

Día Mundial de los Docentes

- Celebra a México desde casa
- Salud mental
- Lee con nosotros



Comunidad

DCSBA

Editorial

Editorial

Equipo editorial DCSBA

Pág.04



Psst... Psst

Mujeres rurales y sostenibilidad

Brenda Santiago Ruiz

Pág.06



Cococ, Cocopatic, Cocopalatic

Brenda Santiago Ruiz

Pág.10

Comida de origen: un manjar mexicano

Sergio Oliva Maheda

Pág.12

La primera biotecnología: los alimentos fermentados

Jorge Alberto Alvarado Castro

Pág.20

En clase

Reinventar el mundo

Guadalupe García y Jorge Alberto Alvarado Castro

Pág.20



Alimentación para todos

Brenda Santiago Ruiz

Pág.24

Aprendizaje y prevención en tiempos de covid-19

Victoria Penélope Donají Arceo y Arceo.

Pág.26

Concepción de la muerte en México

Tania Loeza Balderrama

Pág.28

Clic

Salud mental y tecnología

Zeque Zagal Casarrubias

Pág.32



Cultura

El arte de conducir bajo la lluvia

Equipo editorial DCSBA

Pág.38



México es música

Equipo editorial DCSBA

Pág.42

Institucional

Realiza SEP toma de protesta virtual a mil 450 egresados de la UnADM

Equipo editorial DCSBA

Pág.46



Boletín electrónico generado por la División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales de la Universidad Abierta y a Distancia de México para ofrecer a sus estudiantes información sobre su programa educativo y fortalecer la identidad Universitaria.

La línea editorial de Comunidad DCSBA enfatiza enfoques interdisciplinarios, críticos e innovadores en el campo de la educación a distancia y de las carreras que oferta de División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales. Los autores son responsables por todos los conceptos e información presentados en los artículos y reseñas.

Editor responsable: DCSBA

Imagen Portada vía Pexels.com

Servicios fotográficos: UNICEF, Getty Images, Adobe Stock, Shutterstock, Pexels, Pixabay, Pxfuel, Freepik, UnADM Comunicación Social.



Editorial

Día Mundial de los Docentes



En México celebramos a los maestros el 15 de mayo. Ese día, se reconoce su labor en un marco de alegría y festejo, pero a nivel mundial el 5 de octubre se homenajea a estas figuras educativas, cuya presencia fue, es y será imprescindible para lograr un futuro mejor debido a que desempeñan un papel central como aseguradores de una educación universal, de calidad y para todos.

El mundo vive una situación compleja debido a la pandemia mundial por Sars-CoV-2. La educación está pasando por una nueva realidad y tanto docentes como estudiantes deberán adaptarse en nueva forma de interacción, en la que la instrucción se envíe y se reciba bajo dinámicas diferentes.

Los docentes durante esta pandemia fueron valorados más que nunca, pues comprendimos lo compleja que es su función, porque no solo transmiten conocimientos y enseñan conceptos, sino también velan por la adquisición de otras competencias esenciales para que los niños, niñas, jóvenes e incluso adultos lleguen a ser ciudadanos y profesionistas responsables.

Comunidad DCSBA, con motivo de su día a nivel mundial, reconoce a todos los docentes que en México han tenido que capotear con enorme entrega, coraje, compromiso y pasión la inesperada coyuntura. No olvidemos que los docentes son la piedra angular del sistema educativo.

En este número también queremos hacer énfasis en que las fiestas patrias se desarrollarán en medio de una pandemia, por ello, te invitamos a que celebres México en casa, con sana distancia, con música y con platillos tradicionales. Además, te diremos todo sobre la celebración del Día de Muertos.

¡Disfrútalo!

Equipo editorial DCSBA





Psst... Psst

Mujeres rurales y sostenibilidad

Por **Brenda Santiago Ruiz**, responsable del Programa Educativo Seguridad Alimentaria.

En el marco del Día Internacional de las Mujeres Rurales (15 de octubre) abordaremos algunas de las estrategias establecidas para lograr el Hambre Cero.

2 HAMBRE CERO



Sistemas alimentarios sostenibles

- De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO), si las mujeres que se dedican a la agricultura tuvieran el mismo acceso a los recursos que se les otorgan a los hombres se reduciría hasta en 150 millones el número de personas con hambre.
- Para alcanzar el Hambre Cero tres de los cinco elementos requeridos son:
 1. Todos los sistemas alimentarios sostenibles.
 2. Terminar con la pobreza rural.
 3. Acceso a comida saludable.
- Un sistema alimentario se refiere a todos los componentes involucrados desde la producción hasta que la comida llega al consumidor. Esto es: ambiente, personas, entradas, procesos, infraestructura, instituciones, mercados, comercio, actividades relacionadas con la producción, procesamiento, distribución, marketing, preparación, consumo y los resultados socioeconómicos y ambientales de producir, transformar e intercambiar alimentos.
- Para que un sistema alimentario sea sostenible se requiere que ayude a mitigar el cambio climático, proteger la biodiversidad, aumentar la producción y resiliencia.
- Las estrategias para hacer una transición a un sistema sostenible dependerán de las características particulares de cada lugar. Sin embargo, deben considerarse lo siguiente:
 - ✓ Políticas sensibles de género que integren las etapas de transporte, almacenamiento, procesamiento, venta, consumo y manejo de desperdicios.
 - ✓ Inclusión equitativa al mercado regional, nacional e internacional, en particular para los productores de pequeña escala.
 - ✓ Mejorar el uso de los recursos suelo, agua, bosques y pesca.
 - ✓ Reducir el uso de agroquímicos.
 - ✓ Mejorar los medios de vida rurales a través de la equidad y del empoderamiento de las mujeres.



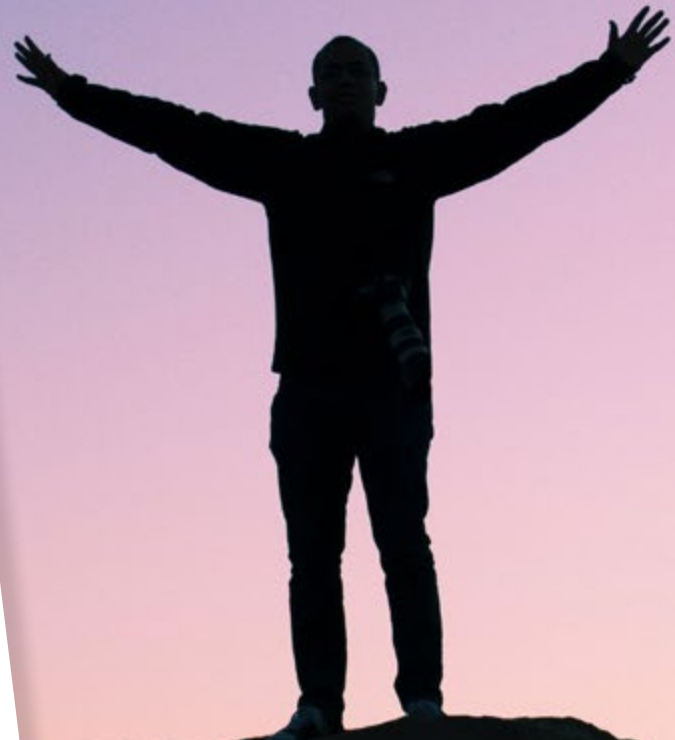
Foto vía wikimedia.org

Pobreza rural y comida saludable

- Según la FAO, 46 % de las mujeres rurales no tienen un ingreso propio, aunque datos de las Naciones Unidas indican que representan un tercio de la población mundial y el 43 % de la mano de obra agrícola.
- Para terminar con la pobreza rural se requiere brindar oportunidades dignas de empleo rural, mecanismos complementarios de protección social e incentivos.
- Deben aumentarse las políticas orientadas a la mejora sostenible de la productividad, la calidad y el aumento de valor de la producción a pequeña escala. Así como la protección social, servicios rurales y acceso a mercados para un crecimiento económico inclusivo, en particular de los grupos más vulnerables entre ellos las mujeres.
- El aumentar el acceso de las mujeres a los insumos agrícolas y a los servicios financieros impactará positivamente en que la población pueda tener acceso físico, económico y social a una alimentación adecuada en cantidad, calidad e inocuidad.
- Para que todos en todo momento tengan dietas nutricionalmente adecuadas se requieren mejoras en la infraestructura, acceso al mercado, impulsar el cambio de conciencia del consumidor, aumentar la diversificación en la producción, reducir la volatilidad de los precios de los alimentos y eficientar la cadena de suministro.
- También se necesitan políticas y legislaciones enfocadas en la discriminación en acceso y distribución de alimentos a grupos vulnerables, como refugiados, infantes y mujeres.
- De acuerdo con la FAO, el salario rural de las mujeres es únicamente tres cuartas partes del que reciben los hombres, a pesar de que las mujeres trabajan 89 horas a la semana (31 horas más que los hombres).
- Todas las estrategias para lograr el Hambre Cero comparten elementos, entre ellos la sostenibilidad y las políticas sensibles de género.
- Solo a través de la inclusión y equidad lograremos un mundo sin hambre.

Genera hábitos saludables

- Haz ejercicio
- Aliméntate de forma sana
- Hidrátate todos los días
- Muévete y mantente activo
- Sé constante



Cococ, Cocopatic, Cocopalatic

(picante, muy picante, picantísimo en náhuatl)

El chile o xilli en náhuatl es una de las bayas (si, el fruto del chile es considerado una baya) más importantes de la alimentación prehispánica en todo Mesoamérica que conserva su relevancia en la gastronomía mexicana hasta nuestros días.



