas de color, tipografías y estilos alineados con la identidad visual deseada.

•Simulación de Interacciones:

Se implementaron interacciones y transiciones entre las diferentes pantallas del prototipo para simular la experiencia del usuario.

Se evaluó la fluidez y coherencia de la navegación a través del prototipo interactivo

•Pruebas de Usabilidad:

Se realizaron pruebas de usabilidad para evaluar la eficacia y la satisfacción del usuario con el prototipo. Se recopiló retroalimentación para realizar ajustes y mejoras en el diseño.

Estas características aseguran una experiencia de usuario efectiva y satisfactoria. La coherencia visual en la aplicación se logró mediante la integración de algunos aspectos importantes:

•El logotipo de la aplicación

"안녕" (Annyeong en coreano, que se traduce como hola y adiós en español), elegido con la intención de que los usuarios puedan salir y regresar a sus hogares de manera segura

•Una paleta de colores limitada y coordinada

se utiliza para mantener la coherencia visual en toda la aplicación.

•Se seleccionó una fuente de tipografía legible y adecuada para todos los elementos de la interfaz.

•La aplicación está diseñada para adaptarse a varios tamaños de pantalla, lo que garantiza una experiencia óptima.

•Todas las partes de la interfaz fueron diseñadas siguiendo un estilo uniforme y coherente, facilitando la navegación y la comprensión de la aplicación.

El prototipo de la aplicación busca ser una herramienta alternativa para ayudar a las personas a sentirse seguras al transitar por las calles, contribuyendo a la sensibilización y reducción del acoso callejero.



Realizan en la UAdeC la Conferencia Virtual Internacional sobre Economía y Género

En un esfuerzo por abordar las complejidades del género en el ámbito económico y social, la Facultad de Economía, en colaboración con el Centro de Investigaciones Socioeconómicas de la Universidad Autónoma de Coahuila, realizaron la “Conferencia Virtual Internacional Economía y Género: Mujeres, Trabajo y Hogar”, a través de la plataforma Zoom.

Este evento tuvo el objetivo de analizar el papel de las mujeres en los cuidados no remunerados, el soporte vital y sus implicaciones en la violencia femenina y la pobreza, a través de una serie de diálogos cruciales sobre temas que afectan directamente a las mujeres en la sociedad contemporánea.

La ceremonia de apertura estuvo a cargo de la titular de la Coordinación de Género de la UAdeC, Lorena Medina Bocanegra, junto con los coordinadores del evento y docentes de la Facultad de Economía, el Dr. David Castro Lugo y la Dra. Reyna Rodríguez Pérez quienes destacaron la importancia de explorar a fondo el papel de las mujeres tanto en el ámbito laboral como en el hogar.

Agregaron que se destacan los desafíos y oportunidades que enfrentan en estos espacios, desde temas teóricos y enfoques hasta cuestiones prácticas como el trabajo no remunerado y su participación en el mercado laboral, así como también aspectos emergentes como las implicaciones del Covid-19, los efectos de las nuevas tecnologías y el papel de las nuevas masculinidades.

En el evento participaron ponentes de países como España, Argentina, Italia, Costa Rica, Uruguay, Colombia, Estados Unidos, Croacia, Rusia y México, donde estuvieron representadas 28 instituciones internacionales y nacionales. La Conferencia se estructuró en siete mesas de trabajo, las cuales abordaron aspectos fundamentales del género y la economía: Teorías y enfoques, el papel de la mujer en el cuidado, trabajo doméstico no remunerado, masculinidades, mercado de trabajo, implicaciones del COVID-19 y cambio tecnológico y género.

Cada mesa de trabajo ofreció un espacio para el intercambio de ideas, investigaciones y experiencias que contribuyen a la comprensión y promoción de la igualdad de género en todos los aspectos de la vida.

Las actividades de este evento continuaron con la mesa “Conciliación trabajo y cuidados: el eslabón perdido en la carrera docente universitaria”, trabajo realizado por Andrea Basilio, María Goñi Mazzitelli, Cecilia Lara, Valeria Regueira, Clara Reyes, Natalia Reyes y Soledad Salvador de la Universidad de la República de Uruguay.

Se llevó a cabo la mesa de trabajo “Implicaciones del COVID-19” con la ponencia “COVID-19 y cambios en la división de género del trabajo no remunerado, productividad laboral y satisfacción laboral”; así como la mesa de trabajo “Cambio tecnológico y género” con la ponencia “La identidad feminista y su influencia en las intenciones empresariales de los jóvenes” realizado por Mihaela Mikic, Tin Horvatinovic y Marina Dabic de la Universidad de Zagreb, Croacia.



ECONOMY AND GENDER WOMEN, WORK AND THE HOME



February 26th - 29th, 2024
From 9:00 to 13:00 hrs.
Mexico City time



<https://tinyurl.com/Economyandgenderwomen>



Ética en la educación a partir de la inteligencia artificial

Dra. Gisela García Garza

Academia Interamericana de Derechos Humanos

Hablando de inteligencia artificial (en adelante IA), en la educación resulta indiscutible la necesidad de incorporarla para lograr abordar los desafíos académicos del Siglo XXI, pero ante este reto ¿cómo lograr el equilibrio entre lo que la IA debe aprender de la inteligencia humana y viceversa? ¿cómo lograr que el pensamiento crítico del alumnado no se vea sustituido por la IA?

Es importante concientizar que los avances y cambios tecnológicos históricamente han abrazado la educación; recordemos la llegada de la calculadora electrónica o de la computadora, vendrían por un lado a sustituir en el alumnado razonamientos matemáticos, ortográficos, manuscritos, etc., pero por otro, brindarían herramientas eficientes que ayudarían a materializar la complejidad humana y a potenciar su creatividad.

En el mismo sentido, la llegada de la IA ha originado inquietudes, desconfianza y hasta recelo por parte del profesorado. Se entiende que la IA puede deshumanizar la experiencia de aprendizaje; puede provocar falta de empatía académica; puede crear dependencia tecnológica; y/o puede enfrenar dilemas éticos, entre otras desventajas.

Concientizar estas problemáticas, invita a recibir a la IA desde otra perspectiva, obliga al profesorado e instituciones educativas a profundizar en los nuevos métodos educativos, en las nuevas áreas pedagógicas que deben permear las currículas, y en las asignaturas que deben incluirse transversalmente en la formación del alumnado. Al respecto los gobiernos deben crear políticas y lineamientos para asegurar la práctica responsable de la IA, facilitando a su vez la innovación y el progreso.

Ante este nuevo reto, pareciera que incorporar la “ética” en el aprendizaje institucional resulta indispensable. Al respecto, Rodríguez, A. L. T. (2018) mencionan que “La Inteligencia Artificial

(IA) ha supuesto un gran avance para la humanidad en diversos campos; sin embargo, eso no implica que su actividad esté exenta de reflexión ética”.

Sumar integridad, conciencia, normas de actuación como filosofías de vida permitirá crear en el alumnado las bases para utilizar la IA como herramienta académica complementaria y no como sustitución del razonamiento; se invitará a utilizarla como un potencializador en el aprendizaje con bases de honestidad, integridad y ética académica. Al respecto González Arencibia, M., & Martínez Cardero, D. (2020) mencionan lo siguiente: “los problemas sociales que está generando el inadecuado uso de la tecnología, está por encima de la naturaleza técnica, y exige reevaluar este fenómeno desde un enfoque multidisciplinario”.

Además, explicar al alumnado dichas posturas éticas permitirá realizar ejercicios de razonamiento, lo que fortalecerá el pensamiento crítico sobre los verdaderos beneficios y limitantes de la IA que reconozcan su autonomía y honestidad personal.

La oportunidad de preparar al alumnado desde bases éticas puede lograrse desde la presencialidad analógica (vínculo educativo); evaluación formativa y de trabajo continuo (revisión y retroalimentación); realización de evaluaciones de casos particulares (razonamiento); trabajo en la integridad del alumnado (reconocimiento); fortalecimiento del pensamiento crítico (análisis y posturas personales); creación de dinámicas que resalten la importancia de saber y no solo reproducir (entendimiento), etc.

En conclusión, cabe destacar que la IA forma parte de la normalidad del siglo XXI, en ese sentido, el alumnado y el profesorado deberán congeniar con ella y presentarla en la educación como soporte importante en la resolución de problemas académicos, abriendo nuevas opciones de aprendizaje e innovación y en este sentido, potenciar sus beneficios, no sin antes crear en el alumnado bases éticas, y filosofías académicas basadas en la honestidad.

Rodríguez, A. L. T. (2018). Inteligencia artificial y ética de la responsabilidad.

González Arencibia, M., & Martínez Cardero, D. (2020). Dilemas éticos en el escenario de la inteligencia artificial. *Economía y Sociedad*, 25(57), 93-109



La evolución tecnológica

Por: Manuel Adalberto Amaro Flores

8° Semestre

Facultad de Ciencias de la Comunicación

La tecnología ha estado presente desde los primeros pasos de la humanidad, siendo uno de los elementos de vital importancia para su avance. La creación de procedimientos, herramientas y métodos para lograr conseguir algo, ha puesto en evidencia la gran capacidad de los humanos para progresar y evolucionar hacia un futuro impresionante en cuanto a avances tecnológicos se refiere.

Asimismo, es impactante pensar que cosas que podamos considerar simples, como "cavernícolas creando fuego en una caverna" o "cazando animales prehistóricos", nos hayan permitido llegar a un punto donde la tecnología nos permite manejar computadoras, automóviles, redes sociales, celulares, escuchar música, etc. Aunque si miramos hacia una dirección fuera de tecnologías de entretenimiento y trabajo, podemos encontrar cosas más complejas como los sistemas gubernamentales, escolares e incluso hasta en cómo funcionan situaciones cotidianas como el tránsito.

Situándonos en un contexto de impacto social y cultural, la primera revolución industrial supuso el primer gran avance tecnológico de la historia, esto claro, después de la invención de la rueda. La revolución industrial, iniciada en el siglo XVIII (aproximadamente durante el año 1750 y culminada en el año 1780), significó un periodo en el cual la fuerza y energía humana comenzó a sustituirse con máquinas y otras herramientas.

Esta necesidad de reemplazar al hombre en las labores productivas fue consecuencia de la propia humanidad de este, es decir: una máquina no necesita recibir salario, ni tampoco necesita descansar para seguir funcionando, aun así, estos artefactos no podían vivir para siempre, ya que eventualmente quedarían obsoletos.

Fue a partir de ese crucial período, que la humanidad evolucionó a pasos agigantados, pasando de generar energía mediante el carbón, a la era de la electricidad, y actualmente, a la era del petróleo.



GACETA Universidad Autónoma de Coahuila

Actualmente, el hombre atraviesa una época denominada como "Revolución Digital", la cual es una consecuencia directa de los avances tecnológicos. Es interesante, ya que esta significa avances pasivos en diversos ámbitos, tales como la educación, comunicación, laboral, cotidianidad, salud, entre otros más.

Las tecnologías modernas, se han mostrado más dedicadas al factor de la información y la divulgación de esta misma, como ejemplo primordial tenemos a las redes sociales, las cuales son un medio de comunicación instantánea, en la cual los usuarios pueden enterarse en tiempo real de casi cualquier cosa.

Uno de los mayores beneficios de la era digital, es el hecho de que se puede tener acceso a casi todo tipo de conocimiento científico y social, por lo que, en la actualidad el medio digital se ha convertido en el más utilizado por la sociedad. Incluso medios de comunicación ya establecidos se han tenido que adaptar a estas nuevas tecnologías, como, por ejemplo: La prensa y periódicos se han mudado del medio impreso al medio digital, comunicaciones como la radio se han visto tornadas a poder ser producidas y distribuidas de forma más independiente gracias a plataformas digitales como "Spotify", "YouTube" o "Deezer". La industria cinematográfica incluso se ha mudado a los servicios de streaming, afectando así también a la televisión como medio de comunicación.

Las situaciones anteriormente mencionadas pueden resultar algo contraproducentes, puesto que, así como nos traen beneficios como la inmediatez de la información, también tenemos temáticas más complejas como las brechas digitales y la ausencia de privacidad.

En resumen, el futuro de la tecnología parece prometedor y desafiante a la vez. A medida que continuamos avanzando en la era digital, es crucial considerar tanto los beneficios como los desafíos que esta revolución nos presenta. Si bien las innovaciones tecnológicas ofrecen un mundo de posibilidades, desde la mejora de la comunicación hasta el acceso a información sin precedentes, también plantean preocupaciones sobre la privacidad, la brecha digital y el impacto en el empleo.

Es por esto por lo que, como humanidad, debemos aprender a gestionar el uso de este tipo de herramientas, para que así la Revolución Digital moderna nos pueda guiar hacia un mundo en el que estas poderosas tecnologías puedan servir como apoyo para un brillante futuro, en el cual el cambio positivo sea el principal emblema. Aunque, con la llegada de las inteligencias artificiales, será aún más intrigante, y a la vez emocionante, contemplar qué es lo que depara el futuro.

Así que, de momento nos queda ser sabios y cuidadosos con las nuevas tecnologías. Tenemos la suerte de vivir un momento histórico en la humanidad, una nueva revolución industrial.



Referencias.

- Caldevilla, D. Botella, A. Martínez, S. (2022). Nuevas tendencias en la comunicación social. Fragua.
- Chávez, J. (2004). Desarrollo tecnológico en la Primera Revolución Industrial. *Norba Historia*. 17, 93-109
- Colado, S. (2020). El Arriesgado Camino de la Evolución Tecnológica. *Medicina Naturista*. 14 (1), 18-21
- Ordóñez, L. (2007). El desarrollo tecnológico en la historia. *Areté*, 19 (2), 187-210

Los impactos del CAMBIO CLIMÁTICO en la juventud

Desafíos y oportunidades para un futuro sostenible.

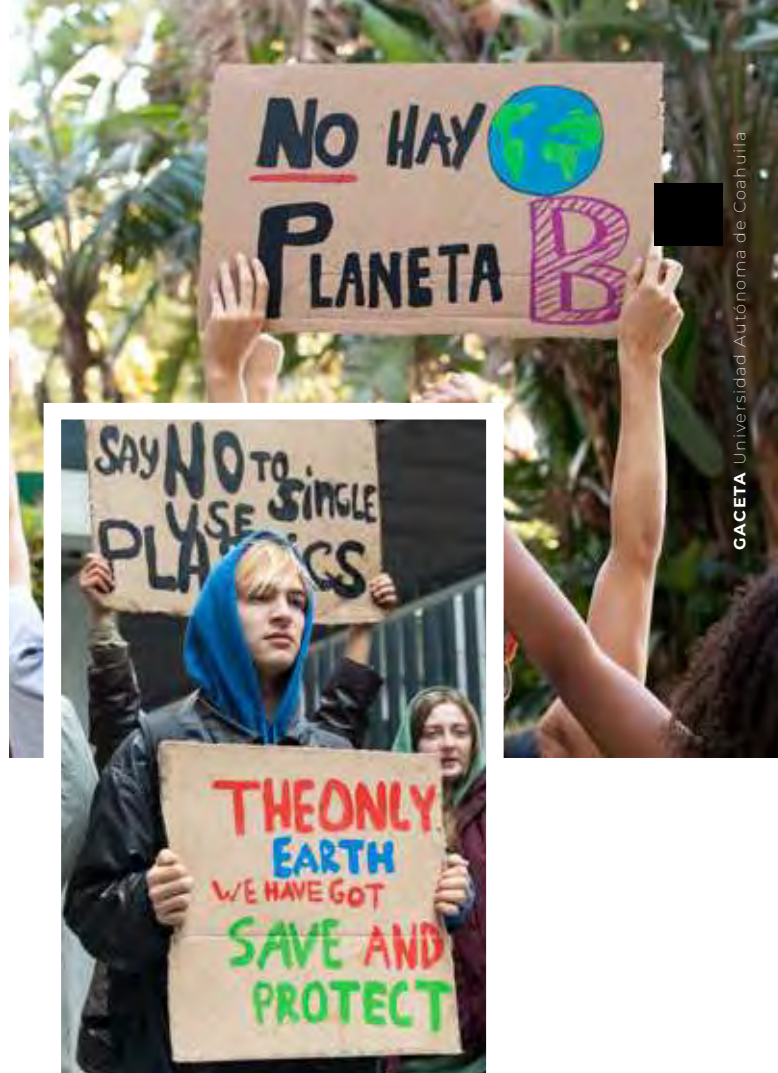
M.A.E. Héctor Armando Flores Cárdenas
Escuela de Administración San Pedro
Universidad Autónoma De Coahuila

El cambio climático es uno de los mayores desafíos que enfrenta la humanidad en el siglo XXI. A medida que el planeta experimenta un aumento de las temperaturas globales, cambios en los patrones climáticos y eventos extremos, la juventud se encuentra en primera línea de este desafío. En esta colaboración, exploraremos en profundidad los efectos del cambio climático en la juventud y cómo están respondiendo a estos desafíos para construir un futuro más sostenible.

1. Desafíos para la juventud:

Impacto en la salud: El cambio climático tiene efectos directos e indirectos en la salud de los jóvenes. Las olas de calor más frecuentes y prolongadas pueden aumentar el riesgo de golpes de calor y enfermedades relacionadas con el calor. Además, la contaminación del aire, exacerbada por el cambio climático, puede aumentar la prevalencia de enfermedades respiratorias como el asma. Los jóvenes son especialmente vulnerables a estos impactos debido a su sistema inmunológico en desarrollo y su exposición prolongada a los factores ambientales.

Seguridad alimentaria: Los cambios en los patrones climáticos pueden afectar la producción agrícola y la disponibilidad de alimentos en todo el mundo. Las sequías, inundaciones y otros eventos climáticos extremos pueden reducir las cosechas y aumentar la inseguridad alimentaria, especialmente en regiones vulnerables.



Los jóvenes pueden enfrentar dificultades para acceder a alimentos nutritivos y asequibles, lo que puede afectar negativamente su salud y bienestar.

Desplazamiento y migración: El cambio climático puede provocar desplazamientos de población y migraciones forzadas debido a eventos como el aumento del nivel del mar, la desertificación y la escasez de agua. Los jóvenes, especialmente aquellos que viven en comunidades costeras o áreas propensas a desastres naturales, pueden enfrentar la pérdida de sus hogares, la interrupción de su educación y el estrés emocional asociado con la migración forzada.

Impacto psicológico: El cambio climático también puede tener un impacto significativo en la salud mental y el bienestar emocional de los jóvenes. La incertidumbre sobre el futuro, el aumento de los desastres naturales y la pérdida de la biodiversidad pueden provocar ansiedad, depresión y estrés en la juventud. Es importante abordar estos aspectos emocionales del cambio climático y proporcionar apoyo psicológico a los jóvenes que lo necesiten.

2. Oportunidades para la acción:

Activismo juvenil: La juventud está liderando movimientos de activismo climático en todo el mundo, exigiendo acciones urgentes para abordar el cambio climático. Desde las huelgas estudiantiles hasta las campañas de concienciación en redes sociales, los jóvenes están presionando a los gobiernos y a las empresas para que tomen medidas más ambiciosas para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero y proteger el medio ambiente.

Innovación y tecnología: Los jóvenes están utilizando la innovación y la tecnología para desarrollar soluciones creativas y sostenibles para combatir el cambio climático. Desde la energía renovable hasta la agricultura sostenible y la gestión de residuos, los jóvenes están demostrando que tienen el poder de impulsar el cambio positivo a través de la innovación y el espíritu empresarial.

Educación y conciencia: La educación ambiental y la conciencia sobre el cambio climático son fundamentales para capacitar a los jóvenes para que tomen medidas y promuevan un cambio positivo en sus comunidades y en la sociedad en general. Las escuelas, las universidades y las organizaciones comunitarias pueden desempeñar un papel importante en la promoción de la educación ambiental y la sensibilización sobre el cambio climático entre los jóvenes.

Participación política: Los jóvenes están participando activamente en la política y ejerciendo presión sobre los líderes políticos para que tomen medidas más enérgicas para abordar el cambio climático. Desde la votación en elecciones hasta la participación en campañas políticas, los jóvenes están utilizando su voz y su voto para influir en las políticas ambientales y promover un cambio positivo en el ámbito político.

3. Llamado a la acción:

Es fundamental que los líderes políticos, las empresas y la sociedad en su conjunto reconozcan la urgencia de abordar el cambio climático y tomen medidas concretas para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero, promover la adaptación al cambio climático y proteger a las generaciones futuras. Los jóvenes tienen un papel crucial que desempeñar en la lucha

contra el cambio climático, y es importante que se les apoye y se les escuche en este proceso. La colaboración intergeneracional y el trabajo conjunto son esenciales para construir un futuro más seguro, saludable y sostenible para todos.

Conclusión: El cambio climático representa uno de los mayores desafíos para la juventud de hoy en día, pero también ofrece la oportunidad de liderar un cambio positivo hacia un futuro más sostenible. Es fundamental que se tomen medidas urgentes para abordar el cambio climático y proteger a las generaciones futuras de sus impactos devastadores. Con la acción colectiva y la determinación, podemos construir un mundo más seguro, saludable y sostenible para todos.



HABLAR EN PÚBLICO ES FÁCIL

Por: **Ana Patricia García Ramírez**

Lic. En Ciencias de la Comunicación UAdeC

Locutora, periodista, conferencista y escritora. Jefa Operativa Radio

Universidad Saltillo UAdeC

Para hablar de oratoria debemos usar palabras como elocuencia, convencimiento, persuasión, emotividad, aprendizaje y asertividad. Según el Diccionario de la Real Academia Española, la oratoria se define como el arte de hablar con elocuencia, es decir, de expresarse eficazmente mediante la palabra dialogada, ante cualquier auditorio y en cualquier circunstancia.

Muchos se refieren a la acción de hablar en público como un arte, en realidad es el resultado del uso de técnicas y sobre todo, práctica. Considerando que los elementos básicos de la comunicación son contar con un emisor y un receptor, nada sucede si no hay un mensaje claro de por medio. Tener un canal y el público correcto es fundamental para lograr una conexión efectiva.

Cuando una persona tiene la misión de transmitir un mensaje en público, ya sea con un objetivo planeado o improvisado, debe ser con un tema de su conocimiento y con el que se sienta seguridad al exponer; debe trabajar por un contexto y armar una secuencia narrativa interesante, cuidar la claridad de sus ideas y preparar un principio y final memorables. Si el mensaje a compartir es planeado, lo correcto sería definir a la audiencia.

El orador debe usar el lenguaje correcto de acuerdo a la edad de sus oyentes, de ser posible tomar en cuenta su ideología, género, su formación e intereses.

Lo siguiente es armar una estructura, un buen discurso o exposición se compone de tres cuerpos básicos: primero se requiere un gancho que conecte al abrir el tema para crear una expectativa; después deberá formularse un núcleo o argumento lógico, claro y conciso, una secuencia que pueda contar de preferencia como una historia no muy extensa. A la gente le gustan las historias, téngalo presente. En el desarrollo de su tema use frases cortas, naturales, juegue un poco con el lenguaje coloquial sin caer en lo vulgar o inapropiado. Cuando termine de elaborar su discurso léalo en voz alta para sí mismo, esto le permitirá corregir y hacer las pausas pertinentes. El tercer punto sería un cierre de impacto, algo que llame la atención de su público y que les permita saber que usted terminó su exposición. En esta parte se puede hacer referencia al tema inicial, conectar y cerrar el círculo.

Detalle importante es que su discurso debe ser breve. A partir de 15 minutos una audiencia empieza a perder la atención, lo óptimo es no rebasar los 10 minutos.

Y si es un evento informal y es usted el último orador, 5 minutos serán suficientes. Si usted no es el orador principal no se extienda, no es su momento. Una fórmula infalible para conectar con la audiencia, es la sinceridad. Hable de un tema que conozca, que le apasione y le salga natural, es válido usar un poco de humor. La emoción se contagia, así que no tenga miedo de ser auténtico.

Los errores más frecuentes a la hora de hablar en público son tener **“muletillas” o vicios del lenguaje. Usar palabras de forma impulsiva, como “éste”, “pues” o alargamientos como “mmm”, “ahmmm”,** entre otros; pueden reflejar inseguridad.

Otro error es abrir un discurso con una justificación negativa del tema o de sí mismo. Frases como **“disculpen la facha”, “no venía preparado”, “mi voz es fea”;** esto desvía del objetivo de tener una introducción, desarrollo y conclusión correcta del tema, resta confianza al orador y al auditorio. Algo que debe acompañar a su oratoria es un lenguaje corporal acorde, entrenar o cuidar aspectos como posibles tics provocados por nerviosismo, problemas de dicción o simplemente trabajar con la ansiedad o miedo a estar frente a un auditorio. Sobre la forma en la que una persona puede capacitarse o adquirir habilidades para ser un buen orador, existen escuelas de formación donde se aprenden técnicas y herramientas para comunicarse ante un grupo de personas.

Lo primero es definir tu necesidad de hablar en público, si es para oratoria de concurso, para ser conferencista, dar una clase, exponer un tema o ser un eficiente negociador, a partir de ahí buscar los cursos o maestros correctos.

En política la comunicación asertiva es indispensable para mover conciencias, ya que conectar con los electores se traduce en votos. En la docencia la buena oratoria es una herramienta clave para cumplir con el objetivo de transmitir de forma correcta el conocimiento a los estudiantes.

Ser un buen orador no solo es cuestión de cono-

cimiento y dominio de un tema, es también un acto de valor, preparación y arrojo; resultado de la práctica y compromiso con los oyentes. Hablar en público, tomar un micrófono más que un arte, es un privilegio y una gran responsabilidad.

Si usted quiere ser un buen orador, hágalo. Suba a esa tribuna, mire a la gente a los ojos y atreva-se a hablar y conectar. Usted conoce su tema y el público está listo para escucharlo. Con preparación y buena actitud, todo es posible.

DONOVAN JEREMEY (2012) Método TED para hablar en público: Los secretos de las conferencias que triunfan en todo el mundo.

Primera edición. México 2014. Editorial Ariel.





REGLAMENTO ACADÉMICO GENERAL



Aprobado el
26 de enero del 2023
por el H. Consejo Universitario



Construido a partir de un
amplio proceso de consulta
entre la comunidad
universitaria



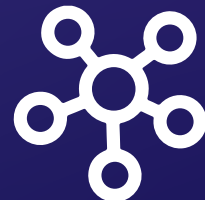
26 títulos
127 capítulos
868 artículos



Actualizar la legislación
relativa al **proceso académico**



Unificar toda la
normatividad en la materia
en un **solo reglamento**



Armonizar con el
Estatuto Universitario
y el **Modelo Educativo**



Mayor certeza sobre derechos y
obligaciones de la **comunidad**
estudiantil y docente



Mejor implementación del
Nuevo Modelo Educativo y reforma
de los planes de estudio

BENEFICIOS

OBJETIVOS

Lepra: sus huellas a través del tiempo

Mario Armando Rendón Garza

Médico Pasante en Servicio Social.

Lucía Marlen Sánchez Castillo

Juan Enrique Mauricio Benavides

Catedráticos-Investigadores. Facultad de Medicina, Unidad Saltillo.