Foto vía pixabay.com

Por **Brenda Santiago Ruiz**, responsable del Programa Educativo Seguridad Alimentaria.

Algunos datos sobre el chile

- La evidencia más antigua en México del consumo de chile data de aproximadamente 7000 años a.C.
- Los mexicas tenían entre sus deidades a Tlatlahuqui Cihuatlichilzintli, Diosa del chilito rojo.
- En la actualidad, el chile es una de las plantas más cultivadas en el país con una producción cercana a los tres millones de toneladas anuales, obtenidas de alrededor de 170 mil hectáreas de tierras de cultivo distribuidas a lo largo de todo el territorio mexicano.
- Aunque se estima que hay 64 especies diferentes de chile en México, las más producidas y consumidas son nueve, encabezando el consumo el xilli jalapeño. En menor proporción de producción se pueden sumar a esas 9, el chile habanero y manzano.

El chile en la alimentación

- Los chiles son una importante fuente de micronutrientes, es decir, de vitaminas y minerales.
- Un chile aporta calcio, hierro, magnesio, potasio, vitamina D, vitamina B6, vitamina B12, vitamina E, vitamina A (más que una zanahoria), y en crudo llegan a tener el doble de vitamina C que algunos cítricos (limones, naranjas y toronjas).
- Una alimentación sana no se limita al consumo calórico adecuado, sino también al balance de nutrientes que el cuerpo requiere.
- Para lograr la seguridad alimentaria de la población se debe considerar la cultura, preferencia y tradición gastronómica de los individuos.
- El chile no solo es una pieza clave en la alimentación de los mexicanos, sino que también aporta parte de los minerales y vitaminas necesarios en la dieta diaria y fundamentales para no padecer malnutrición.
- Además, el consumo de chile mejora la salivación al comer. También ayuda en la digestión, sobre todo de maíz y frijol.
- Si se incentiva el uso de policultivos (chile, maíz, frijol y calabaza) como ocurre en las chinampas, además de conservar técnicas prehispánicas también podría haber un efecto positivo en los suelos y el ambiente.
- Al preparar salsas, moles, adobos, o emplear chiles como plato principal (chiles en nogada, chiles rellenos), si tenemos la oportunidad incorporemos diferentes especies para consumir según la temporada, esto permitirá conservar la diversidad en chiles y también la variedad de recetas que conforman nuestra amplia cultura gastronómica.
- Como consumidores y como mexicanos el incluir en nuestra dieta diaria al xilli es una forma de apoyar la producción nacional y de obtener parte de los micronutrientes que necesita nuestro cuerpo.

Chile fresco	Chile seco
Jalapeño o Cuahresmeño	Chipotle
Serrano	
Poblano	Ancho o mulato
Chile de árbol	
Chilaca	Pasilla
Mirasol	Guajillo
Güero	Chilhuacle
Pimiento morrón	Pimenton
Piquín	
Habanero	
Manzano	Perón o ciruelo

Variedades

En el contexto de la pandemia por COVID-19, es necesario conservar la diversidad en la producción y apoyar sobre todo a los agricultores a pequeña escala.



Comida de origen: un manjar mexicano

Sergio Oliva Maheda, ingeniero en alimentos por el Instituto Politécnico Nacional.

En México cuando se habla de alimentación se puede considerar una variedad impresionante de alimentos, mismos que son preparados en diversos estilos, con numerosos ingredientes y sabores, los cuales dependen de la región geográfica, temporada del año, y varios factores más.

Las fiestas patrias representan un buen pretexto para la degustación de alimentos mexicanos, sin embargo, es importante señalar que muchas veces la denominada comida mexicana es una fusión de productos nativos de América y en particular de México como es el caso del maíz, el chile, el guajolote, entre otros, y los de origen europeo como los lácteos, el cerdo y los productos del trigo.

Esta fusión ha desarrollado alimentos como los chiles en nogada, las frituras como las tradicionales carnitas, las gorditas de chicharrón, pambazos e infinidad de antojitos que vienen ad-hoc con la temporada; sin embargo existen otros productos que son de origen prehispánico que no están presentes en fusiones culinarias y que son manjares de nivel mundial, además cuentan con un aporte nutricional que rivaliza e incluso supera productos comunes de buena calidad tales como las carnes y los lácteos, estos son los insectos comestibles.

En México existe gran variedad de insectos que forman parte de la alimentación pero no son parte de una dieta regular debido a su escasez y particular forma de obtención, lo que conduce a que en el mercado se ofrezcan a precios elevados para sus consumidores, tal es el caso de los escamoles (*Liometopum apiculatum*, *Liometopum occidentale* var. *luctuosum*) y los gusanos de maguey (*Comadia redtembacheri*, *Aegiale heperiaris*) que tienen un costo aproximado de 800 pesos por kilo.

La variedad de insectos que se consumen en México alcanzan casi las 100 especies pero en épocas prehispánicas se llegaron a consumir hasta 250, mismas que se colectan en diversas regiones del país como reporta en sus publicaciones la doctora Julieta Ramos Elorduy, investigadora de la Universidad Nacional Autónoma de México.

En la siguiente tabla solo se ejemplifican diez especies de insectos comestibles característicos de nuestro país.

Especie	Nombre Común	Lugar de colecta	Estado de desarrollo para consumir
<i>Aegiale heperiaris</i>	Gusano de maguey blanco	Oaxaca, Hidalgo, Estado de México, Ciudad de México	Larvario
<i>Comadia redtembacheri</i>	Chinicuil	Oaxaca, Hidalgo, Estado de México, Ciudad de México	Larvario
<i>Liometopum apiculatum</i>	Escamol	Estado de México,	Larvario y pupa
<i>Myrmecosistus melliger</i>	Hormiga mielera	Chiapas, Oaxaca, Puebla, Hidalgo, Estado de México, México, Veracruz, Yucatán, Guerrero	Adultos, obreras
<i>Atta mexicana</i>	Chicatana	Chiapas, Oaxaca, Puebla, Hidalgo, Estado de México, México, Veracruz, Yucatán, Guerrero	Adultos de reproductores
<i>Edessa cordífera</i> , <i>Edessa montezumae</i> y otras especies	Jumil	Guerrero, Oaxaca Morelos, Tlaxcala, Hidalgo	Ninfas y adultos
<i>Sphenarium sp.</i> <i>Schistocerca sp.</i>	Chapulín	Oaxaca, Veracruz, Tabasco, Campeche, Yucatán, Morelos, Puebla, Guerrero, Michoacán y Ciudad de México	Ninfas y adultos
<i>Ephemera sp.</i>	Moscas de mayo	Estado de México y Nayarit	Ninfas
<i>Aeshna sp.</i>	Padrecitos	Sonora y Estado de México	Ninfas
<i>Pachylis gigas</i>	Cocopaches, xamues	Morelos, estado de México, Hidalgo, Veracruz, Guerrero, Guerrero, Puebla, San Luis Potosí	Ninfas
<i>Phylliphaga sp.</i>	Gallina ciega	Hidalgo, Tabasco, Guerrero, Veracruz, Estado de México, Oaxaca, Chiapas, Puebla, Nayarit, Ciudad de México	Larvario



Se trate de hormigas, saltamontes (chapulines) o escarabajos, lo cierto es que los insectos están presentes en la mesa latinoamericana, y en especial en la mexicana, desde tiempos ancestrales, tanto por costumbre, sazón o por su alto contenido nutricional.

El aporte nutricional de estos alimentos es fuerte como se muestra en la siguiente tabla que expresa algunos datos obtenidos por la investigadora Julieta Ramos Elorduy.

Especie	Nombre común	Base seca / 100 g de producto				
		Proteínas	Extracto etéreo	Sales minerales	Fibra cruda	Contenido calórico Kcal/100 g
<i>Sphenarium sp.</i>	Chapulín	67.02	7.91	6.28	10.67	393.04
<i>Ephemera sp.</i>	Moscas de Mayo	58.72	10.52	1.91	10.78	
<i>Edessa cordifera,</i>	Jumil	34.24	51.23	3.40	9.12	622.0
<i>Pachilis gigas</i>	Cocopaches	65.39	19.43	3.30	9.41	445.43
<i>Liometopum apiculatum</i>	Escamol	37.33	43.13	3.05	9.68	535.44
<i>Aegiale heperiaris</i>	Gusano de maguey blanco	40.34	29.85	3.86	4.66	592.50
<i>Comadia redtembacheri</i>	Chinicuil	29.04	43.29	0.63	6.44	614.39

La presencia de insectos comestibles abarca una gran área geográfica de México; en esta zona se concentran también comunidades con diversos problemas nutricionales.

Los datos que se presentan en este documento son obtenidos por la Dra. Ramos Elorduy y muestran la riqueza nutricional de las especies, de manera general se puede observar que las especies mostradas tienen un nivel de proteínas alto que oscila desde casi el 30 % hasta el 67 % en base seca por cada 100g de producto, la cantidad de grasas y fibra cruda muestran que los insectos comestibles poseen un alto nivel energético, y una buena digestibilidad.

Es importante señalar que la disponibilidad de estos puede estar en peligro gracias a la aplicación de insecticidas en el campo y por lo tanto su accesibilidad disminuiría de forma categórica, por otro lado es importante mantener la atención en la producción de estos alimentos porque su uso en condiciones estables incrementaría los elementos necesarios para lograr la seguridad alimentaria en México.