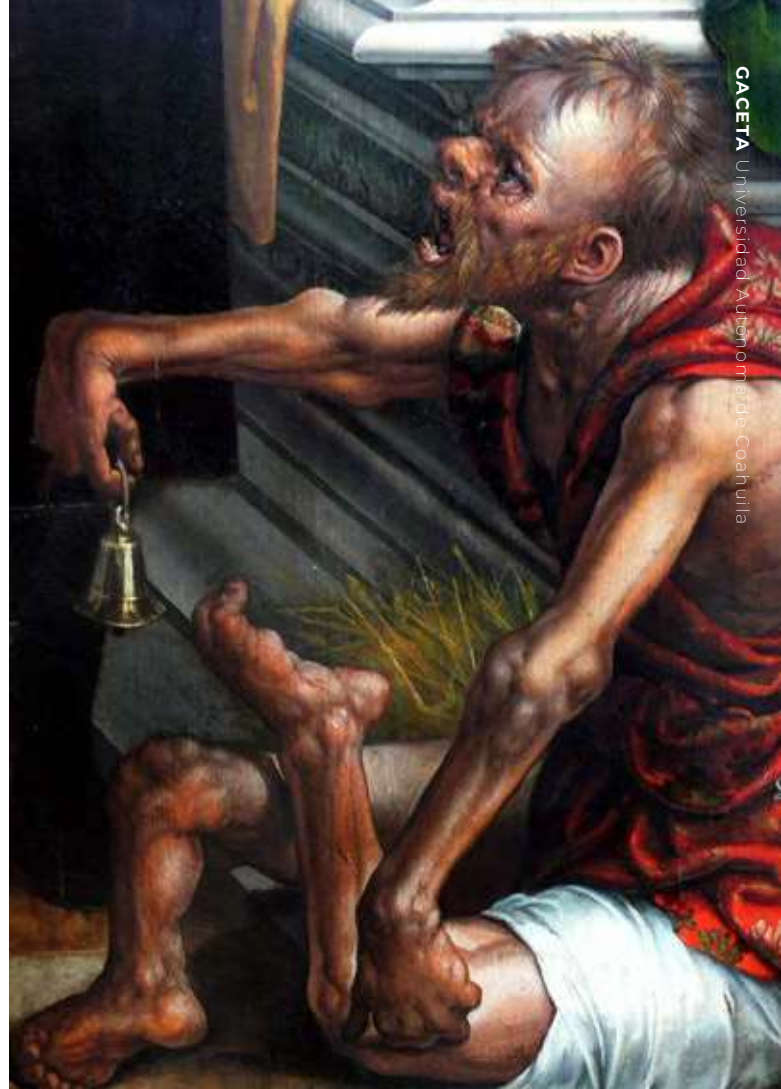
La lepra es una enfermedad ancestral que está presente en más de 120 países. En América Latina, 24 países continúan reportando casos nuevos; México está incluido en este grupo. Este padecimiento es causado por una bacteria llamada *Mycobacterium leprae*, la cual afecta principalmente la piel, los nervios periféricos, la mucosa de las vías respiratorias superiores y los ojos. No es altamente infecciosa y se transmite por contacto cercano y frecuente con personas enfermas no tratadas. La lepra es curable y el tratamiento es gratuito a través de la Organización Mundial de la Salud.

En la antigüedad, y por falta de tratamiento, causaba graves efectos destructivos, progresivos y permanentes que generaban prejuicios, miedo y la segregación de los enfermos, obligándolos a vivir en la soledad y la pobreza.

Esta enfermedad es considerada el emblema de las desigualdades y del estigma social, por lo que es compleja de eliminar a pesar de que hoy en día se dispone del conocimiento y de la tecnología para su diagnóstico, así como de tratamiento farmacológico.

Expertos epidemiólogos declaran que el número estimado de casos es 17 veces mayor a lo reportado oficialmente, lo que sigue siendo un problema de salud pública. Esto se debe a que, en áreas endémicas, la población tiene acceso limitado a la educación, la salud, el saneamiento básico, y a servicios sociales y financieros. Es imposible establecer con precisión su origen. Los científicos han propuesto que pudo haberse desarrollado simultáneamente en más de una zona del mundo, y su distribución mundial siguió las rutas humanas migratorias intercontinentales.

A continuación, mostraremos algunos acontecimientos documentados científicamente acerca de la lepra a través del tiempo:



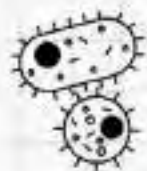
PINTURA DE INICIOS DEL SIGLO XVI QUE ILUSTR A UN ENFERMO DE LEPPRA DE LA ÉPOCA

A pesar de que en la actualidad la lepra continúa presente en la mayor parte del mundo, los esfuerzos de la OMS y las diversas dependencias de salud pública a nivel mundial por reducir su incidencia han surtido efecto. Gracias a las campañas de prevención y acceso gratuito a un tratamiento oportuno y supervisado activamente, cada vez son más los países que se agregan a la lista con una tasa de prevalencia de menos de 1 caso por cada 10,000 habitantes.

Referencias:

Organización Mundial de la Salud (OMS). En línea en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/leprosy> / Diciembre de 2023.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). En línea en: <https://www.paho.org/es/temas/lepra> / Diciembre de 2023. Secretaría de Salud, Centro Nacional de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Camarena E., Carreño C., Álvarez C. Ciudad de México, 2010.



LEPRA

Una enfermedad con conciencia histórica

1

Año 600 a.C.



Momias egipcias muestran lesiones óseas de lepra.

Descripción en el Sushruta en India con el nombre de Kushtha, que en Sánscrito significa "corroerse".

Año 62 a.C.

2



Siglo XII y XIII d.C.

La lepra se extiende rápidamente por el continente Europeo.

3



La lepra es introducida al continente Americano por emigrantes procedentes de Europa.

Siglo XIV d.C.

4



5

Año 1873



Gerhard Henrik Armauer Hansen descubre el *Mycobacterium leprae* en Bergen, Noruega.

Año 1950

6



La OMS menciona por primera vez el posible control de la lepra con el uso de sulfonas y se acepta la clasificación de Madrid con casos polares lepromatosos y tuberculoides, casos intermedios, indeterminados y dimorfos.

7

Año 1980



Fromm y Wittmann sintetizaron Dapsona en Friburgo, Alemania.

Año 1982

8



Ensayos de Poliquimioterapia (PQT) con Rifampicina, Clofazimina y Dapsona en Malí India para enfermos multibacilares.

9

Año 1990 - México



México registra una prevalencia de 16,732 casos, tasa de 2.06 por 10,000; 317 casos nuevos y establece convenios con Sasakawa Memorial Foundation y la American Leprosy Mission para la eliminación de la lepra como problema de salud pública.

Año 1994

10



México reduce la tasa nacional a menos de un caso por cada 10,000 habitantes.

11

Año 1997



México registra la mayor incidencia por lepra en su historia moderna con 623 casos nuevos, gracias a las acciones de búsqueda intencionada en estados prioritarios como Jalisco, Michoacán y Guanajuato, con financiamiento de Laboratorios NOVARTIS.

Año 2000

12



Sólo Colima y Sinaloa se mantienen sin eliminación de la lepra a menos de un caso por 10,000 hab.

13

Año 2012



En México 28 entidades continúan con incidencia, siendo 5 con mayor carga de enfermedad: Sinaloa, Michoacán, Nuevo León, Nayarit y Guerrero.

Año 2015

14



Se registran 211,973 casos nuevos de lepra a nivel mundial, de los cuales 33,789 fueron en las Américas.

15

Año 2015



Los países en el continente Americano con mayor prevalencia de la enfermedad son Argentina, Colombia, Cuba, México y Brasil, siendo este último el que concentra el 94% de todos los casos de la región.

Año 2019

16



La lepra es una enfermedad que sigue presente en más de 120 países, notificando en conjunto más de 200,000 casos anuales. Brasil, India e Indonesia son los países con mayor cantidad de casos reportados.

2019-Actualidad

A pesar de que la lepra sigue presente en más de 120 países a nivel mundial, la OMS y sus dependencias en cada región del mundo mantienen campañas de prevención y tratamiento oportuno.

“La lepra es totalmente curable y el tratamiento es gratuito en cualquier unidad de salud”

Secretaría de Salud, México 2023

La importancia de las acciones de autocuidado para la procuración del bienestar de los profesionales socio-sanitarios



Marcela Calderón Torres

Maestra en Psicoterapia Humanista con enfoque Gestalt y en Gestalt, con especialización en Psicoterapia de Pareja con enfoque Gestalt y en Psicoterapia de Campo Frontera. (Colaboradora Especializada del Hospital Universitario de Saltillo.)

El bienestar de un ser humano se define en términos holísticos, es decir, encierra aspectos físicos, mentales, psicológicos, emocionales, conductuales, relacionales y espirituales. Es fundamental tomar en cuenta cada uno de ellos para poder mantener el equilibrio y, con ello, la funcionalidad de la persona.

En concreto, quienes se dedican a las profesiones relacionadas con labores socio-sanitarias, como lo son los enfermeros, psicólogos, médicos, trabajadores sociales y otros tantos, tienen la particularidad de una vocación tendiente al servicio que prestan a los demás, con los principales objetivos de proporcionar cuidados y aliviar el sufrimiento de los pacientes que requieren de su asistencia.

Esa aptitud del profesional para servir lo ha tocado de alguna manera desde el momento de elegir carrera, si no es que antes, en un nicho

interno de origen espiritual. Comprendiéndolo así, al nacer esta vocación de lo humano que les caracteriza y define, debería ser una labor en la que la dinámica entre el paciente que está siendo acompañado y el profesional

que lo acompaña sea simétrica, equivalente a la relación entre la vulnerabilidad de uno y la compasión del otro.

Prestar un servicio empático y compasivo implica esfuerzo por parte del profesional socio-sanitario; ha de ir integrándolo como parte de su trabajo de alta calidad. Atender las situaciones y condiciones de salud de los pacientes genera, natural e inevitablemente, por ser igualmente seres humanos, un impacto emocional, además de un desempeño muchas veces bajo presión, sobre todo en aquellos que atienden a quien transita por una enfermedad o condición delicada, degenerativa o terminal.

En el recorrido de los estudios de estas carreras, ha sido habitual en épocas pasadas e incluso todavía, la creencia de que el profesional tiene prohibido terminantemente el involucramiento afectivo en la relación con el paciente y, relacionado a esto, se le ha impuesto la exigencia de contener sus propios sentimientos y actuar de una forma imparcial, lo que resulta en dos posibilidades: la insensibilización o la hipersensibilidad, cualquiera de ellas características neuróticas que solo distorsionan y aprisionan lo que genuinamente surge en ellos.

Si los profesionales socio-sanitarios fuerzan esta contención de manera repetida y prolongada, dando por hecho que “así es como deben ser las cosas”, trae consecuencias negativas que tarde o temprano perturban su salud mental y física.

El hecho innegable es que, al trabajar con (enfático: en relación con) pacientes, los profesionales, como cualquier persona, produce sentimientos. Esto, en vez de ser negado, como constantemente se hace, tendría mejor resultado al ser concientizado en ellos mismos (y quienes forman parte de su entorno laboral). La autoconciencia de los propios sentimientos da paso al autoconocimiento.

El autoconocimiento facilita un adecuado manejo de esas reacciones y emociones, dejando de verlo como algo malo que deberían quitarse de encima.

¿Por qué acompañar pacientes provoca reacciones afectivas en los profesionales socio-sanitarios?

Por un lado, por ser una experiencia relacional; lo están viviendo junto con ellos, por más que luchen por abstenerse y aislarse. Por otro lado, ver al otro los confronta con su propia humanidad, con el hecho de que son seres que tienen características inherentes a esta naturaleza como lo son la enfermedad, la vulnerabilidad, la finitud, la falta de control y esto, sin duda, activa el miedo, ansiedad y otros sentimientos. No tomar consciencia de éstos, impide realizar un trabajo personal con temas propios que hacen ruido, superan al profesional y devienen en síndromes más complicados como burnout, fatiga de la compasión, trauma vicario y, a la postre, el deterioro de su funcionalidad en distintas áreas de su vida y en el desempeño de su profesión, manifestado en falta de servicio de cuidado de forma compasiva, sentimiento de impotencia, enojo, represión de emociones, ansiedad, falta de expresividad, pensamientos intrusivos, apatía, depresión, errores clínicos, alteraciones del sueño o de la alimentación, irritabilidad, entre otros.

Recordemos que los profesionales socio-sanitarios son su herramienta en sí mismos, por ello es que se necesitan acciones para evidenciar la importancia y premura de la atención al aspecto psicológico de cada uno de ellos, tanto para beneficio suyo como de los pacientes y las instituciones donde prestan servicio. La autoconsciencia es, entonces, un proceso de reconocimiento de la influencia de las experiencias y emociones en la relación e interacción con los pacientes, la familia de los pacientes y los compañeros de trabajo.

Las consecuencias positivas que nos trae la práctica de autoconsciencia son: madurez, aumento en la calidad y eficacia de desempeño laboral, síndrome de satisfacción de compasión, con consecuente sensación de gratificación, gozo y satisfacción en su labor y, lo más importante, bienestar y salud integral en él mismo.

Las actitudes y habilidades empáticas que se recomiendan en los profesionales socio-sanitarios se pueden aprender y desarrollar. Un ejemplo es mencionado por SECPAL en **“Espiritualidad en Clínica”**: Harrison y Westwood definen la empatía exquisita como un compromiso con los pacientes del que el profesional sale enriquecido en lugar de desgastado.

La empatía exquisita se traduce como la capacidad de estar plenamente presente, en sintonía con la persona a la que se ayuda, comprometida sinceramente en ayudarla pero con límites claramente establecidos. Estos autores destacan que la conciencia atenta (awareness) mantenida en cada oportunidad de interactuar con el paciente y su familia facilita en el clínico el desarrollo de la presencia y claridad necesarias para el ejercicio de la empatía exquisita.

Esta práctica podría verse incluso como una obligación ética y moral como parte del compromiso del profesional socio-sanitario para con su vocación, y como garantía de una atención sanitaria de calidad.



Referencias: Benito, E., Barbero, J., Done, M. (2014); Espiritualidad en Clínica. Una propuesta de evaluación y acompañamiento espiritual en Cuidados Paliativos; p. 169.



ARMA TU BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Estar preparado para atender una emergencia siempre marcará la diferencia. ¿Qué artículos debe contener el botiquín de primeros auxilios?



Material de protección personal

Cubre bocas, guantes de látex, lentes de seguridad.



Material de desinfección

Gel antibacteriano, alcohol y torundas de algodón, merthiolate o solución antiséptica para heridas.



Material de curación

Gasas, cinta adhesiva, curitas, parches para ojos.



Material de inmovilización

Cartón, tijeras de uso rudo, vendas, abatelenguas de madera.



Material de control de hemorragias

Apósitos, pañuelo limpio, toallas sanitarias.

Las creencias de la salud espiritual en el adulto mayor longevo

¿se parecen a las tuyas?

DCTE Cecilia Ixel Mazatán Ochoa, DCE Raúl Fernando Guerrero Castañeda y DCE Cinthia Elizabeth González Soto.
Facultad de Enfermería unidad Saltillo

Existe la impresión internacional sobre México como un país lleno de tradiciones, creencias y espiritualidad. Esta imagen es sumamente cercana a la realidad cultural del país, puesto que el simple hecho de haber nacido mexicano es sinónimo de una fuerte tradición de alegría y fiesta, la cual se va formando en la herencia familiar y social. De manera similar, diversas creencias que se enfocan en el bienestar espiritual personal se comparten en un contexto cercano, con la familia, las amistades, los compañeros y demás personas que están alrededor.

Sin embargo, a lo largo de la vida y con el cambio generacional, esas creencias se van modificando en menor o mayor medida, es por ello que la posibilidad de cambiar de forma de pensar respecto a la naturaleza, la religión y hasta el mismo ser supremo en el que se creía inicialmente, su forma, sus preceptos y sus límites, es una realidad más palpable que en siglos anteriores.

De tal manera que, actualmente con la globalización a través de las redes sociales y el internet, es posible conectar casi de manera inmediata los polos opuestos del planeta y de la misma forma la información sobre diferentes creencias espirituales, culturas, religiones, filosofías y tradiciones alrededor del mundo, lo cual ha influido fuertemente en las consideraciones y creencias espirituales de las nuevas generaciones. Estos cambios de pensamiento se presentan en menor medida cuando se trata de adultos mayores, especialmente aquellos mayores de 80 años, quienes tienen una percepción de las creencias espirituales y de la religión más arraigada que los jóvenes.



Esta situación responde a la educación religiosa y espiritual que por siglos ha existido en el país, debido a ello, es común observar que los adultos mayores se continúan centrando en el cuidado y mantenimiento de la salud espiritual como medio para lograr la salud física y emocional, con lo cual impactan en el bienestar propio y de su contexto.

Y es en este punto, donde las creencias del longevo con respecto a la salud espiritual se basan principalmente en Dios y la fe en él. Esto no quiere decir que se refieran a un culto en particular; sino que a pesar de las diferencias religiosas, ellos respetan y comparten la creencia en un Dios, además de atribuir a él la creación propia, única e irrepetible, dotada del más alto valor, el cual comparte con sus hermanos. Asimismo, es Dios quien tiene el poder de permitir que el adulto mayor experimente situaciones adversas, sin que sean provocadas por él pero donde este tiene la potestad de dar solución y regresar la paz a las personas.

De manera similar, el adulto mayor cree que la vida y la salud son dones divinos, y por ende, el momento de la muerte depende de Dios, logrando así, después de la muerte, trascender en espíritu de este mundo hacia la presencia de Dios, aspiración máxima de las personas creyentes de alguna religión popular.

Así como esa visión de un Dios omnipotente, que todo lo puede lograr; omnisciente, que todo lo sabe, y por lo tanto, siempre decide hacer lo mejor para los longevos y omnipresente, ya que

CONOCIENDO LOS CUIDADOS PALIATIVOS EN EL **ADULTO MAYOR** CON UNA ENFERMEDAD TERMINAL

PESSI Aislinn Viviana Carrillo Calvario.

Pasante en Investigación de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia del Hospital General León.

Dr. Raúl Fernando Guerrero Castañeda.

Doctor en Ciencias de Enfermería

Academia Mexicana de Fenomenología e Investigación Cualitativa en Enfermería y Salud AC, Universidad de Guanajuato.

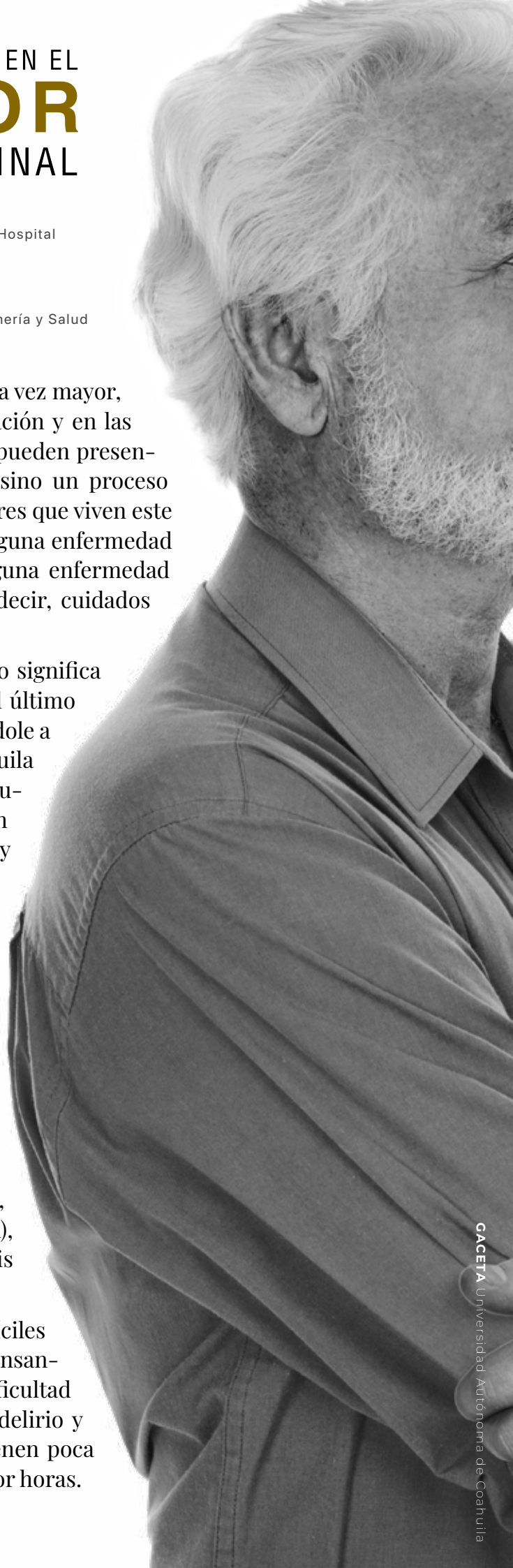
En la actualidad, el número de adultos mayores es cada vez mayor, lo que resulta en una especial atención de esta población y en las necesidades de salud, entorno social y emocional que pueden presentar. El envejecimiento no es un proceso patológico, sino un proceso normal en el ciclo vital. Sin embargo, hay adultos mayores que viven este proceso de manera saludable, aquellos que padecen alguna enfermedad o síndrome geriátrico, y aquellos que desarrollan alguna enfermedad terminal que requerirán cuidados especializados, es decir, cuidados paliativos.

Cuidar a un adulto mayor en enfermedad terminal no significa acelerar el proceso de morir, sino brindar apoyo en el último momento de la vida, atendiendo sus síntomas y ayudándole a enfrentar el proceso de morir de la manera más tranquila posible. En pocas palabras, se entiende como una preocupación y desvelo por parte de la persona que cuida a un ser humano que lo requiere (Zulueta, Prieto-Ursúa y Bermejo, 2018; Pérez, Báez-Hernández, Flores, Nava, Morales y Zenteno, 2020).

Estos cuidados se brindan con el propósito de otorgar una calidad de vida en sus últimos días mediante la prevención y el alivio del sufrimiento, basados en la identificación temprana, evaluación y tratamiento del dolor y otros problemas físicos, psicológicos y espirituales.

Algunas de las enfermedades progresivas e incurables que pueden llevar a fase terminal son: insuficiencia renal, enfermedades hepáticas, enfermedad pulmonar, síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), demencia, cáncer de pulmón o colorrectal, esclerosis lateral amiotrófica (NOM-011-SSA-2014).

Algunos malestares que más presentan y que son difíciles de controlar son el dolor seguido de falta de apetito, cansancio extremo, sensación de boca seca y dolorosa, sed, dificultad para tragar y respirar, malestar estomacal y vómito, delirio y lesiones que se llegan a hacer en los pacientes que tienen poca movilidad y normalmente están en una sola posición por horas.





Estos cuidados a menudo se confunden con la eutanasia, que es un acto deliberado para poner fin a la vida a fin de evitar que las personas sufran. Sin embargo, es preciso conocer que los cuidados paliativos no tienen esa finalidad, más bien, son la asistencia activa y holística a personas de todas las edades con sufrimiento severo el cual está relacionado con su salud, debido a una enfermedad grave, y especialmente de quienes están cerca del final de la vida. Entonces, lo que buscan es mejorar la calidad de vida hasta el último momento tanto para el adulto mayor con enfermedad terminal, como de su familia y sus cuidadores.

Los cuidados paliativos toman gran enfoque y dan un giro a la vida de las personas incluyendo a su familia y allegados pues brindan un sistema de soporte ayudando a todo el núcleo familiar desde que dan el diagnóstico de la enfermedad terminal, en el transcurso de esta y anteponiendo el duelo. Algunas de sus características aparte de mejorar la calidad de vida es que también reducen el

número de hospitalizaciones innecesarias. Es importante saber que en estos cuidados intervienen diferentes profesionales de la salud, familia, amigos y voluntarios, además de que se pueden brindar desde sus hogares, en centros de salud, hospitales y centros para enfermos terminales.

Es muy importante que los adultos mayores que padecen una enfermedad terminal reciban cuidados paliativos para sentirse lo más cómodos posible. Esto incluye ayuda para sentirse tranquilos, seguros y apoyados, comunicarse, mantener su dignidad y que su familia reciba el apoyo que necesitan. También es importante tomar decisiones sobre su tratamiento con la ayuda de un equipo integrado por diferentes especialistas, con el propósito de prevenir problemas adicionales y ayudar en su recuperación. Todo esto se hace para que el adulto mayor se sienta lo mejor posible y pueda vivir sus últimos días con tranquilidad y dignidad.

El brindar un cuidado digno de la persona implica considerar aspectos como actitud: con cercanía, sin prejuicios, manteniendo una escucha activa y un trato adecuado; la compasión, reconociendo el sufrimiento y el deseo de aliviarlo; el diálogo, promoviendo la confianza, la apertura, la amabilidad y la aceptación. Por ello, es necesario comprender que el adulto mayor, si bien está en la última etapa de la vida requiere un cuidado centrado en su bienestar y en apoyarlo en comprender la situación que atraviesa para que tenga paz, compañía y lograr un bienestar.

Referencias

Zulueta, M., Prieto-Ursúa, M., y Bermejo, T.L. (2018). La calidad del cuidado enfermero en el ámbito paliativo. *Cultura de los Cuidados*, 22(52). <https://doi.org/10.14198/cuid.2018.52.18>

Pérez, T.J.E., Báez-Hernández, F.J., Flores, M., Nava, N.V., Morales, N.A., Zenteno, M.A. (2020). El significado del cuidado enfermero en el contexto de la pandemia COVID-19, *SANUS*, 16(1). <https://doi.org/10.36789/sanus.vi16.236>

Secretaría de Salud. (2014, diciembre 9). Norma Oficial Mexicana NOM-011-SSA3-2014, Criterios para la atención de enfermos en situación terminal a través de cuidados paliativos. *Diario Oficial de la Federación*. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5375019&fecha=09/12/2014#gsc.tab=0

¡ESCANEA EL CÓDIGO Y SÍGUENOS EN REDES SOCIALES!



Gaceta UAdeC
Universidad Autónoma
de Coahuila



@gaceta_uadec



@GacetaUadec



¿CÓMO SE VE A SÍ MISMO EL ADULTO MAYOR?

Dr. Víctor Manuel Velasco Rodríguez.

Dra. María de Lourdes Limones Aguilar.

Dr. Gabriel Gerardo Suárez Alemán.

Profesores investigadores de tiempo completo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Coahuila, Unidad Torreón

Autor correspondiente: **Dr. Víctor Manuel Velasco Rodríguez.**

victorvelasco@uadec.edu.mx

Envejecer es un proceso, es una etapa de la vida donde pueden existir cambios fisiológicos que implican la pérdida de reserva funcional en todos los niveles y disminución de la efectividad de algunas acciones. Este proceso puede percibirse bajo dos grandes enfoques: como un proceso natural que requiere adaptación a los cambios, o la idea de que es una fase de deterioro o enfermedad. La forma en que un adulto mayor percibe su propio envejecimiento dependerá de sus creencias.

Las creencias son verdades subjetivas, aquellas que el sujeto considera ciertas y que no necesariamente corresponden a la verdad objetiva y se encuentran influidas por la condición social y cultural del individuo y se asocia con estereotipos, opiniones, normas y valores en lo que denominamos como una representación social, que puede ser individual y colectiva, positiva o negativa y favorece la predisposición a la acción es decir a las actitudes, que se constituyen en el paso previo a la conducta, de manera que la conducta de un sujeto se fundamenta más en la representación mental que se hace de la realidad (las creencias) y no en la realidad misma, estas creencias sustentan las actitudes que se manifestaran a través de emociones pensamientos y predisposiciones que conducen hacia un comportamiento determinado.