De hecho, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) estima que los insectos forman parte de la dieta tradicional de cerca de 2 mil millones de personas en todo el mundo. La organización internacional considera que existen varias ventajas en el consumo de insectos: hay unas 1900 especies comestibles conocidas, contienen proteína y grasas “buenas”, su cría emite menos gases de efecto invernadero que la ganadería y pueden ser una fuente de ingresos para los más pobres del mundo.

Debido a lo anteriormente expuesto, el cultivo y consumo de este tipo de productos alimentarios puede representar una alternativa importante a la solución de problemas de alimentación en comunidades donde la inseguridad alimentaria se encuentra presente.

La cosecha de insectos alimenticios se lleva a cabo de forma rústica mediante utensilios y redes de nylon, actualmente el consumo de estos productos es una costumbre que lentamente va desapareciendo en las tradiciones mexicanas, y por lo tanto no es preocupación fundamental el desarrollo de tecnologías para su cultivo.



La primera biotecnología: los alimentos fermentados

La fermentación es una manera de preservar la comida que data de hace miles de años, pero ahora está empezando a ser considerada como una fuente importante de bacterias saludables.



Los alimentos fermentados según Geoffrey Campbell-Platt, profesor emérito de tecnología de los alimentos de la Universidad de Reading, de Inglaterra, han estado sujetos a la acción de microorganismos o enzimas de tal forma que los cambios originados en estos causan modificaciones significativas en las propiedades nutricionales de los alimentos.

Los alimentos fermentados son aquellos en cuyo proceso de elaboración han tenido participación distintos tipos de microorganismos como hongos y bacterias anaerobias, y que producen modificaciones en el sabor, aroma y consistencia del producto. El pan, la cerveza, el queso y el vino son los resultados de procesos de fermentación por la acción de bacterias y hongos.

A través de la fermentación, las bacterias anaerobias transforman los carbohidratos de los alimentos; este proceso bioquímico, a través de diversos tratamientos, permite la conserva de los alimentos y no permite el desarrollo de bacterias oportunistas. La fermentación se incluye dentro de la biotecnología tradicional que también incluye la mejora de alimentos por unión sexual de diferentes variedades de plantas y animales.

En épocas remotas los cultivos se hacían crecer en primavera, se recogían en verano y otoño, y se guardaban algunos excedentes a través del proceso de lacto fermentación para tener alimentos en el invierno y en tiempos de escasez.

Un procedimiento tan antiguo como la humanidad

El consumo de alimentos fermentados se remonta a la época prehistórica debido a que diversas culturas han usado la fermentación como procedimiento para conservar los excedentes de alimentos. Este tipo de proceso biotecnológico ha sido de los más aplicados desde la antigüedad; se ha utilizado para conservar alimentos durante más de seis mil años; en la actualidad, las diferentes culturas del mundo continúan manteniendo esta tradición alimenticia.



Foto vía flickr.com

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la fermentación es una técnica de conservación de alimentos barata y fácil, y muy adecuada donde otros métodos son inaccesibles o no existen como las conservas y la congelación. Además, las tecnologías tradicionales de fermentación contribuyen significativamente a la seguridad alimentaria porque es un proceso que ocupa mucha mano de obra y requiere una infraestructura mínima y poca energía, además de que se integra bien en la vida de las aldeas de las zonas rurales de muchos países en desarrollo. Así que es necesario asegurar que el progreso económico y cultural no desplace esta técnica, y que el conocimiento básico de su producción no se pierda.





Foto vía pexels.com

Biología de los productos fermentados

La biología comprende una amplia variedad de técnicas que utilizan sistemas biológicos, organismos vivos o sus componentes para la obtención de productos y servicios para usos específicos. En su sentido más amplio, la biología es aplicada por el hombre hace miles de años en la obtención de alimentos, la aplicación de la biología a la obtención de alimentos no es en absoluto una práctica reciente.

Aunque la mayoría de los consumidores asocie la biología de alimentos con los alimentos transgénicos, probablemente un porcentaje menor de la población sea consciente de que, en la práctica, en los alimentos que ingiere ha intervenido algún proceso biológico.

A finales del siglo XIX, el científico francés Luis Pasteur analizó productos alimenticios y descubrió que los principales actores de la fermentación eran microorganismos, así comenzó el interés en entender y caracterizar las propiedades de alimentos y bebidas fermentadas de gran tradición como el queso, el vino y el pulque.

Desde sus orígenes, México ha sobresalido en el ámbito de la alimentación. Destaca especialmente en los alimentos fermentados, los cuales implican cuestiones químicas y biológicas para su elaboración. En general, los alimentos fermentados tienen un alto grado de beneficios para el cuerpo humano, además de una gran variedad de microorganismos que garantizan un futuro prometedor para nuevas aplicaciones biológicas en los alimentos.

Beneficios de los productos fermentados

1. **Mejoran la digestión.** Los probióticos eliminan toxinas y gérmenes, evitando que se acumulen y dañen los intestinos u otros órganos, según el New York Obesity Nutrition Research Center.
2. **Ayudan a prevenir el cáncer.** Al eliminar toxinas y gérmenes, los probióticos protegen las células del intestino, reduciendo los daños y evitando la aparición de tumores, señaló la Universidad de Minnesota.
3. **Optimizan el sistema inmune.** Las colonias de bacterias benéficas de los intestinos mejoran la respuesta inmune del cuerpo, al estimular la producción de glóbulos blancos, organismos destinados a combatir gérmenes e infecciones, explicó la Universidad Reading, en Inglaterra.
4. **Combaten las alergias.** Las reacciones alérgicas se deben a un desbalance en el sistema inmunológico. Ante ello, una cantidad adecuada de probióticos en el intestino es capaz de regular su funcionamiento y disminuir este tipo de episodios, aseveró el Hospital Ninewells, en Inglaterra.
5. **Reducen el colesterol.** El consumo regular de probióticos reduce significativamente los niveles de colesterol malo pues modifica la forma en la que las grasas son metabolizadas en el intestino, de acuerdo con el Human Microbiome Project.

Actualmente los biólogos conocen mejor la fermentación, sus ventajas y posibles mejoras. Este proceso implica la acción de bacterias, hongos y levaduras, es decir se aprovecha la capacidad bioquímica y metabólica de los microorganismos y de los productos que generan.

La fermentación incrementa de forma sorprendente la vida útil de un alimento, característica por la que este proceso ha sido muy utilizado desde la antigüedad y también por la capacidad de intensificar algunas propiedades nutricionales del alimento o de inhibir algún compuesto perjudicial.



Reinventar el mundo

Por **Guadalupe García Albarrán** y **Jorge Alberto Alvarado Castro**, asesora metodológica y responsable del Programa Educativo Biotecnología.

Las crisis son el motor de la creatividad humana, la pandemia por COVID-19 nos obliga a reinventar el mundo, docentes y estudiantes en todo el mundo debemos afrontar nuevos retos.

Objetivo 4 de la Agenda 2030: reinventar la educación

El 25 de septiembre del año 2015 la ONU estableció la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible, el cual es un documento donde se establecen una serie de 17 objetivos que deben ser adoptados por los países participantes para alcanzar un estado de equilibrio entre el desarrollo económico, tecnológico y social de forma consciente ante los retos ambientales (derivados del modelo productivo y económico actual) de los años siguientes: el calentamiento global, las migraciones humanas, la alimentación, la recuperación y conservación de los recursos naturales son integrados de forma holística en este constructo.

En el Objetivo 4 titulado “Educación de calidad” se establece que la educación debe ofrecerse de forma pertinente, inclusiva y que permita la movilidad social, es decir, no sólo hablamos de incrementar la cobertura (cantidad de personas que reciben el servicio) sino de replantear los currículos para hacerlos pertinentes a los escenarios descritos del documento.

La pertinencia, elemento clave de la calidad, se define como la adecuación y/o congruencia de cierto proceso estableciendo su grado de necesidad para el logro de determinado objetivo, dicho de otro modo: el Objetivo 4 tiene la encomienda de analizar que elementos de los modelos educativos implementados hasta el momento deben transformarse.

Este desafío implica considerar que no sólo el trabajo dentro de las aulas es relevante para avanzar en su consecución, también son indispensables las políticas públicas que posibiliten el acceso equitativo a las aulas y la reducción de brechas económicas y tecnológicas en las poblaciones para que puedan mantenerse en la escuela.

Por su parte, las y los docentes tienen a su cargo la misión de hacer significativos los contenidos al contextualizarlos en las vivencias y lenguajes de las nuevas generaciones.



Foto vía pexels.com

En nuestro pasado inmediato como nación, la alfabetización de la población constituía de forma esencial el objetivo de los planes sectoriales de educación, a pesar de que este objetivo no ha sido alcanzado en su totalidad es tiempo para pensar ¿De qué forma podemos innovar la forma de enseñar? ¿Cómo deben ser conformadas y administradas las escuelas del presente inmediato y del futuro? ¿Qué recursos son necesarios para esta transformación? Es aquí en donde podemos esbozar la participación medular de los docentes, cuya práctica naturalmente también debe transformarse.

En 1994 la ONU señaló la importancia de repensar la situación de las personas dedicadas a impartir educación, recuperando la Recomendación de la OIT y la UNESCO relativa a la Situación del Personal Docente (1966).

Desde entonces, cada cinco de octubre se celebra el Día mundial de los docentes con la intención de reflexionar sobre sus contextos, derechos y responsabilidades.

Es claro que las condiciones en las que trabajan los docentes representan un área de oportunidad que debe ser atendida en la inmediatez, en un mundo donde la tecnología avanza al mismo tiempo que nuestra disponibilidad de los recursos naturales disminuye, el docente se encuentra en una coyuntura puesto que es afectado por ambos fenómenos, debemos entonces otorgarle las herramientas necesarias para afrontar los retos antes mencionados.

La sucesión de enfoques pedagógicos ha modificado el papel de las y los docentes en las últimas décadas, pasando de una figura que representaba la fuente del conocimiento y la principal autoridad dentro del aula a un apoyo o guía en el proceso de descubrimiento del estudiantado que no necesariamente se encuentra en un mismo espacio y tiempo. Este cambio de paradigma aunado a los avances en las formas de producir y difundir el conocimiento ha impulsado al personal docente a desarrollar competencias que los faculten para mantenerse vigentes en la educación del siglo XXI.

Foto vía pexels.com

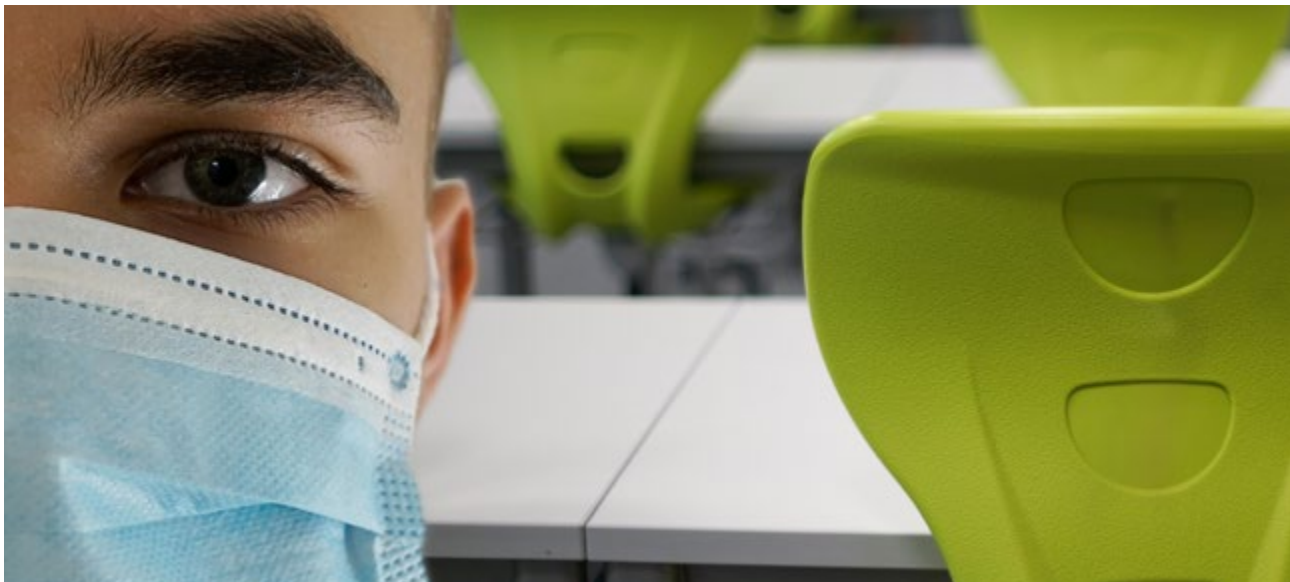


Foto vía pixabay.com

Covid-19

El año 2020 será recordado como el año en que la pandemia por covid-19 enfrentó a la economía mundial a una recesión debido a las restricciones por movilidad implementadas por distintos gobiernos alrededor del mundo, es un año que obliga de forma anticipada a replantear la implementación de los servicios básicos para garantizar el derecho a la salud y a la educación, esto nos orilla a reinventar nuevas formas de actuar.

La ONU, en su carácter de organismo internacional, aún se encuentra desarrollando un plan en respuesta a la pandemia por covid-19 orientado a la educación, el punto central de esta estrategia es proteger el bienestar de los niños, jóvenes y trabajadores de la educación al mismo tiempo que se garantiza el acceso a un aprendizaje continuo.

En el mes de marzo de este año se creó la Coalición Mundial para la Educación COVID-19, que plantea una alianza entre organizaciones gubernamentales, civiles y privadas para diseñar estrategias que apoyadas por las tecnologías de la información aseguren que el derecho a la educación no se interrumpa. La coalición aspira a:

- Apoyar a países a movilizar recursos para brindar educación a distancia.
- Buscar soluciones equitativas y de acceso universal.

- Garantizar respuestas coordinadas entre los distintos tipos de organizaciones que colaboran con la coalición.
- Facilitar las medidas para la reintegración de los estudiantes de forma segura, así como evitar la deserción escolar.

Por tanto, las instituciones gubernamentales deben resolver los siguientes retos, mientras se articula una respuesta más elaborada:

- Centralizar toma de decisiones.
- Reevaluar los presupuestos destinados a educación.
- Articular escenarios donde la pandemia no sea mitigada en un corto, mediano o largo plazo.
- Definir qué áreas son críticas para dar continuidad a los servicios educativos.
- Identificar y evaluar las herramientas tecnológicas implementadas.

Este año, la celebración del Día del Mundial de los Docentes se centra en el tema "Docentes: liderar en situaciones de crisis, reinventar el futuro", la pandemia de covid-19 ha colocado a los docentes en una posición sumamente compleja y desafiante, pues a las brechas digitales se suman las desigualdades acrecentadas por esta encrucijada de grandes proporciones.

Recomendaciones para docentes durante la pandemia

Los docentes y el personal que trabaja en ambientes educativos, dependiendo de las políticas emergentes implementadas deben elaborar una agenda personal que le permita cumplir con los objetivos planteados por sus instituciones en armonía con las actividades familiares y personales a las que se enfrentan.

Para quienes utilizan plataformas virtuales de forma habitual, la principal complicación ha sido el acceso de las y los estudiantes de zonas remotas o de quienes requieren acudir a un espacio público para conectarse a internet. Otra problemática ha sido que quienes cuentan con servicio de conexión en su domicilio, requieren organizar los tiempos de uso los miembros de la familia que se encuentran en diferentes niveles educativos además de las y los adultos que realizan teletrabajo y otras actividades formativas.

Incluso en sus propias familias, ¿cómo enfrentan los docentes en línea la problemática de llevar a cabo sus labores además de las que sus hijos e hijas deben realizar desde casa y muchas veces con una misma herramienta?

Sin embargo, quienes más lo han resentido son los docentes de la modalidad presencial al no ser posible el encuentro con sus estudiantes por las medidas sanitarias para frenar los contagios entre las poblaciones. La imposibilidad de impartir clases presenciales llevó a otras estrategias emergentes, tendientes a las modalidades abiertas y a distancia.

Si bien, para un amplio porcentaje de las y los docentes de educación presencial la educación a distancia no es totalmente ajena, pues a partir de esfuerzos realizados de forma personal y por las instituciones a las que pertenecen han podido incursionar en esta modalidad para realizar acciones de capacitación y mejora de su desempeño, sí ha significado un esfuerzo exhaustivo asumir las labores de varios perfiles involucrados en la educación a distancia, desde quien crea contenidos, quien gestiona una plataforma, quien planea actividades y quien las imparte.

Esto ha cuatriplicado sus horas de trabajo y tenido repercusiones en su salud física y mental, ya de por sí amenazadas por la pandemia.

Toda vez que se reconoce el escenario actual de los docentes compartimos las siguientes estrategias enunciadas por la UNESCO para continuar con la labor que les ha sido encomendada, es preciso mencionar que dichas estrategias pueden ser realizadas en las medidas de las posibilidades de cada docente:

- Brindar acompañamiento a las y los estudiantes que más lo necesitan.
- Priorizar aprendizajes fundamentales.
- Aprovechar recursos disponibles en casa.
- Optimizar el uso de recursos tecnológicos.
- Buscar apoyo psicoemocional.
- Fortalecer los mensajes orientados a preservar la seguridad de sus estudiantes (medidas sanitarias).
- De forma adicional podemos incluir:
- Establecer agendas familiares para garantizar las actividades diarias y actividades laborales.
- Realizar actividad física dentro de casa.
- Consumir contenidos culturales.

En perspectiva

Ante la situación compleja del regreso a las escuelas de manera presencial, las y los docentes, con estos nuevos aprendizajes para el trabajo en entornos virtuales, pueden aportar estrategias que permitan compaginar actividades, fusionar las modalidades e ir encontrando espacios para el encuentro y la guía de sus estudiantes.

La respuesta que ofrezcan las y los docentes será decisiva para la continuidad de las infancias, adolescencias y juventudes en la escuela y su aprovechamiento para su crecimiento presente y futuro.

Alimentación para todos

Por **Brenda Santiago Ruiz**, responsable del Programa Educativo Seguridad Alimentaria.

Según el Programa Mundial de Alimentos, 820 millones de personas pasan hambre; sin embargo, con la pandemia de COVID-19, hacia finales del 2020, 130 millones de personas están en riesgo de sufrir hambre. Por el día Mundial de la Alimentación, 16 de octubre, abordaremos dos de los cinco principios del Hambre Cero: eliminar la pérdida y desperdicio de comida y terminar con la malnutrición.

Ahora más que nunca es urgente implementar en todos los sistemas alimentarios los cinco elementos necesarios para lograr el Hambre Cero, segundo objetivo de desarrollo sostenible.