Cuando hablamos de creencias y actitudes hacia el envejecimiento, nos estamos refiriendo a lo que cada persona piensa sobre envejecer, a la



GACETA Universidad Autónoma de Coahuila

representación personal de lo que es ser viejo, y a la disposición o predisposición hacia el adulto mayor y hacia el proceso mismo de envejecimiento. Esta representación social hacia el envejecimiento puede tener una orientación positiva o negativa del sujeto hacia la persona mayor y hacia los cambios biológicos propios del envejecimiento (Bravo y Lamus, 2020). Así, en nuestra cultura encontramos prejuicios y estereotipos que son primariamente negativos, ya que el envejecimiento se visualiza asociado con soledad, pérdida de la salud, deterioro funcional, físico y mental y dependencia (Horton, Baker, y Deakin, 2007). No obstante, otros investigadores demuestran que más del 80% de los adultos mayores de 60 años mantienen su autonomía, su independencia y son capaces de continuar siendo productivos. Cuando el propio adulto mayor tiene tales creencias, prejuicios y actitudes negativas, el mismo se convence de que la sociedad tiene razón de excluirlos, se siente inutilizado, no merecedor de la misma atención que los jóvenes, viéndose como una carga para los demás, con sentimientos de minusvalía, lo que repercute de forma importante en su salud física y mental, haciéndolos más vulnerables a la depresión y al aislamiento social (OMS, 2016).

Se ha reportado que, a mayor internalización del estigma relacionado con la edad, existe mayor sintomatología psicológica (González et al., 2018; Gum y Ayalón, 2018), menor bienestar psicológico (Sabik, 2015), así como mayor sintomatología de discapacidad, de forma que cuanto más discriminación por edad se perciba, la probabilidad de desarrollar una nueva discapacidad o empeorar la existente es mayor (Rogers et al., 2015).

También se ha demostrado que un adulto mayor que tiene prejuicios, actitudes y creencias negativas acerca de su propio envejecimiento, tiene una disminución de su esperanza de vida de entre 2.5 a 7 años. (Ng et al., 2016; Gu, Dupre y Qiu, 2017). Sin embargo, cuando las personas mayores manejan estereotipos positivos relacionados con el envejecimiento, estos presentan hasta un 44% más posibilidad de recuperarse por completo de una discapacidad grave que los que manejan estereotipos negativos (Levy, 2012).

Con base en lo anterior, entrevistamos a 578 adultos mayores de 60 años en la ciudad de Torreón, Coahuila, México para valorar nuestra realidad aplicando tres instrumentos: a) Creencias y actitudes negativas ante el envejecimiento (CENEVE), b) Prejuicios hacia el envejecimiento (PREJ-ENV) y c) Actitudes y conductas percibidas hacia el envejecimiento (CONDUCT-ENV), encontrando que entre el 50 y 80 % de los sujetos adultos mayores entrevistados tienen creencias y estereotipos positivos hacia el envejecimiento, y son los mayores de 75 años y aquellos que tienen menos nivel de escolaridad los que presentan creencias y estereotipos más negativos.

De igual manera, de acuerdo con el instrumento PREJ-ENV, entre el 60 a 90% de los adultos mayores entrevistados se ven a sí mismos de manera positiva como sujetos creyentes, respetados, responsables, afortunados, valorados y agradables, no obstante, entre un 20 a 40% se ven como personas tristes, aburridas, antiguas, enfermas, lentas y fatigadas, y esto también es más frecuente en los mayores de 75 años y en los que tienen menor nivel educativo.

De acuerdo con el instrumento CONDUCT-ENV, entre el 30 al 70% de los adultos mayores entrevistados perciben de las demás actitudes de atención personal negativa, de trato negativo por actitud despectiva, de trato familiar negativo y discriminación y marginación por edad, siendo más frecuente dicha percepción negativa en los que tienen menor nivel educativo.

Nuestro estudio soporta la idea de que los adultos mayores de 75 años y los que tienen un menor nivel educativo tienen creencias, estereotipos y percepción de actitudes más negativas en relación con el envejecimiento, lo cual concuerda con lo reportado por otros autores, aunque existen discordancias que pueden ser explicadas por las diferencias étnicas, geográficas y culturales.

Es importante conocer la existencia de prejuicios, creencias, estereotipos y actitudes negativas hacia el envejecimiento en el adulto mayor porque ello nos permitirá desarrollar estrategias educativas y programas de mejora en estereotipos y actitudes que permitan minimizar el enfoque negativo y potenciar el enfoque positivo desde la juventud para con ello fomentar un envejecimiento más saludable.

Bibliografía:

- Bravo-Rondón, M.E., y Lamus de Rodríguez, T.M. (2020). Representaciones sociales sobre el Envejecimiento y la atención del Adulto Mayor. *Perspectivas desde la UNEFM*. Dom. Cien, 6(1), 215-235.
DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i1.1356>
- González-Domínguez, S., Muñoz, M., Ausín, B., Castellanos, M.A., y Pérez-Santos, E. (2018). Age-related self-stigma of people over 65 years old: adaptation of the Internalized Stigma of Mental Illness scale (ISMI) for use in age-related self-stigma (IS65+) in a Spanish sample. *Aging Ment Health*, 22, 250-6.
- Gu, D., Dupre, M.E., y Qiu, L. (2017). Self-perception of uselessness and mortality among older adults in China. *Arch Gerontol Geriatr*, 68, 186-94.
- Gum, A.M., y Ayalon, L. (2018). Self-perceptions of aging mediate the longitudinal relationship of hopelessness and depressive symptoms. *Int J Geriatr Psychiatry* 2018; 33: 591-7
- Horton, S., Baker, J., y Deakin, J.M. (2007). Stereotypes of aging: their effects on the health of seniors in North American society. *Educational Gerontology*, 33(12), 1021-1035
- Levy, B.R., Slade, M.D., Murphy, T.E., y Gill, T.M. (2012). Association between positive age stereotypes and recovery from disability in older persons. *JAMA*, 308: 1972-1973.
- Ng, R., Monin, J. K., Allore, H. G. y Levy, B. R. (2016). Retirement as meaningful: Positive retirement stereotypes associated with longevity. *Journal of Social Issues*, 72(1):69-85.
- Organización mundial de la salud (OMS, 2016). Las actitudes negativas acerca del envejecimiento y la discriminación contra las personas mayores pueden afectar a su salud. Comunicados de prensa, en: <https://www.who.int/es/news/item/29-09-2016-discrimination-and-negative-attitudes-ab-out-ageing-are-bad-for-your-health>. Acceso 6 noviembre 2023
- Sabik, N.J. (2015). Ageism and body esteem: associations with psychological well-being among late middle-aged African American and European American women. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 70, 189-99

SOLEDAD, MALTRATO, Y DISCRIMINACIÓN

EL ROSTRO DE LA VEJEZ

El arte de envejecer, es el arte de conservar alguna esperanza.

—ANDRÉ MAUROIS

Por: **Dr. Gabriel Gerardo Suárez Alemán**

Dr. Víctor Manuel Velasco Rodríguez,

Dra. María de Lourdes Jimenes Aguilar.

Catedráticos investigadores, Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Coahuila, Unidad Torreón.

Dr. Gabriel Gerardo Suárez Alemán: suag71@hotmail.com

En la vejez se presentan un conjunto de condiciones sociales, económicas, familiares y culturales interrelacionadas, que afectan directamente la calidad de vida del adulto mayor, que se traducen en condiciones de soledad, maltrato y discriminación de este grupo etario.

Hay mucha gente que tiene miedo a envejecer, en muchos casos, esto se debe a los múltiples mitos y estereotipos que existen sobre la vejez, basados en nuestra cultura y experiencias, consciente o inconscientemente tenemos un conjunto de ideas sobre lo que significa envejecer, incluso si estas ideas no siempre corresponden a la realidad. Además de afectarnos personalmente, estos prejuicios afectan naturalmente a los adultos mayores y a la sociedad en la que vivimos.

Esto conduce al abuso y la discriminación de las personas mayores tanto a nivel individual como a nivel social e institucional. En México existen 15.4 millones de personas mayores de 60 años o más. Constituyen el 12,3% de la población total; de esta cifra, al menos 1,7 millones viven solos. La soledad se define como un sentimiento subjetivo de un fenómeno multidimensional y complejo que incluye dimensiones psicológicas y puede causar factores estresantes.

Es el resultado de déficits emocionales, sociales y/o físicos, que pueden ser reales, o una situación única percibida donde, a pesar de estar con otras personas, la persona todavía se siente aislada socialmente.

En los adultos mayores, la soledad se asocia con deterioro cognitivo (enfermedad de Alzheimer), mala alimentación, reducción de la actividad



GACETA Universidad Autónoma de Coahuila

física, mala calidad del sueño y tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, sedentarismo u obesidad; aumento de la presión arterial durante la activación, el eje de la corteza suprarrenal y el sistema nervioso simpático. (Pérez-Villa et al., 2022, p. 109-115).

Los riesgos de la soledad para la salud son múltiples, Aunque es difícil medir el aislamiento social y la soledad de manera precisa, existe una fuerte evidencia de que muchos adultos de 60 años de edad o más, están socialmente aislados o se sienten solos a tal grado que ponen en riesgo su salud.

Estudios recientes reflejan, que el aislamiento social aumenta significativamente el riesgo de una persona de morir prematuramente por todas las causas, un riesgo que podría rivalizar con el del tabaquismo, la obesidad y la inactividad física, el aislamiento social se asoció a un aumento de casi el 50 % del riesgo de demencia, Las relaciones sociales escasas (caracterizadas por el aislamiento social o la soledad) se asociaron a un aumento del 29 % del riesgo de enfermedad cardiaca y a un aumento del 32 % del riesgo de accidente cerebrovascular. La soledad se asoció a un incremento importante en las tasas de depresión, ansiedad y suicidio. La soledad en los pacientes con insuficiencia cardiaca se asoció a un riesgo de muerte casi 4 veces mayor, a un aumento del 68 % del riesgo de hospitalización y

a un aumento del 57 % del riesgo de visitas a la sala de emergencias. (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2020).

El maltrato a las personas mayores es un importante problema de salud pública. Según una revisión de 52 estudios en 28 países de diferentes regiones, realizada en 2017 y que duró un año, una de cada seis personas de 60 años o más (15,7% en este grupo de edad) había experimentado algún tipo de abuso. (Yon et al., 2017, p. 147-156).

Aunque no hay muchos datos precisos sobre este tema, esta revisión nos permite estimar la prevalencia de diferentes tipos de abuso a personas mayores. Hay pocos datos sobre el alcance del problema en instituciones como hospitales, residencias de ancianos y otros centros de atención crónica. Sin embargo, al revisar estudios recientes sobre este tipo de abuso en las instalaciones (Yon et al., 2019, p. 58-67). El 64,2% del personal informó haber perpetrado alguna forma de abuso utilizado en las instalaciones. Se recomienda inspección.

Cada vez hay más pruebas de que la violencia contra las personas mayores ha aumentado en comunidades e instituciones durante la pandemia de Covid-19. En general, se espera que el abuso de personas mayores aumente a medida que la población envejece rápidamente en muchos países, e incluso si la tasa de victimización no cambia, este factor conducirá a un fuerte aumento en el número total de casos: para 2050, el número de víctimas incrementará, a 320 millones, mientras que la población de 60 años y más aumentará a 2.000 millones.

El abuso de personas mayores puede tener graves consecuencias físicas, psicológicas, financieras y sociales, tales como: daño físico, muerte prematura, depresión, deterioro cognitivo, pérdidas financieras y la necesidad de internamiento en un asilo de ancianos. Para los adultos mayores, los efectos del abuso pueden ser particularmente graves y el tiempo de recuperación puede ser más largo que para otros grupos de edad. Los factores personales pueden aumentar el riesgo de abuso, como la dependencia funcional o la discapacidad, la mala salud física o mental, el deterioro cognitivo y los bajos ingresos. También hay factores personales que aumentan el riesgo de abuso de personas mayores, como enfermedades mentales, abuso de sustancias y la posible dependencia (a menudo

financiera) de la víctima. En las relaciones, el tipo de relación (como matrimonio o pareja o entre padres e hijos) y el estado civil pueden aumentar el riesgo de violencia, aunque estos factores varían entre países y regiones. En cuanto a factores sociales y sociales, incluido el sesgo de edad hacia los adultos mayores y ciertas normas culturales (por ejemplo, normalización de la violencia). Las personas mayores que reciben apoyo social o viven solas tienen menos probabilidades de sufrir abusos. (OMS, 2022)



La discriminación por razón de edad, también conocida como ageismo, edadismo o viejismo, es un estereotipo negativo aplicado a individuos o grupos de personas mayores. La salud, el estado funcional y el desempeño cognitivo de las personas mayores, influyen en cómo la sociedad establece dichos estereotipos negativos al respecto, la encuesta nacional sobre discriminación 2017, identificó que, en las personas mayores, una de las experiencias de discriminación fue el rechazo o exclusión de actividades sociales, la falta de una pensión o mayor necesidad económica cuando esta pensión no cubre sus necesidades básicas, la falta de oportunidades para trabajar, ser discriminados por razón de género y padecer de alguna discapacidad. (González et al., 2023, p. 69-70).

La Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2017), menciona un aumento en la discriminación por razón de edad, lo cual impide el desarrollo de políticas que favorezcan su ámbito social y de atención a la salud.

Las personas mayores constituyen un grupo jurídica y socialmente vulnerable; ven que sus derechos son constantemente afectados y son víctimas de discriminación, violencia, abandono, marginación y estigmatización, soledad; situaciones que empeoran significativamente su calidad de vida. El respeto a las personas mayores es una cuestión moral que es necesario promover en diversos sectores educativos del país para lograr una cultura integral sobre el fenómeno del envejecimiento.