Pérdida y desperdicio de comida

La producción actual de comida podría ser suficiente para alimentar a toda la población, pero se requiere minimizar la pérdida durante la producción, cosecha, manejo, almacenamiento, transporte, procesamiento, empaquetado y consumo. Reducir la pérdida y desperdicio de alimentos es la manera más rápida de disminuir la inseguridad alimentaria y mitigar el cambio climático.



Existen cuatro componentes para lograrlo:

- Concientización del alcance, impacto y soluciones de la pérdida y desperdicio de alimentos en los consumidores.
- Colaboración de instituciones y asociaciones que trabajan en la reducción del desperdicio y pérdida de alimentos.
- Formulación de políticas y desarrollo de herramientas que generen soluciones.
- Implementación de proyectos que reduzcan la pérdida y desperdicio de alimentos.



Foto vía UNICEF

Terminar con la malnutrición

Sin embargo, no se trata de únicamente darle alimento a las personas, sino de nutrir adecuadamente a la población. Por ello es fundamental contar con sistemas sostenibles que produzcan alimentos nutritivos y saludables. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor del 45 % de las muertes de infantes menores de 5 años están vinculadas con la desnutrición. También reporta que 47 millones de infantes menores de 5 años tienen emaciación, mientras que 38.3 millones tienen sobrepeso u obesidad. Por ello, resulta fundamental promover y fortalecer la gobernanza sobre la nutrición en toda la población.

Erradicar la malnutrición requiere de brindar protección social, educación nutricional, incluir a los sistemas de salud y desarrollar políticas para mejorar la nutrición. La malnutrición es la deficiencia, exceso o desbalance en el consumo de nutrientes o energía, por lo que incluye:

- Desnutrición que abarca emaciación, retraso en el crecimiento y bajo peso.
- Deficiencias en vitaminas o minerales.
- Sobrepeso, obesidad, exceso de micronutrientes y enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta (enfermedades cardíacas, diabetes y derrames cerebrales).

Aprovechemos el Día Mundial de la Alimentación para cambiar nuestras acciones como consumidores, reducir el desperdicio de comida y mejorar la calidad y cantidad de la alimentación también está en nosotros.

Aprendizaje y prevención en tiempos de covid-19



Foto vía pexels.com

Por **Victoria Penélope Donají Arceo y Arceo**, docente en línea de la maestría en seguridad alimentaria e investigadora en ciencias sociales y asesora en gestión sociocultural.

Vivimos tiempos de incertidumbre y de desafíos vitales para la sobrevivencia humana, situación que se puede interpretar con los datos recientes del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología [CONACYT], Centro Geo, GeoInt y Data Lab (2020). La falta de recursos económicos suficientes para satisfacer necesidades básicas y ejercer derechos fundamentales como alimentación, vivienda y salud se torna más crítica con la actual emergencia sanitaria. “Las zonas urbanas son la zona cero de la pandemia de la covid-19 están sufriendo las peores consecuencias de la crisis, muchas de ellas con sistemas de salud sobrecargados, servicios de agua y saneamiento inadecuados y otros problemas” (Naciones Unidas [ONU], s.f.).

Entre rezagos internacionales en términos de derechos humanos y proyección de aumento poblacional (ONU, 2019) el motor fundamental de la humanidad son los alimentos. El énfasis general en la importancia de la alimentación saludable



Foto vía pixabay.com

no es nuevo, sin embargo, en la actualidad es más decisiva su relevancia ya que puede marcar la diferencia entre el estar sano con un sistema inmunológico más fuerte o aumentar las cifras de infectados y/o defunciones.

La seguridad alimentaria es conocida y difundida como la situación en la que los seres humanos “tienen acceso físico, social y económico permanente a los alimentos seguros, nutritivos y en cantidad suficiente para satisfacer sus requerimientos nutricionales y preferencias alimentarias” (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación [FAO], 2020) lo anterior posibilitando la actividad física, mental y social de manera saludable.

El derecho humano a la vida se ve supeditado al derecho a la alimentación, a la vivienda, a la salud, así como la movilidad. México es un país con gran diversidad culinaria donde alimentos con gran potencial nutricional sazonan los platillos,

desde la cebolla, el ajo, chiles y hierbas, hasta los champiñones o el maíz; no obstante, los ricos platillos tradicionales se sustituyen por comida procesada con bajos nutrientes y altos niveles de azúcares, grasas saturadas y sodio. La alimentación puede definir estados de ánimo, actividad cerebral en general, movilidad física y por ende enfermedades.

En la actualidad, marcada por covid-19, es preciso no ignorar posibles circunstancias relacionadas con la posibilidad de que el organismo de personas y animales se infecte del virus. Entre ellas se encuentran el que la población padezca de otras enfermedades como lo ilustran los actuales datos duros de hipertensión, obesidad o diabetes en México (Conacyt, Centro Geo, Geolnt, Data Lab, 2020).

Hay estudios anteriores a la crisis sanitaria actual que muestran la importancia de la alimentación para prevenir enfermedades, para reforzar el sistema inmunológico. Lo anterior es demostrado por la farmacéutica comunitaria Montse Vilaplana I Batalla (2010).

La seguridad alimentaria juega múltiples y fundamentales papeles. Se trata de la conceptualización de problemáticas que relacionan opciones causales posibilitando desprender diversidad de soluciones o formas de incidir en mejorar condiciones de pobreza, de salud, de cuidado al medio ambiente y equidad entre diferentes sectores poblacionales.

Bajo un enfoque como la seguridad alimentaria se puede aprender de las tristes y dolorosas experiencias. Aún no termina la contingencia por covid-19 en México y en buena parte del mundo, pero hay aprendizajes que podemos abrazar y hacerlos parte de los hábitos para el presente y el futuro:

1. Mantener rutinas de limpieza y desinfección en todas las prácticas humanas (muy en especial para el consumo, producción y distribución de alimentos).
2. Cultivar el hábito de la curiosidad, de la indagación constante de los nutrientes y aportes nutrimentales de los alimentos que se consumen diariamente.



Foto vía pexels.com

3. Apoyo a productores, comercios locales y empresas que informen a los consumidores de los procesos y medidas utilizadas para hacer de los alimentos: consumibles higiénicos, nutritivos y ecológicos (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural [SAGARPA], 2016 & INFOAM Organics International, 2020).

Referencias bibliográficas

- Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología [CONACYT], Centro Geo, Geolnt, Data Lab. (4 de agosto de 2020). Covid-19 en México: Información general. México. Gobierno de la República. Recuperado de <https://coronavirus.gob.mx/datos/>
- INFOAM Organics International. (2020). Why Organic? Recuperado de <https://www.ifoam.bio/>
- Naciones Unidas [ONU]. (2019). Población. Recuperado de <https://www.un.org/es/sections/issues-depth/population/index.html>
- Naciones Unidas. (s.f.). La enfermedad del coronavirus, una emergencia de salud mundial. Recuperado de <https://www.un.org/es/coronavirus>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación [FAO]. (2020). Estadísticas en seguridad alimentaria. Recuperado de <http://www.fao.org/economic/ess/ess-fs/es/>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural [SAGARPA]. (2016). ¿Qué es el sello Orgánico Sagarpa y cómo obtenerlo? Recuperado de <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/certificacion-de-productos-organicos>
- Vilaplana I Batalla, M. (noviembre-diciembre, 2010). Nutrición y sistema inmunitario: Una relación muy estrecha. *Offarm*. 29(6), 75-80. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-X0212047X10875671>

Concepción de la muerte en México

Por **Tania Loeza Balderrama**,
Desarrollo de Materiales Educativos UnADM



Morir es un hecho natural e inevitable tras el cumplimiento de un ciclo completo biológico y fisiológico de vida, sin embargo, existen diferentes factores o circunstancias que interfieren con ese ciclo natural impidiendo que la muerte se presente solo en la vejez.

En México, y en todo el mundo, la sociedad ha querido comprender la muerte de distintas formas buscando adjudicarle un significado, siendo la cultura quien moldea nuestras experiencias de pérdida y los rituales que a la muerte rodean.



Foto vía pxfuel.com

La muerte como cultura

- La muerte puede ser vista desde dos perspectivas: como deceso y como un evento que tiene significación en la experiencia del humano.
- Para los antiguos mexicanos lo importante era cómo morir, pues la trascendencia y la continuidad dependían de esto.
- Los antiguos mexicanos reconocían la muerte como parte de la vida.
- Se creía que el que fallecía viajaba al Mictlán o Lugar de los Muertos donde viviría eternamente.
- El miedo a perecer no era común, sino que se creía que morir era una virtud.
- Sus ritos funerarios y de duelo reflejaban la sabiduría del pueblo para realizar la catarsis del vacío que dejaba el muerto con su ausencia y así poder reanudar la vida con normalidad.
- Los rituales permiten el reconocimiento y la adhesión de los miembros de una sociedad.
- El conjunto de prácticas y tradiciones que prevalecen en torno a las celebraciones dedicadas a los muertos, tanto en las ciudades como en un gran número de poblaciones rurales, constituyen una de las costumbres más vigorosas y dinámicas de México.
- La fiesta para los muertos es una forma de rendir culto a los antepasados.
- La muerte está presente en la cultura de México.
- Día de muertos es una de las celebraciones más importantes en nuestro país, es producto de dos tradiciones culturales: la hispana y la prehispánica.
- En la época prehispánica estas fiestas, además de dedicarse a los muertos, también eran propiciatorias de la agricultura. Sus ofrendas consistían en cacao, cera, aves, frutas, semillas y comida.
- La mayor parte de los pueblos campesinos de México la festejan, tanto indígenas como mestizos, porque coinciden con el fin del ciclo agrícola de muchos productos, entre ellos, el maíz de temporal y la calabaza.



- En la tradición popular de gran parte de la República Mexicana, el día 1 de noviembre se dedica a los muertos chiquitos o niños fallecidos, y el día 2 de noviembre a los adultos o muertos grandes.
- En algunos lugares se dice que el 28 de octubre es el día de aquellos muertos en accidente, y el día 30 de octubre llegan las almas de los limbos, es decir, de los niños que murieron sin ser bautizados.
- La ofrenda tiene un papel preponderante: es el centro de la celebración.
- Ofrendar es compartir con los parientes difuntos.
- La ofrenda se prepara y exhibe como expresión de sentimientos de gratitud, amor y veneración.
- Los elementos que no pueden faltar en las ofrendas para recibir a las ánimas son: agua, sal, velas y veladoras, copal e incienso, flores (cempasúchil), petate, pan, cañas, el retrato del difunto, mole, calaveras de azúcar, papel picado y fruta.
- La ofrenda forma parte de un ritual que convoca a la memoria.

Ya sea como fin o como el principio de una eternidad, cada hora de nuestra vida nos aproximamos a nuestra muerte con plena conciencia, procuremos que cada momento aquí y ahora valga la pena, pues seremos recordados por lo que dejemos sembrado.

... ¿Acaso de veras se vive con raíz en la Tierra?
No para siempre en la Tierra:
sólo un poco aquí.
Aunque sea de jade se quiebra,
aunque sea de oro se rompe,
aunque sea plumaje de quetzal se desgarrá.
No para siempre en la Tierra:
sólo un poco aquí...
...Así somos,
somos mortales,
de cuatro en cuatro, nosotros, los hombres,
todos habremos de irnos,
todos habremos de morir en la Tierra...
Como una pintura nos iremos borrando.
Como una flor,
nos iremos secando
aquí sobre la Tierra.
Como vestidura de plumaje de ave zacuán,
de la preciosa ave de cuello de hule,
nos iremos acabando.
Meditadlo, señores,
águilas y tigres,
aunque fuerais de jade,
aunque fuerais de oro,
también allá iréis,
al lugar de los descarnados.
Tendremos que desaparecer,
nadie habrá de quedar...

Nezahualcóyotl





Clic

Salud mental y tecnología



Por **Zequeie Zagal Casarrubias**, psicóloga educativa y psicoterapeuta cognitivo conductual.

A muchos les preocupa el tiempo que pasan las personas en línea y piensan que la tecnología es una enemiga de la salud mental, pero otros creen que es una herramienta que puede ayudar en el cuidado de la salud mental.

Día Mundial de la Salud Mental

El 10 de octubre de cada año se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental, dirigido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y por la Federación Mundial de la Salud Mental (WFMH). La OMS define la salud como “estado de completo bienestar físico, mental y social”; sin alguno de estos componentes, la salud de la persona no está completa. Reconocer y validar que la salud mental es también imprescindible para el buen funcionamiento social, laboral, familiar e intrapersonal, es una prioridad.

Salud mental y covid-19

De acuerdo con la Federación Mundial de la Salud Mental, la pandemia mundial por la covid-19 ha incrementado los niveles de ansiedad, miedo, insolación, distanciamiento social, incertidumbre, estrés, desregulación emocional y en casos más severos el desarrollo de trastornos depresivos, de adaptación y de ansiedad, incluso incrementando las tasas de intentos de suicidio como resultado de la presente pandemia, de acuerdo con la investigación realizada por la Asociación Civil Confianza e Impulso Ciudadano, anticipando un aumento en la atención de primeros auxilios psicológicos hasta la conclusión del 2020.



Foto vía pixabay.com

Estos efectos psicológicos agravados por el confinamiento, sin duda son de interés sanitario. No obstante, debido al aislamiento social como medida de control del covid-19, se dificulta el contacto humano, las actividades al aire libre, las salidas recreativas y las relaciones interpersonales previas a la pandemia, entonces, ¿cómo podemos atender la salud mental desde el confinamiento y atendiendo a las recomendaciones de la secretaria de salud? El uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC), pueden ayudarnos en este sentido.

TIC y salud mental

Cabe señalar que el abuso de la tecnología (en especial de las redes sociales), tiene consecuencias nocivas en la salud mental como han documentado en investigaciones previas María Fernanda Herrera Harfuch, María Paula Pacheco Murguía, Joaquina Palomar Lever y Daniela Zavala Andrade, investigadoras de la Universidad Iberoamericana de

la Ciudad de México, así como lo han corroborado otros investigadores. No obstante, las TIC son una herramienta per se y depende del uso que se les proporcione por lo que también tienen muchas ventajas, revisemos a continuación algunas aplicaciones, sitios web y plataformas virtuales que te pueden apoyar a cuidar tu salud mental en este periodo de confinamiento sanitario.

Apps como acompañantes virtuales

Recientemente una novedad en las aplicaciones son los acompañantes virtuales, en donde una de sus principales funciones son realizar monitoreos del estado de ánimo de la persona a través de una conversación tipo “chat” que se mantiene con un bot y que gracias a la Inteligencia Artificial (AI), se puede mantener una conversación dirigida con este acompañante virtual. Una de estas aplicaciones es Yana quien por medio de técnicas cognitivo-conductuales busca identificar cómo estuvo tu día y si tu estado de ánimo se debe a alguna distorsión cognitiva para ayudarte a resolver ese problema en cuestión, brindándote diferentes herramientas que puedes implementar.

También ofrece el registro de un diario emocional, un baúl de la gratitud, estrategias para trabajar la autoestima, entre otros recursos. Otra aplicación de este tipo es Moodpath que hace un monitoreo de tu estado de ánimo 3 veces al día haciéndote preguntas para identificar si presentas síntomas de depresión o de ansiedad en donde tus registros se van guardando quincenalmente para brindarte un feedback de tu monitoreo. Aunado a lo anterior te ofrece contenido acorde a los resultados que vas obteniendo, como recomendaciones para sobrellevar el aislamiento social por el covid-19, sobrellevar la ansiedad por el confinamiento, etc.

También cuenta con otros recursos y mini lecciones que te orientan para trabajar la asertividad, la toma de decisiones, la autoestima, mindfulness, entre otros. Otra aplicación relacionada es Woebot que de igual forma usa técnicas cognitivo-conductuales y ha sido testada por la Universidad de Stanford y es similar a la aplicación de Yana.



Foto vía pixabay.com

Cabe mencionar que ninguna aplicación de acompañamiento virtual sustituye la asistencia de un profesional de la salud mental, no están facultadas para brindar un diagnóstico ni para desarrollar planes de tratamiento, recuerda que la interacción es con un bot por lo que, si presentas un trastorno psicológico o te encuentras en un estado de crisis, lo mejor es acudir con un especialista de la salud mental. La principal función de esta aplicación es brindarte un acompañamiento a través de un monitoreo de tu estado de ánimo, trabajar sintomatología leve y en muchos casos convertirse en un complemento de la terapia con tu psicoterapeuta.

Apps para meditación, mindfulness y respiración

Insight Timer es una aplicación que brinda más de 120 meditaciones guiadas y gratuitas con la opción de un upgrade para acceder a más contenido, además de ello brinda la oportunidad de personalizar tus propias meditaciones en cuanto a tiempo de duración, sonido de cuencos tibetanos, música ambiental, etc. Otras aplicaciones de esta índole son Headspace y Calm que ofrecen planes de suscripción.

Asimismo, aplicaciones que te pueden ayudar a regular tu respiración son Breathe – 1 Minute Meditation y The Breathing app. La regulación de la respiración y la meditación son herramientas útiles para regular la ansiedad y la ventaja es que al tenerlas descargadas en tu celular se vuelven mucho más accesibles.

YouTube

Esta plataforma ofrece gran diversidad de contenido audiovisual, unos canales interesantes que te pueden servir son: Psicopalabras, canal de la psicóloga y psicoterapeuta Rebecca Oropeza en donde cada video aporta un contenido interesante desde la perspectiva psicológica y la salud mental. Otra cuenta interesante es el canal de Carolina Santillán Torres Torija, doctora y directora del programa CREAS Iztacala de la UNAM, cuyo propósito es apoyar a personas en crisis y la prevención del suicidio. Por el contrario, si lo que buscas son meditaciones guiadas y música para meditar, las siguientes listas pueden serte útiles: Meditación Metta Bhavana, meditación guiada de 30 minutos, meditación guiada de 5 minutos, sonido de la lluvia, música aborigen de Australia. YouTube brinda una infinidad de contenido y estas son solamente algunas recomendaciones.



Foto vía pexels.com

Sitios web

Cuando hablamos de salud mental, es importante tener fuentes fidedignas a las cuales recurrir. La Facultad de Psicología de la UNAM junto con la Secretaría de Salud, ponen al alcance de todos un Cuestionario para la detección de riesgos a la salud mental, el cual al contestarlo brinda de manera inmediata feedback, sobre los resultados obtenidos, dándote recomendaciones, indicaciones y videos de cómo trabajar con las emociones, pensamientos y conductas que estás presentando.