Es necesario seguir desarrollando programas integrales e inclusivos para esta parte de la población; crear conciencia de que tarde o temprano todos seremos parte de este grupo y que tenemos la capacidad de responder a esta situación devastadora y que las víctimas de abuso, violencia y abandono sean tratadas con eficacia y cuidado. Hay una falta de claridad sobre las situaciones emergentes en las que las personas mayores son abandonadas, abusadas o perdidas. Combinada con el número incierto de personas mayores que viven en las calles, esta situación genera una falta de políticas de atención y prevención.



Referencias.

- González Salas, I. C., Luna Nemecio, J., & Gámez Mier, C. H. (2023). La Persona Mayor y Espacio Social: La Discriminación por edad y Calidad de Vida. *Paradigma*, 44(1).
- Pérez-Villalva, Ana B., Riquelme-Heras, Héctor M., Juárez-Treviño, Marco A., & Pérez-Villalva, Pablo E. (2022). Frecuencia de soledad en adultos mayores durante la pandemia de COVID-19 en un hospital de Nuevo León. *Revista mexicana de medicina familiar*, 9(4), 109-115. Epub 30 de enero de 2023. <https://doi.org/10.24875/rmf.22000065>.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2020. *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System*. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25663>external icon.
- Yon, Y., Mikton, C. R., Gassoumis, Z. D., & Wilber, K. H. (2017). Elder abuse prevalence in community settings: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Global Health*, 5(2), e147-e156.
- Yon, Y., Ramiro-Gonzalez, M., Mikton, C. R., Huber, M., & Sethi, D. (2019). The prevalence of elder abuse in institutional settings: a systematic review and meta-analysis. *European journal of public health*, 29(1), 58-67.
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), *Maltrato de las personas mayores*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/abuse-of-older-people>.
- Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2017). 10 datos sobre el envejecimiento y la salud. Recuperado de: <https://www.who.int/features/factfiles/ageing/es/>

¡SÉ PARTE DE LA REVISTA 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:

Marzo- abril	15 de marzo
Mayo-Junio	15 de mayo
Agosto-Septiembre	15 de agosto
Octubre-Noviembre	15 de octubre
Enero-Febrero	15 de enero



La dirección de e-mail para recibir los artículos y colaboraciones es:
jam34509@uadec.edu.mx

Facebook

Gaceta Uadec Universidad Autónoma de Coahuila

Twitter

@GacetaUadec

Instagram

@gaceta_uadec

Edulcorantes no calóricos

¿DULCE O AMARGA VERDAD?

José Favian Hernández Ángel

Estudiante de la Maestría en Metodología de la Investigación Facultad de Ciencia, Educación y Humanidades

Universidad Autónoma de Coahuila

favianhernandez@uadec.edu.mx

Los edulcorantes son aditivos que se usan en la industria de alimentos para potenciar un sabor dulce que sea parecido al de azúcar de mesa, estos se dividen en edulcorantes calóricos (EC) como lo es la miel, el piloncillo y jarabe de maíz, mientras que los edulcorantes no calóricos (ENC) también conocidos como edulcorantes artificiales gran parte han sido desarrollados por el humano, dentro de los más usados se encuentra el aspartame, sacarina, sucralosa, acesulfame y Stevia (Mendoza et al.,2020).

Anivel industrial los edulcorantes no calóricos se utilizan en alimentos dietéticos, bebidas light, bebidas zero, u otros productos reducidos en calorías, postres dietéticos, gomas de mascar así como endulzantes que usan para el café (Jiménez et al.,2020).

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT,2018), los alimentos que se consumen con mayor frecuencia son las bebidas endulzadas como lo son (refrescos, jugos, tés fríos e hidratantes para deportistas) a los cuales se les adiciona azúcar para endulzar, en promedio una bebida de las mencionadas de una presentación de 350 ml le adicionan 35

gramos de azúcar, esto es trascendental porque de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere 25 gramos al día para las personas adultas, siguiendo esta tendencia el consumir cualquiera de estas bebidas exceden los límites sugeridos (Velázquez et al.,2022).

Anteriormente se creía que los edulcorantes no calóricos eran una alternativa para controlar o mitigar enfermedades como la obesidad y diabetes, pero hoy en día, de acuerdo a metaanálisis en humanos se ha comunicado que no hay un impacto sobre el control de peso o control glucémico, además estudios recientes han demostrado que los edulcorantes no calóricos afectan la absorción de glucosa, cambian la composición microbiota y empeoran el control glucémico (Iizuka, 2022).

En México el sobrepeso y obesidad son considerados problemas de salud pública y esto tiene relación directa con la ingesta de bebidas endulzadas, se ha demostrado que los edulcorantes no calóricos tienen una baja sensación de saciedad y por lo tanto aumenta el consumo de energía ya que se desarrolla una adicción al dulzor y a su vez repercute en un aumento de peso (Castillo et al., 2021).

A su vez, Villagrán et al., (2020) menciona que el consumo de edulcorantes no calóricos se ha considerado como una opción para reemplazar los azúcares simples, su ventaja es que da dulzor pero sin la aportación calórica. A pesar de que no son considerados tóxicos, los estudios epidemiológicos no cuentan con la evidencia suficiente para considerar que inciden en la pérdida de peso, al contrario pueden influir en afectaciones del metabolismo como lo es la intolerancia a la glucosa, también se han relacionado en alteraciones que llevan a una inflamación intestinal.





Por su parte Manzur et al., (2020) menciona que de acuerdo al Woman Health Initiative analizaron el consumo de bebidas dietéticas y su efecto sobre problemas cardiovasculares, concluyeron que las mujeres que se consideran posmenopáusicas que ingirieron al menos dos o más bebidas de dieta al día tuvieron una incidencia alta de problemas cardiovasculares lo que repercute directamente en mortalidad.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, si bien, se tenía la creencia que los edulcorantes o calóricas eran una opción saludable, la literatura reciente indica lo contrario, siendo estos causantes de problemas de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, inflamación intestinal. Sin embargo, es necesario seguir investigando más sobre el tema ya que se requieren más estudios para secundar los efectos nocivos a la salud de los edulcorantes no calóricos.

Bibliografía

Castillo, J. G., López-Rodríguez, G., Álvarez, J., & Chávez, S. D. A. (2021). Efecto del consumo de endulzantes en la ingesta de energía y tejido adiposo: una revisión. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 9(18), 161-167. <https://doi.org/10.29057/icsa.v9i18.6563>

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT). 2018 Iizuka, K. (2022). ¿Es beneficioso el uso de edulcorantes artificiales para pacientes con diabetes mellitus? Las ventajas y desventajas de los edulcorantes artificiales. *Nutrientes*, 14 (21), 4446. <https://doi.org/10.3390/nu14214446>

Jiménez, I. M., González, M. D. L. S., Arroyo, F. E. G., Arroyo, J. G. G., & Lozada, L. G. S. (2020). Bebidas edulcorantes y su riesgo para la salud. *Contactos, Revista de Educación en Ciencias e Ingeniería*, (117), 19-30.

Manzur-Jattin, F., Morales-Núñez, M., Ordozgoitia-Morales, J., Quiroz-Mendoza, R., Ramos-Villegas, Y., & Corrales-Santander, H. (2020). Impacto del uso de edulcorantes no calóricos en la salud cardiometabólica. *Revista Colombiana de Cardiología*, 27(2), 103-108. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2019.11.003>

Mendoza-Martínez, V. M., Gallardo-Wong, I., Espinosa-Flores, A. J., Meléndez, G., & Bueno-Hernández, N. (2020). Consumo de edulcorantes no calóricos y el síndrome metabólico. *Revnutricion*, 11(2), 728-735

Velázquez, M. G. L., Calderón, N. C., Mendoza, L. O., Ramírez, C. A. C., & Herrera, M. E. V. (2022). Edulcorantes no calóricos: ¿son recomendables?. *Revista Digital Universitaria*, 23(4). <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2022.23.4.7>

Villagrán, M., Lanuza, F., Díaz, F., Adela Martínez-Sanguinetti, M., Petermann-Rocha, F., Troncoso-Pantoja, C.,... & Celis-Morales, C. (2020). La amarga realidad de los edulcorantes no nutritivos: desde una perspectiva global al contexto chileno. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 125-134. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100125>

La revolución digital en la odontología

Cómo la tecnología está transformando la práctica odontológica

DCF María de los Ángeles Pietschmann

Santamaría

Carlos Emiliano Espinal Castañeda

Facultad de Odontología Unidad Torreón

Universidad Autónoma de Coahuila



La tecnología ha irrumpido en todas las facetas de nuestras vidas, y la odontología no es una excepción.

La integración de tecnologías digitales en la práctica odontológica ha llevado a mejoras significativas en el diagnóstico, tratamiento y experiencia general del paciente.

En este artículo, exploraremos cómo la tecnología está empoderando a los odontólogos y mejorando la calidad de la atención dental.

01 DIAGNÓSTICO PRECISO CON IMÁGENES 3D Y ESCÁNERES INTRAORALES

Uno de los avances más impactantes en la odontología ha sido la adopción de escáneres intraorales y la obtención de imágenes en 3D. Estos dispositivos permiten a los odontólogos capturar imágenes detalladas de la boca del paciente, ofreciendo una visión tridimensional de la anatomía dental. Esto no solo mejora la precisión en el diagnóstico, sino que también elimina la necesidad de moldes incómodos y prolongados.

02 PLANIFICACIÓN DE TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS CON CAD/CAM

La tecnología CAD/CAM ha revolucionado la planificación de tratamientos dentales al permitir a los odontólogos diseñar restauraciones, como coronas y carillas, de manera digital. Esto no solo agiliza el proceso, sino que también ofrece una personalización excepcional. Los odontólogos pueden ajustar digitalmente las restauraciones para adaptarse perfectamente a la anatomía única de cada paciente, brindando resultados más naturales y duraderos.

03 RADIOGRAFÍAS DIGITALES PARA UNA EXPOSICIÓN MÍNIMA A LA RADIACIÓN

La transición a radiografías digitales ha sido beneficiosa tanto para los profesionales como para los pacientes. La exposición a la radiación se ha reducido significativamente, y las imágenes digitales son fáciles de almacenar y compartir.

Además, las herramientas de mejora de imágenes digitales permiten a los odontólogos identificar problemas de manera más precisa y temprana, mejorando así la calidad del diagnóstico.

04 TELEODONTOLOGÍA PARA LA ATENCIÓN A DISTANCIA

La teleodontología ha abierto nuevas posibilidades al permitir que los odontólogos brinden atención a distancia. Las consultas virtuales y la revisión de imágenes digitales permiten a los profesionales evaluar y asesorar a los pacientes sin que estos tengan que estar físicamente en la clínica. Esto es especialmente beneficioso en situaciones de emergencia o para pacientes que viven en áreas remotas.

05 IMPRESIÓN 3D: PRÓTESIS DENTALES Y MODELOS DE ESTUDIO PERSONALIZADOS

La impresión 3D ha encontrado aplicaciones en la odontología para la fabricación de prótesis dentales, modelos de estudio y guías quirúrgicas. Esta tecnología permite una personalización precisa, mejora la eficiencia en la producción de dispositivos y garantiza una adaptación perfecta a las necesidades específicas de cada paciente.

06 MEJORA DE LA EXPERIENCIA DEL PACIENTE CON COMUNICACIÓN DIGITAL

La tecnología también ha mejorado la comunicación entre odontólogos y pacientes. Las herramientas de comunicación digital, como recordatorios de citas y plataformas interactivas, facilitan la interacción y ayudan a los pacientes a comprender mejor sus tratamientos, fomentando así la participación activa en su atención dental.

En resumen, la tecnología está desempeñando un papel crucial en la mejora de la práctica odontológica. Desde diagnósticos más precisos hasta tratamientos personalizados y una comunicación más efectiva con los pacientes, la adopción de tecnologías digitales está transformando positivamente la forma en que los odontólogos brindan atención. Esta revolución digital promete un futuro brillante y eficiente para la odontología, beneficiando tanto a profesionales como a aquellos que buscan mantener su salud bucal en óptimas condiciones.

Bibliografía
 Digital, O. (s/f). Odontología Digital: El futuro es ahora / Digital Dentistry: The future is now CRUZ-OLIVO, Edison Andres. Edison Andres. Rev. estomat. salud, 25(2), 8-9.
 Medina-Sotomayor, P., Ordóñez, P., & Ortega, G. (2020). Accuracy of intraoral digital impression systems in restorative dentistry: A review of the literature. *Odvotos - International Journal of Dental Sciences*, 205-216. <https://doi.org/10.15517/ijds.2020.41442>
 Revista odontológica mexicana versión impresa ISSN 1870-199X Rev. (2011). *Odont. Mex*, 15(3).



Goma de mascar

La salud oral y sus beneficios

Paulina Alejandra Salazar Armendariz

Alumna de licenciatura de la Facultad de Odontología Unidad Torreón de la Universidad Autónoma de Coahuila.

Catedrático: DCF. Martha Margarita Aguado

Arzola

La goma de mascar es conocida y utilizada mundialmente, esto debido a sus efectos tranquilizantes, por su agradable sabor o porque algunos de estos pueden darle frescura a nuestro aliento. Lo que no es muy común, son los conocimientos a cerca de los beneficios que una goma de mascar con ingredientes específicos nos pueda traer a nuestra salud oral.

La goma de mascar ha sido elaborada con diferentes materiales a lo largo de la historia.

La aparición de este producto se remonta a la prehistoria, con la civilización maya donde surge su origen con el árbol conocido como chicozapote, de donde sacaban la resina base para elaborar lo que hoy en día conocemos como la goma de mascar (Baeza 2016).

Previo a las gomas de mascar con propiedades beneficiosas para nuestra salud dental, existían las gomas de mascar con azúcar, dicho componente es uno de los principales que causan la desmineralización del

esmalte dental provocando caries. Actualmente, estos productos han pasado de ser simples dulces, a ser nutracéuticos (Wessel et al., 2016).

Existen diferentes tipos de gomas de mascar con diferentes propiedades que nos ayudarán a tener efectos beneficiosos en nuestra salud bucodental, tales como:

Goma de mascar con xilitol: Este polialcohol nos ayudará a reducir el riesgo de contraer caries y periodontitis, previniéndonos de las enfermedades relacionadas con estos microorganismos.