Otra página muy útil es la de Mentalizarte, del Instituto Nacional de Psiquiatría, ahí podrás encontrar cápsulas e infografías sobre cómo afrontar este periodo de alerta sanitaria. Adicionalmente, la página de recursos de covid-19 del Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy, así como la página de TED Talks en su sección de psicología, son bastante útiles.

Videollamadas

Durante este periodo de confinamiento y de adaptación a la nueva normalidad, es necesario mantener el contacto con tus seres queridos, apóyate de las plataformas de Zoom, Skype, TEAMS, WhatsApp, aprovecha la tecnología para mantenerte cerca aún en distancia.

Psicoterapia online

No olvides que, aunque el contacto físico aún no es posible, siempre podrás contar con la asistencia de un profesional de la salud mental para brindarte asistencia psicológica cuando lo requieras. Muchos psicoterapeutas están brindando terapia bajo esta nueva modalidad apoyándose de las plataformas virtuales para mantenerse conectados con sus pacientes, así mismo brinda la ventaja de poderte conectar desde tu casa sin la necesidad de traslados, haciendo esto también más económico y accesible en cuanto al tiempo. Si no conoces algún psicoterapeuta que brinde terapia bajo esta modalidad, la plataforma Terapify, puede serte útil.

Cabe señalar que la importancia del cuidado de la salud mental se hace evidente hoy más que nunca.

Las recomendaciones arriba señaladas pueden serte útiles, no obstante, si requieres asistencia específica y personalizada, no dudes en acudir con un profesional de la salud mental, asimismo, varias organizaciones sin fines de lucro están brindando asistencia en este periodo de contingencia sanitaria.

Comunidad
DCSBA

4
años

¡Gracias por ser nuestros
lectores!



El arte de conducir bajo la lluvia

Por equipo editorial DCSBA.

The art of Racing in the Rain de Garth Stein es la novela que inspiró la película ‘Mi amigo Enzo’. Este libro cuenta la historia de Enzo, un perro, que, junto con su amo y su familia, plantean la idea de que el verdadero campeón es el que sabe jugar en situaciones adversas. Te invitamos a leer esta novela y a que conozcas más sobre la importancia de lectura en tu formación académica, profesional y personal.



Sinopsis*

Enzo sabe que no es como los demás perros. Él es un pensador de alma casi humana. Denny Swift es un joven y prometedor piloto de coches de carreras de quien Enzo ha obtenido una amplia comprensión de la condición humana y del que ha aprendido que la vida, como las carreras, no es una prueba de velocidad.

En la víspera de su muerte, Enzo hace un balance de su vida y rememora todo por lo que han pasado él y su familia: los sacrificios realizados por Denny para alcanzar el éxito profesional, la inesperada pérdida de Eve, esposa de Denny, la despiadada batalla legal por la custodia de la hija de ambos, Zöe. El arte de conducir bajo la lluvia es una historia conmovedora, muy divertida y edificante acerca de la familia, el amor, la lealtad y la esperanza, y también una mirada cautivadora sobre lo maravilloso y lo absurdo de la vida humana que ofrece una perspectiva llena de sabiduría que sólo un perro es capaz de otorgar.

*Megustaleer.mx

La lectura

- Es, **en países autoritarios**, perseguida por contribuir a desarrollar la libertad de expresión, la cultura y la información, afirma César Antonio Molina, ex ministro de Cultura y director de la Casa del Lector de España.
- Es una de las actividades más importantes y útiles que el ser humano realiza a lo largo de su vida.
- Es una actividad exclusiva de los seres humanos, únicos seres vivos que han podido desarrollar un sistema intelectual y racional.
- Supone siempre atención, concentración, compromiso, reflexión, elementos que permiten un mejor desempeño en cualquier actividad y favorece la obtención de mejores resultados.
- Es una actividad que por lo general comienza a adquirirse muy lentamente desde temprana edad y se mantiene de por vida, es decir que no se pierde con el tiempo.
- Puede realizarse de muchas maneras y con muchos objetivos. Uno de ellos es la lectura recreativa.
- Alienta la imaginación y permite la creación de nuevos mundos en la mente, admite la reflexión sobre ideas o conceptos abstractos, consiente entrar en contacto con nuestro idioma o con otros, mejora nuestra ortografía y refrenda el conocimiento sobre otras realidades.



¡A leer con nosotros!

Como parte de la Estrategia Nacional de Lectura, implementada por el Gobierno de México, Comunidad DCSBA, te invita a que leas con nosotros la historia de Enzo y compartas tus comentarios y las enseñanzas y beneficios que te ha dejado la lectura en nuestras redes sociales.

- **Lee diez minutos al día.** Poco a poco se convertirá en un hábito.
- **Ten a la mano un diccionario y un cuaderno** para que consultes las palabras que no conozcas.
- **Utiliza esa nueva palabra** en la siguiente conversación o escrito que debas realizar. De esta manera ampliarás tu vocabulario y te será más sencillo redactar. ¡La lectura enriquece el vocabulario y por ende la expresión oral y escrita!
- **Ponle voces a los personajes** del libro, cada uno de nosotros creará la voz de los personajes con diferente tono porque la lectura implica la participación de la mente y contribuye al desarrollo de la imaginación y la creatividad.

Conforme vayas adentrándote en el hábito de la lectura comprenderás mejor el mundo como a ti mismo, facilitará tus relaciones interpersonales, tu desarrollo afectivo, moral y espiritual y, en consecuencia, la capacidad para construir un mundo más justo y humano.



20/06/2020

RECONOCIMIENTO

a

Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM)

Por haber participado en la Campaña "La Hora de la Naturaleza", en el marco del Día Mundial del Medio Ambiente 2020.


Karol Arámbula
Directora Ejecutiva
MY World México


Dolores Barrientos Alemán
Representante en México del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente



Learn-A-Thon

Ganadores

GRACIAS a todos los 13,726 estudiantes que participaron en el Learn-A-Thon.

Estamos encantados de anunciar los ganadores de la edición Introducción a IoT y Ciberseguridad México 2020:



ASC

ASC con mejor desempeño:

AMÉRICA DIGITAL - 3,234 BADGES AWARDED - CONTACTO: NORMA CARRILLO



NETWORKING ACADEMY

Las 3 academias con mayor desempeño en números de estudiantes acreditados:

1. UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA DE MÉXICO (UNADM) - 2,040 BADGES AWARDED - CONTACTO: ALEJANDRA VÁSQUEZ CARBAJAL
2. UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO FACULTAD DE INGENIERÍA - 601 BADGES AWARDED - CONTACTO: VICTOR RANGEL LICEA
3. UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE CIUDAD JUÁREZ (41547) - 318 BADGES AWARDED - CONTACTO: GUADALUPE ALVARADO BAÑUELOS



INSTRUCTORES NETWORKING

Los 3 instructores con mayor desempeño en número de estudiantes acreditados:

1. GENOVEVA DÍAZ GARCÍA - UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA DE MÉXICO (UNADM) - 1,676 BADGES AWARDED
2. VICTOR RANGEL LICEA - UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO FACULTAD DE INGENIERÍA - 601 BADGES AWARDED
3. DOLORES ALEJANDRA VASQUEZ CARBAJAL - UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA DE MÉXICO (UNADM) - 364 BADGES AWARDED

México es música

A close-up photograph of a woman with her hair in a ponytail, wearing a white blouse with large ruffles and silver earrings. She is looking down and to the side. Her hands are raised, and she is holding the hands of a man in a white shirt who is also looking down. The background is blurred, showing other people in similar attire, suggesting a social gathering or dance.

Foto vía pixabay.com

La música mexicana es un medio de expresión de nuestro pueblo. Es muestra de nuestra riqueza étnica. Los mexicanos perpetúan diferentes acontecimientos a través de esta. La música es un componente fundamental en la vida de los mexicanos.

Por **equipo editorial DCSBA.**

- La música mexicana tiene una gran variedad de géneros, ritmos y temas, fruto del mestizaje de las tradiciones europea y americana, pero también cuenta con raíces prehispánicas e incluso africanas.
- La música mexicana tiene diferentes estilos según la región geográfica de proveniencia (huasteca, yucateca, altos de Chiapas, indígena del noreste, sones de Veracruz y Michoacán, istmo de Tehuantepec, entre otros).
- Varias de las canciones tradicionales de México son conocidas por el mundo.

Música prehispánica

- Algunos musicólogos creen que este tipo de música fue imitativa y guerrera, es decir recreaban los sonidos de la naturaleza con los instrumentos que fabricaban con barro, carrizo y pieles. También destacaban los ritmos que acompañaban las danzas guerreras y rituales.

Música mestiza

- La Banda Sinaloense es ensamble musical, es culturalmente establecido a principios de los años veinte en el Estado de Sinaloa. Es el resultado de una mezcla euroamericana.
- La música norteña es un género de música folclórica y popular de México. Es originaria de áreas rurales del noreste de México, pero hoy es popular tanto en áreas urbanas como rurales. El género norteño es una de las bifurcaciones de la música ranchera mezclada con la polca europea, cuya asociación se proyectó gracias a la migración de europeos a México, provenientes principalmente de la zona escandinava, bretona e italiana.