Goma de mascar con vitamina C: Tiende a tener la capacidad de disminuir la probabilidad de formar cálculo dental gracias a sus propiedades ácidas que reducen los depósitos de calcio y fosfato (Wu, Y.-F et al., 2022).

Goma de mascar con CPP-ACP: Esta fosfoproteína tiene la capacidad de liberar iones de fosfato y calcio, mismos que favorecen a la remineralización dental (Emamieh S, et al., 2015).

Se ha demostrado que, al masticar goma de mascar con xilitol por 3 semanas, 3 veces al día y por 20 minutos, puede darnos como consecuencia la remineralización de las piezas dentales, además de que las bacterias del género *Streptococcus* del grupo mutans se ven bastante reducidas. (Emamieh S, et al., 2015).

Entre los efectos de mascar estos productos se encuentra que puede aumentar el flujo salival debido a la masticación constante, por lo tanto, las personas que padecen de xerostomía optan por consumir goma de mascar en lugar de tratarse con algún sustituto de saliva.

El aumento del flujo salival hace que nuestras piezas dentales estén más protegidas por esta misma; se debe tomar en cuenta los componentes de las gomas de mascar y que esta no contenga azúcares que, en lugar de generar un efecto positivo, dañe nuestros dientes. También nos pueden ayudar a remover los restos de comida, a neutralizar nuestro pH y a remineralizar el esmalte dental.

Esto no significa que la goma de mascar deba sustituir a los métodos cotidianos de limpieza tales como el cepillado, así como sus complementarios, el hilo dental y los enjuagues bucales (Wessel et al., 2016).

También hay que recordar que un exceso de masticación puede provocar la fatiga de la articulación temporomandibular (ATM) y provocar trastornos en esta, así como dolores de cabeza frecuentes debido al mismo cansancio.

Bibliografía

Baeza, C. (2016, julio 29). Los mayas ya mascaban chicle del árbol chicozapote. BBVA.

<https://www.bbva.com/es/origen-maya-del-chicle/>

Emamieh, S., Khaterizadeh, Y., Goudarzi, H., Ghasemi, A., Baghban, A. A., & Torabzadeh, H. (2015). The effect of two types chewing gum containing casein phosphopeptide-amorphous calcium phosphate and xylitol on salivary *Streptococcus mutans*. *Journal of Conservative Dentistry: JCD*, 18(3), 192–195.

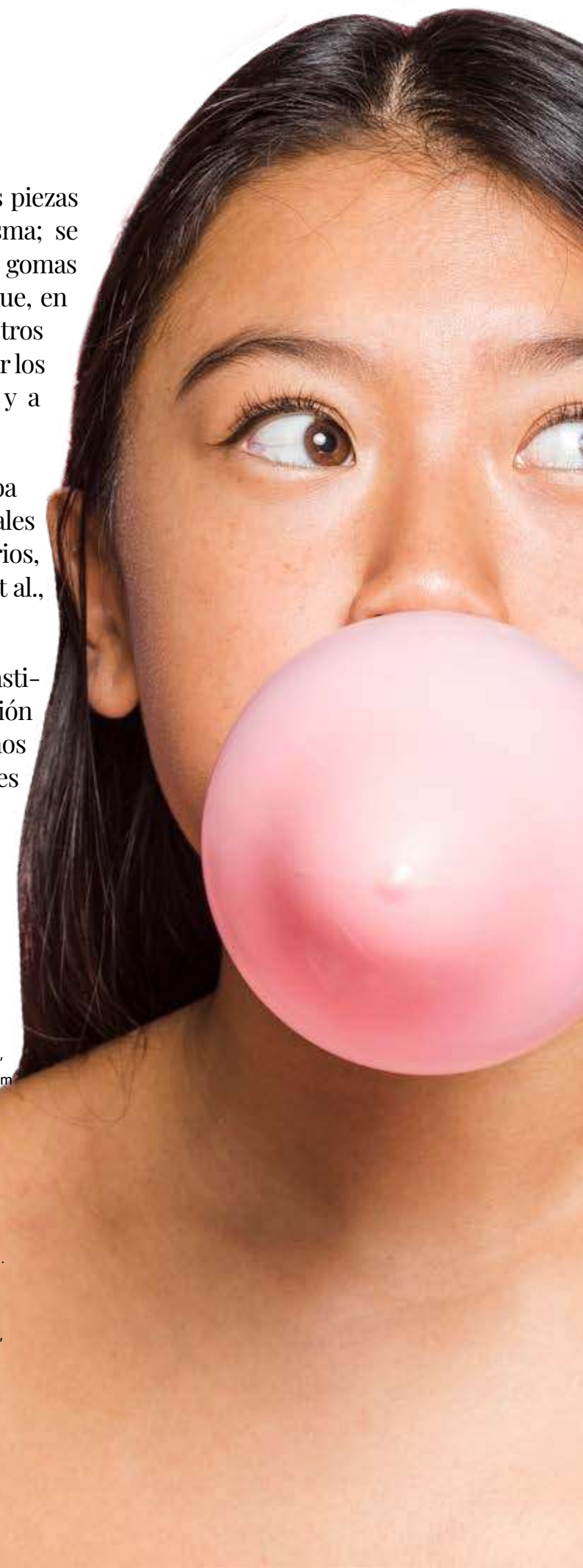
<https://doi.org/10.4103/0972-0707.157240>

Wessel, S. W., van der Mei, H. C., Maitra, A., Dodds, M. W. J., & Busscher, H. J. (2016). Potential benefits of chewing gum for the delivery of oral therapeutics and its possible role in oral healthcare. *Expert Opinion on Drug Delivery*, 13(10), 1421–1431.

<https://doi.org/10.1080/17425247.2016.1193154>

Wu, Y.-F., Salamanca, E., Chen, I.-W., Su, J.-N., Chen, Y.-C., Wang, S. Y., Sun, Y.-S., Teng, N.-C., & Chang, W.-J. (2022).

Xylitol-containing chewing gum reduces cariogenic and periodontopathic bacteria in dental plaque-microbiome investigation. *Frontiers in Nutrition*, 9, 882636.




Uso de enjuague bucal

¿Bueno o malo?

Sofía González Romo

Alumna de licenciatura de la Facultad de Odontología Unidad Torreón de la Universidad Autónoma de Coahuila.

Catedrático: DCF. María de los Ángeles Pietschmann Santamaría



Los enjuagues bucales son productos que podemos encontrar en cualquier supermercado en una presentación líquida. Estos se deben usar sobre la mucosa oral y los dientes, ya que nos ayudan a reducir la carga bacteriana y tener un mejor aliento. Estas soluciones se pueden usar antes o después del cepillado dental. Con su uso se logra reducir provisionalmente las bacterias que provocan las caries, la gingivitis (inflamación de las encías) y la halitosis (mal aliento). Son un auxiliar para la limpieza bucal, en conjunto con el cepillado dental y el uso de hilo dental.

Tenemos dos tipos de enjuagues bucales que son lo de uso **cosmético** y **terapéutico**

Cosmético: Los cosméticos tienen la finalidad de combatir el mal aliento y dejar un sabor agradable en la boca.

Terapéuticos: Los terapéuticos tienen ingredientes activos que nos ayudan a controlar y prevenir infecciones orales como la caries dental, periodontitis y gingivitis.

¿Cuál es la importancia de **usar enjuague bucal**?

Con el uso de los enjuagues logramos hacer una mejor higiene bucal ya que estas sustancias son capaces de eliminar la placa dental, son preventivos ante la manifestación de caries, para tratamiento de la halitosis, sensibilidad dental, gingivitis y periodontitis. (Acuña et al., 2022)

¿En qué situaciones es **recomendables usarlos**?

- Después de haber tenido una cirugía bucal.
- En casos de gingivitis.
- En pacientes con periodontitis.
- Pacientes con halitosis.
- En tratamientos de ortodoncia.
- Como prevención a pacientes con mayor exposición a tener caries.
- Personas con úlceras bucales. (Calsina, G 2023)

Importancia de usar colutorios (enjuagues bucales) previo a una cita odontológica

La bioseguridad es uno de los pasos más importantes para nuestra seguridad, los colutorios son anti-sépticos orales que nos ayudaran a bajar la carga bacteriana y viral en cavidad oral.

Nuestra boca está expuesta a microorganismos y virus que nos pueden ocasionar contagios o infecciones. Con la reciente pandemia de COVID-19 se implementó el uso de colutorios con Yodopovidona ya que tiene propiedades oxidativas y virucidas ya que reduce la transmisión de este virus, este colutorio a concentraciones del 0.1%, 0.23%, 0.5%, 1%, 1.25%, 1.5% y 2.5% al aplicarse por 15, 30 y 60 segundos y este tiene un 99.99% de eficacia con una duración de 3 horas. (Rodas et al., 2022)

¿Cómo elegir un enjuague bucal?

El primer paso es saber si contiene alcohol o no, ya que el alcohol puede irritar la mucosa oral ya que éste deshidratada y reduce el flujo salival y esto provoca un incremento a crear caries. Los enjuagues que contienen Clorhexidina, CPC (Cloruro de cetilpiridinio), sales de zinc y $ZnCl_2$ son los más recomendados para tratar con la halitosis. Para tratar la gingivitis se recomiendan los enjuagues que contengan Clorhexidina.

Los enjuagues fluorados nos ayudan a mantener los dientes limpios y previene la formación de caries. El uso de enjuagues bucales en niños es peligroso ya que es de riesgo su ingesta. Son recomendados si hay una necesidad como el alto riesgo de tener caries, gingivitis o periodontitis.

Los enjuagues con alcohol están contraindicados en menores de 6 años ya que hay mayor riesgo de intoxicación por ingesta, los ideales son los fluorados o con Clorhexidina. (Vera et al., 2007).

Es importante que antes de escoger tu enjuague bucal tomes en cuenta ir a consulta con tu dentista, muchos tienen sustancias activas que debe conocer el personal de la salud, no existe un enjuague para todas las personas, se debe consumir según las necesidades de cada caso.



Bibliografía

- Acuña-Enciso, J. (2022, December 8). Colutorios orales - auxiliares en el manejo de patologías bucodentales. <https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/CPJIO/article/view/1540>
- Calsina, G. (s/f). ¿Por qué debemos utilizar ¿Cuándo se deben. Cuidatusencias.es. Recuperado el 21 de mayo de 2023, de https://www.cuidatusencias.es/wp-content/uploads/2020/11/CTE13_General_Colutorios-1.pdf
- Rodas K, Oliva W. Tendencia en el uso de colutorios como medida de bioseguridad en la atención odontológica para el contexto post COVID-19: revisión narrativa. Acc Cietna: para el cuidado de la salud [Internet]. 2022; 9(1): 268 – 289. Disponible en: <https://doi.org/10.35383/cietna.v9i1.737>
- Vera, C., Miralles, V., Edo, M. M., & Leache, E. B. (2007). Colutorios en Odontopediatría. Indicaciones, contraindicaciones, efectos secundarios, criterios de selección y protocolo. Gaceta dental: Industria y profesiones, 178, 108-125. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2226271>



GACETA Universidad Autónoma de Coahuila

Contar historias con datos

Mario Antonio Hernández Villegas

PTC Escuela de Sistemas

Coordinador INNOVATIC

En la era digital, la abundancia de datos se ha convertido en un recurso invaluable, pero su mera presencia no garantiza comprensión ni conexión emocional. En este vasto océano de información, surge la necesidad de no solo presentar datos, sino de contar historias convincentes que los envuelvan y den significado.

Contar historias con datos se erige como la herramienta esencial para transformar frías cifras y gráficos en relatos cautivadores que impactan, informan y emocionan. Este artículo explora la sinergia entre la analítica de datos y la narrativa, delineando la importancia de trascender la presentación puramente técnica para llegar al corazón del público.

Al fusionar la objetividad de los datos con la subjetividad

de las historias, se desbloquea un potencial narrativo poderoso que puede influir en las decisiones, inspirar acciones y construir puentes entre la información y la audiencia.

Acompáñanos en este viaje donde desentrañaremos los secretos de contar historias con datos y desafiaremos la percepción tradicional de la visualización de datos como una disciplina árida y desprovista de emociones. La visualización de datos es una mezcla entre ciencia y arte. Es ciencia dado que se deben seguir ciertas prácticas para una visualización óptima; sin embargo, existe un componente artístico.

Diferentes personas tendrán una manera distinta de presentar los mismos datos. No existe una manera “correcta” de presentar la información, por el contrario, existen múltiples formas de comunicar efectivamente los datos. De acuerdo al libro “Storytelling with data” de Cole Nussbaumer Knaflic, existen cinco pasos para comunicar efectivamente tus datos usando historias: entender tus herramientas, busca retroalimentación, toma tu tiempo en el proceso, busca inspiración de otros autores y por último, diviértete al contar la historia.

Paso 1: Entiende la herramienta que utilizas.

Las herramientas que utilizas para describir datos no deben limitarte; puedes elegir alguna y conocerla al máximo. Si no sabes utilizar alguna herramienta hay múltiples cursos de paga o gratuitos, presenciales o en línea que te servirán para familiarizarte con la herramienta. Pero siempre será mejor utilizar la herramienta para conocerla. Utiliza el programa y cuando tengas un problema busca en internet la solución, no permitas que la frustración se apodere de ti. No se necesitan herramientas costosas, puedes utilizar las más comunes como Microsoft Excel o Google Sets, que permiten trabajar en línea, de manera colaborativa, es decir, que varias personas pueden trabajar a la vez con el mismo archivo. Otras opciones son Tableau, R, D3 y Python, entre otros.

Paso 2: Busca retroalimentación.