Foto vía pixabay.com



Foto vía pexels.com

- Durante 1950 y hasta 1970 llegaron hasta la zona Centro y Norte de América diversos ritmos híbridos afrocubanos. México los acogió con especial efervescencia, de ahí, la salsa toma auge en nuestro país.
- En México, la cumbia, de origen colombiano, se llamaba música tropical y mezclaba los ritmos del son cubano, el porro caribeño, la rumba y el mambo. Este género se adaptó a las necesidades de los mexicanos y una década más tarde se podía oír hablar en casi todos los barrios de la cumbia sonidera.
- Las baladas en nuestro país eran reinterpretaciones de muchas canciones románticas europeas.
- A lo largo de la década de los 60, Angélica María y Enrique Guzmán saltaron a la música que aderezaba realidades en los Estados Unidos con Bill Haley & His Comets, Elvis y The Beach Boys.

Popular mexicana

- Después de la Revolución Mexicana de 1910, lo que se necesitaba con urgencia por parte del gobierno para este territorio era la búsqueda de lo nacional, de cosas que nos identificaran como nación.
- Así, en la posrevolución, comienza el auge de la radio exaltando lo mexicano y el sentido de pertenencia con el país. La música fue el mejor aliado. En ese periodo también se gesta el cine de oro mexicano, que crea el estereotipo mexicano, ese personaje parrandero, músico, poeta y loco, mujeriego, borracho y cantador.
- El mariachi tiene especial realce en este momento nacional, en todos los medios masivos está presente, y en ese proceso su música va evolucionando, ya no sólo se tocan jarabes y sones, también se le agrega la canción ranchera, romántica por excelencia y exaltadora del campo y el medio rural, ya alejado de los músicos pues estos se comienzan a hacer urbanos.



Foto vía pixabay.com

- El mariachi tuvo su mayor auge entre las décadas de 1940 a 1970. Esta agrupación es un símbolo nacional, originario del occidente de México, específicamente de los estados de Nayarit, Colima y Jalisco.
- Con el auge del cine mexicano, varias películas protagonizadas por Pedro Infante y Jorge Negrete dieron conocer el mariachi e idealizaron al México rural de la época. En 2011, la UNESCO declaró al Mariachi como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.
- Lo mismo que con el mariachi ocurre con el son jarocho. También tiene gran realce en la conformación de la mexicanidad y también deja el campo para migrar a la ciudad y crear los propios estereotipos de lo jarocho: vestido de blanco impecable, dicharachero, enamorado y grosero.
- Los corridos narran una historia o hecho sobre lo que acontece a México, este género surgió durante la Revolución Mexicana, siendo la forma de testificar los acontecimientos. Tiene bases del romance español, aunque su estilo y sonido fue adaptado por la cultura popular mexicana.
- En el corrido también se expresan problemas personales y los conflictos y el drama de las relaciones entre hombre y mujer: el amor no correspondido, la infidelidad y la ingratitud en el amor.

Canciones de México para el mundo

- El son de la negra
- La llorona
- Bésame mucho
- La Bruja
- Paloma negra
- La Malagueña
- México lindo y querido
- Huapango de Moncayo
- Las mañanitas
- Las golondrinas

¿Sabías qué los estados de Nayarit, Colima y Jalisco se disputan la paternidad del Mariachi?



Realiza SEP toma de protesta virtual a **mil 450 egresados de la UnADM**



Con este modelo educativo, se hace realidad el compromiso de incrementar la cobertura con equidad en la Educación Superior: Esteban Moctezuma Barragán.

Los egresados serán agentes de cambio y de transformación: Luciano Concheiro Bórquez. Son líderes y no tienen miedo al fracaso, dijo a egresados como padrino de generación el Subsecretario de Gobierno de la Secretaría de Gobernación, Ricardo Peralta Saucedo.

La UnADM contribuye para disminuir la deserción escolar en universidades públicas de nuestro país: Lillian Kravzov Appel. La Secretaría de Educación Pública (SEP) tomó protesta virtual a mil 450 egresados de la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM), de 22 programas de Licenciatura y de Técnico Superior Universitario.

En un mensaje dirigido a los graduados, el Secretario de Educación Pública, Esteban Moctezuma Barragán, reconoció que con el modelo abierto y a distancia por parte de la SEP, se hace realidad el compromiso del Gobierno de México de incrementar la cobertura con equidad en la Educación Superior.

Informó que, en 2019, la UnADM se colocó como la institución de Educación Superior de la dependencia con el mayor crecimiento en la matrícula a nivel nacional, con más de nueve mil estudiantes.

Durante su participación el Subsecretario de Educación Superior de la SEP, Luciano Concheiro Bórquez, dijo que los egresados ayudarán a desarrollar sus comunidades, y a la sociedad en general, en diversas regiones del país.

Agregó que la Educación Superior en México tiene un papel cada vez más relevante en el desarrollo y, por ello, los egresados son actores de cambio y de transformación.

Al tomar la protesta de manera virtual a los mil 450 egresados, Concheiro Bórquez dijo a los nuevos profesionistas que serán claves en la recuperación de los sectores en los que se han desarrollado, con una conciencia renovada, con un nuevo enfoque del cuidado de la salud y de la importancia de la alimentación para un buen vivir, para vivir en bienestar.



Por su parte, la Rectora de la Universidad Abierta y a Distancia de México, Lilian Kravzov Appel, indicó que la UnADM está, más que nunca, decidida a ampliar la cobertura con criterios de equidad, a implementar procesos de mejora continua, a mejorar la calidad y pertinencia de sus programas educativos, así como contribuir para disminuir la deserción escolar en universidades públicas de nuestro país.

Detalló que “nos hemos reunido para honrar a mil 450 soñadores, reconocer su esfuerzo, su dedicación y su perseverancia; nos enseñan que vale la pena soñar y soñar en grande”.

Los egresados, dijo, han demostrado que los soñadores son hombres y mujeres, por igual, jóvenes de 21 de años y soñadores de hasta 86 años; además de que provienen de todas las regiones de México, así como cinco egresados desde Estados Unidos y Chile.

Por su parte, Ricardo Peralta Saucedo, Subsecretario de Gobierno de la Secretaría de Gobernación brindó un mensaje, como padrino de la generación, de la cual egresaron por primera vez 358 profesionales del programa de Derecho.

Dijo que los egresados son líderes y no tienen miedo de fracasar, además de que enfrentan el reto de servir a los demás. Les pidió plantearse objetivos a corto plazo para seguir apoyando y transformando al país.

En tanto que, Oscar Alberto Quintos Limón, egresado del Programa Educativo de Enseñanza de las Matemáticas, residente en el estado de Michoacán, reconoció que este momento es sólo el comienzo de un camino más largo donde se aplicarán los conocimientos adquiridos, para obtener los beneficios que les harán crecer como personas.

Mientras que, uno de los promedios más altos del Programa Educativo de Derecho, Claudia Esther Lerma González, residente del estado de Chihuahua, destacó la importancia de cursar a través de este sistema que le permitió abrirse paso en el campo laboral.

De esta manera pudo ascender en su vida profesional, al tiempo que le permitía trabajar y estudiar, además de atender a su familia. “Agradezco que haya este tipo de modalidad que, cuando supe de ella, no dude un momento en inscribirme”, enfatizó.

En la transmisión de la ceremonia, que duró poco más de dos horas, se realizaron enlaces en vivo con egresados a nivel nacional, quienes compartieron brevemente su experiencia, acompañados de familiares, amigos y el cuerpo académico de la Universidad, quienes brindaron mensajes de felicitación y reconocimiento.

Además del programa de Derecho, también egresó la primera generación de profesionales de los programas de: Administración y Gestión Pública, y de Enseñanza de las Matemáticas. Actualmente existen más de 65 mil estudiantes a nivel nacional en el modelo abierto y a distancia de la SEP.

Fuente: <https://www.gob.mx/sep/articulos/boletin-sep-no-184-realiza-sep-toma-de-protesta-virtual-a-mil-450-egresados-de-la-universidad-abierta-y-a-distancia-de-mexico?idiom=es>

Micrositio de la ceremonia 2020: <https://www.unadmexico.mx/ceremoniavirtual2020/#>

Encuentra todas las ediciones de Comunidad DCSBA en el repositorio institucional UnADM



 Correo Institucional

 Mesa de servicio
09.00 – 15.00 HRS

 Trámites escolares

 Repositorio
Institucional

Accede a él a través del aula virtual o mediante el siguiente enlace.

[http://www.repositorio.unadmexico.mx:8080/
jspui/handle/123456789/99](http://www.repositorio.unadmexico.mx:8080/jspui/handle/123456789/99)

#OrgulloUnADM
#OrgulloDCSBA



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Comunidad DCSBA es una publicación bimestral de la División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales de la Universidad Abierta y a Distancia de México. AV. Universidad 1200 colonia Xoco, Alcaldía Benito Juárez, CP 0330, CDMX. Tel. (01) 55-47-80-24-00 Ext. 69123 Correo electrónico: comunidad.dcsba@nube.unadmexico.mx. Página electrónica: <https://www.unadmexico.mx/index.php/boletin-dcsba> Editora responsable: DCSBA. ISSN **en trámite**, otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Derechos Reservados 2020 Universidad Abierta y a Distancia de México/División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales. La Universidad Abierta y a Distancia de México es titular de todos los derechos de propiedad intelectual e industrial de sus publicaciones periódicas, publicaciones en web y publicaciones en medios impresos, así como del contenido de las mismas, incluido pero no limitado a texto, fotografía, video o audio para componer sus artículos, reportajes o investigaciones así como logotipos, marcas, dibujos, combinaciones de colores, estructura y diseños usados, de los cuales es autor o titular derivado. El contenido descrito con anterioridad y las obras de Derechos de Autor se encuentran íntegramente en **proceso de trámite**.