El contar historias no es un proceso lineal, el proceso requiere retroalimentación y en muchos casos regresar a la idea inicial para encontrar la solución final

Cuando se crea un gráfico en cual en cualquier aplicación, para pasar de una idea buena a una

genial, se puede usar el “enfoque del optometrista” que consiste crear una versión del gráfico (que llamaremos A), hacer una copia (B) y hacer un cambio sencillo. Después determinar cuál luce mejor, A o B. En cualquier punto del proceso busca opiniones de amigos o colaboradores y pídeles que te digan cual es el proceso de pensamiento que tienen al ver el gráfico, que hagan observaciones, que preguntas tienen, etc. Su ayuda será invaluable.

Paso 3: Toma tu tiempo.

Todo el proceso de contar historias toma tiempo. Toma tiempo entender el contexto, tiempo para entender a la audiencia, tiempo para crear la historia. Toma tiempo el estudiar los datos desde diferentes ángulos y determinar cuál es la manera óptima de presentarlos. Y toma aún más tiempo hacer esto bien.

Generalmente las gráficas que genera la aplicación automáticamente estarán lejos de ser las ideales. Nuestra herramienta no conoce la historia que queremos contar. Por ello debes esperar que el proceso creativo tome más tiempo del que piensas para hacer tu presentación correctamente.

Paso 4: Busca inspiración de otros autores.

Se dice que la imitación es la mejor forma de halago. Si ves una visualización de datos o un ejemplo de contar una historia usando datos que te gusta, considera como puedes adaptar ese enfoque para tu propio uso. Dicho de una manera más agresiva: la imitación es algo bueno. Aprendemos emulando a los expertos.

Hay muchos blogs y recursos en el tema de visualización de datos que contienen muchos ejemplos.

Algunos que se recomiendan son: Eagereyes de Robert Kosara, Fivethirtyeight s DataLab de varios

autores y Flowing Data de Nathan Yau, entre otros. A veces también es bueno observar que no se debe hacer.

Paso 5: Diviértete y busca tu propio estilo

Cuando las personas piensan acerca de datos, difícilmente lo relacionan con creatividad. Pero en la visualización de datos por supuesto que hay espacio para la creatividad. Los datos se pueden mostrar de una manera hermosa.

No tengas miedo de experimentar y jugar un poco, verás que en un determinado tiempo encontrarás tu propio estilo.

Recuerda que en todos tus datos hay una historia. Nunca más muestres simplemente los datos, mejor crea visualizaciones que cuenten historias y que inciten a la acción.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA

DIRECCIÓN DE ASUNTOS ACADÉMICOS

CALENDARIO OFICIAL



2023

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

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

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

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

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

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

2024

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

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

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

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

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

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

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

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

- 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

El sentido del humor y las

LETRAS

Por: **Gregorio Enrique Torres Landeros**

Es el sentido del humor, algo que evidentemente cambia de generación tras generación, dejando una huella muy marcada en cada una de estas. Pero algo que no ha cambiado desde hace ya varias generaciones es la falta de interés hacia las letras, desde leer algo tan cotidiano como los periódicos hasta novelas épicas que han marcado historia.

Siendo conceptos tan separados, ¿qué tienen que ver el uno con el otro? Bueno, para encontrar una relación es necesario partir de lo que se entiende por sentido del humor y la percepción que se tiene acerca del español en el aula. En cuanto al sentido del humor, desde tiempos de Platón se pueden encontrar aproximaciones hacia este aspecto propiamente humano.

En el diálogo Filebo, Platón define la naturaleza de lo ridículo. Según el filósofo, el vicio de la ignorancia de sí, es decir, la incapacidad de poner en práctica el mandato délfico “conócete a ti mismo”. Lo que provoca la risa es la presunción de ciertos individuos de ser más ricos de lo que son en realidad, de ser más bellos, o de tener más virtud de la que efectivamente tienen.

El filósofo entiende entonces lo ridículo en el sentido peyorativo ‘de risu’ y lo asocia con un blanco humano bien definido, el hombre ignorante de sí. (Schere, 2017). Esto concuerda perfectamente con lo que hasta hace poco se está de acuerdo con el humor: reírse de algo o alguien que siempre es la víctima (para bien o para mal) de las risas. Sin embargo, desde el principio se estableció que el sentido del humor cambia con el pasar de las generaciones y no de manera gratuita.

Mientras que a los adultos y abuelos de estas generaciones les causa gracia la desdicha ajena (que perfectamente cuadra desde lo que propone Platón), lo cierto es que a los adolescentes de estas generaciones están dejando eso de lado. Ellos ríen de cosas que a los más grandes les parecen sin sentido, que no siempre buscan burlarse de la desdicha.

¿Es necesario partir de otra definición? ¿Cambia entonces lo que se debe entender por humor? no necesariamente.

Lo que se debe de hacer es ahondar un poco más en el concepto. De manera puntual, Juan Carlos Siurana propone en “Los rasgos de la ética del humor”, una propuesta a partir de autores contemporáneos que el sentido del humor es, como su nombre indica, un sentido más.

Al igual que la vista percibe la luz, el oído, los sonidos, el tacto, las texturas o el gusto, los sabores, el sentido del humor se encarga de percibir lo que es gracioso.. De la misma manera en que hay una diferencia entre oír y escuchar, entre ver y observar, Juan Carlos Siurana especifica que de la misma manera existe una diferencia entre lo que es y lo que se percibe como humorístico, ya que no es lo mismo saber que algo provoca risa a la gente, a realmente provocar risa a alguien en específico.



¿Qué es el sentido del humor entonces? Bueno, partiendo de esta definición (que se acomoda más a lo que distintas generaciones perciben como gracioso), se entiende que más que reírse de algo, es la capacidad de reconocer ese algo como gracioso. Es una actitud ante la vida.

¿Cómo se relaciona entonces con la educación?

A diferencia de lo que distintas generaciones perciben como gracioso, la falta de interés hacia las letras sigue igual. Esto se vuelve más evidente en la manera en que el personal docente responde ante las situaciones que sus estudiantes perciben como graciosas. Muchas veces unas alegres risas o chistes locales terminan en amonestaciones para los alumnos o interrupciones serias de la clase.

En el trabajo de investigación. El humor como herramienta de acercamiento a la literatura en jóvenes bachilleres son los mismos jóvenes quienes perciben esta marcada diferencia entre lo que sus maestras y maestros perciben como gracioso y lo que el estudiantado percibe como gracioso. Con una materia tan seria y extensa como lo es el taller de lectura y redacción, no es de sorprenderse que perciban a los maestros y maestras a cargo de impartir como ‘amargados’ o ‘muy serios’, haciendo la clase mucho más pesada de lo que ya es y, por lo tanto, alejando a los jóvenes de las letras.

En dicho trabajo de investigación se encontró que en un acercamiento exitoso a la literatura en bachillerato, el humor no es una herramienta como tal, sino un elemento clave para crear un ambiente propicio en el que se dé este acercamiento a las letras. Ahora, para seguir con esta investigación, se partirá no desde el sentido del humor como una herramienta, sino del sentido del humor del docente a cargo y su relación con un acercamiento exitoso a la literatura en bachilleres.

A pesar de lo que se pueda entender al relacionar estos temas, esta propuesta no coloca a las y los maestros como humoristas o payasos, sino que relaciona su capacidad de percibir las situaciones graciosas que surjan en clases para encaminarlas al aprendizaje, y el éxito para el acercamiento a las letras



Bibliografía

- Schere, M. J. (s.f.). Los matices del humor en Platón y Aristóteles y su. Universidad de Buenos Aires. Consejo Nacional de Investigaciones Científicas. Recuperado el 16 de 03 de 2023, de <https://revistaseug.ugr.es/index.php/florentia/article/download/6712/5832/>
- Siurana, J. C. (2013). . Veritas, revista de filosofía y teología(29), 9-31. Siurana, J. C. (2014). Ética del humor. Dilemata, VI(15), 215-231.
- Torres Landeros, Gregorio Enrique. El humor como herramienta de acercamiento a la literatura en jóvenes bachilleres. Tesis de licenciatura. Junio 2022, Facultad de Ciencia, Educación y Humanidades, Saltillo, Coahuila, México.

La reina *polinizadora*

Por Mayte Cepeda

Directora Jurídica y Titular de la Unidad de
Transparencia
Secretaría de Medio Ambiente

Debí escribir esto cerca del 20 de mayo, ya que es cuando se conmemora el Día Internacional de las Abejas, día decretado por la Organización de las Naciones Unidas desde el año pasado, dada la preocupación reciente que está generando la baja considerable en la población de esta especie.

Y es que tampoco es como que yo me supiera el día, si no que leyendo e investigando sobre el tema de las abejas, me di cuenta de que el asunto de la disminución poblacional de las abejas es un tema mucho más serio de lo que pensamos. Y actualmente tenemos autoridades internacionales, nacionales y locales preocupadas por hacer algo en pro de esta especie.

Partiremos bajo la premisa de que este es un tema que muy probablemente ni te interesé y tampoco lo tenías en el radar. Empecemos con algo simple: ¿para qué sirven las abejas?

Función de las abejas

Las abejas nos proporcionan alimentos de alta calidad miel, jalea real, polen y otros productos como la cera de abeja, el propóleo y el veneno de abeja. Podríamos decir que durante el tiempo de vida de una abeja, contribuye a una muy pequeña cantidad en la elaboración de estos productos; sin embargo, todo es cuestión de percepción. Al ser uno de los mayores polinizadores, esto es, que transportan el polen de una flor a otra permitiendo la reproducción de plantas, se convierten en unos agentes primordiales de la seguridad alimentaria de animales y humanos.

Digamos que, sin ser muy drásticos, si no existieran las abejas, el tiempo de vida de la raza humana en este planeta estaría contado, ya que no existirían medios naturales para la producción de planta y, con ello, de alimentos, frutas, semillas, verduras y todo lo que proviene de la tierra y se convierte en nuestro sustento.

Especies en peligro

Actualmente existen varios factores que han afectado la población de las abejas, entre otros, bichos polinizadores como el caso de las avispa, abejorros, mariposas, etcétera; entre los que se encuentran:

- El uso de pesticidas en la industria agrícola.
- Los efectos adversos del cambio climático
- Otras especies exóticas invasoras de su hábitat.
- El deterioro de su hábitat por la industria y la urbanización, entre otras.

Al ser animalitos tan pequeños, a muchas personas pueden resultarles innecesarios o inservibles. Sin embargo, si hacemos un poco de memoria a nuestros años de infancia, al menos yo recuerdo que de los viajes en carro, al lugar de destino llegaba nuestra vagoneta llenísima de bichos en la parrilla, parabrisas y cofre. Esto hoy ya no es casi nada común.

Pese a que en nuestro Estado existen leyes y otras disposiciones para la protección de las abejas, como agentes polinizadores, la realidad es, que aún estamos lejos de que exista un eficaz esquema de protección para esta especie y otras con función similar.





¿Qué hago si hay un panal de abejas en mi casa?

De entrada, un consejo práctico para todas aquellas personas que en su casa han tenido o tienen panales de abejas: primero que nada, no quites o tumbes los panales. Obvio, debemos considerar que existen personas que son alérgicas al piquete de abeja o de otro bicho, y por eso sienten la necesidad de deshacerse del panal rápido, pero esa no es la solución, incluso te puede resultar contraproducente.

Lo ideal es llamar a la autoridad municipal para recibir el apoyo. Ellos, así como el cuerpo de bomberos, deben tener la preparación necesaria para remover el panal adoptando protocolos para realizarlo, instrumentos, uniformes y realizarlo de noche para evitar riesgos propios y evitar matar a las abejas en el intento de reubicación a un lugar apto.

Ahora, si no eres de las personas que tengan pánico respecto a las abejas y no te afecte que rondan tu casa, te sugiero tener plantitas que les resulten apetecibles, cualquier flor en especial que sean portadoras de néctar para facilitar el trabajo de polinización, como el caso de los girasoles que, además de verse súper bonitos, les haces atractiva la chamba de polinización.

Y ahora que, si lo vemos desde el lado humano, empático y respetuoso, estos pequeños bichitos tienen tanto derecho a vivir como cualquier otra especie, incluso como la nuestra. ¡Namaste!





PODCAST

que escuchar este

2024

En nuestra sección de recomendaciones te traemos algunos podcast que puedes escuchar en tu descanso, en la oficina, mientras haces tareas o en tu viaje en carretera.

Encontraras una gran variedad de temas de conversación, opiniones diversas, ideas que inviten al debate, historias fantásticas, relatos de miedo, o el tema que se ajuste a tu mood del día.



Historia para Tontos

Historia/comedia
107 episodios



Somos un podcast enfocado en contar la historia de una manera divertida, siempre buscándole el punto interesante, real y sabroso. Tenemos la idea de que al que no le guste la historia es por que se la contaron mal, y para contar la historia siempre tiene que haber un WEEEEYY.



Hablemos de Tal con UnTalFredo

Entretenimiento/comedia
54 episodios



¿Qué esperaban? ¿A Silvia Pinal?
Bienvenidos a este nuevo proyecto de chisme con reflexión en donde semana a semana podrán escuchar las fuertes historias de vida de mis amix del Internet.



Personas Privadas de la Libertad

Crímenes reales/sociedad
54 episodios



Te lleva al interior del sistema penitenciario mexicano para escuchar las historias de quienes viven privados de su libertad.
A través de testimonios de primera mano, conocerás la complejidad de cada situación.



Relatos de la Noche

Crímenes reales
381 episodios



En la tradición de los clásicos de la radio, aquí se cuentan las historias, relatos y leyendas que habitan las calles de México e Iberoamérica.



Morras malditas

Crímenes reales
176 episodios



Podcast dedicado a compartir experiencias sobrenaturales, sueños macabros, terrores en corto, arte relacionado al horror y recomendaciones todos los miércoles.



Te vas a morir

Sociedad y cultura
351 episodios



Podcast sin filtros para cuestionarnos todo, filosofar, divertirnos y recordar que... ¡Te vas a morir!