

# Comunidad

## DCSBA

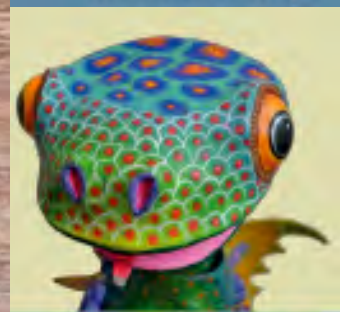
BOLETÍN INFORMATIVO 11

Enero-Febrero 2018

### Propósitos de año nuevo: cuestión de disciplina



Institucional ▶



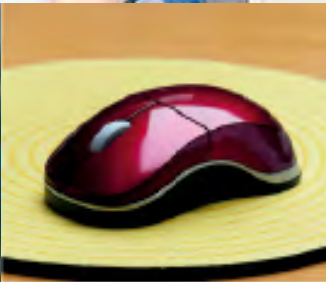
Cultura ▶



Editorial ▶



Psst... psst ▶



Clic ▶





Editorial



Clic



Psst...psst

# Contenido

Propósitos de año nuevo:  
cuestión de disciplina

Editorial DCSBA

pag. 4

Conoce los cambios de  
la ortografía española y  
escribe de manera correcta

Editorial DCSBA

pag. 6

Eventos 2018 en materia  
ambiental

Bióloga Marcela Villar

pag. 8

El reto final: mi proyecto  
terminal

Sergio Daniel Celescinco

pag. 12

En



## En clase...

## Cultura...

## Institucional

**Pensamiento crítico y resolución de problemas**  
Beatriz Hernández Altamirano  
pag. 16

**Disciplina: un valor poco apreciado, según El Principito**  
Editorial DCSBA  
pag. 26

**Ceremonia de Titulación 2017: esfuerzo, dedicación y disciplina como factores de éxito**  
Editorial DCSBA  
pag. 36

**Evaluación curricular como reflexión de la enseñanza**  
Karina Peláez Méndez  
Rocío Jerónimo Hernández  
Noemí Chávez Hernández  
pag. 18

**De la realidad al teatro**  
Sergio Oliva Maheda.  
pag. 30

**El impacto de YouTube: influencers, seguidores y tendencias**  
Jorge Alberto Alvarado Castro.  
pag. 21

**¡Atrévete a investigar!**  
Sergio Oliva Maheda.  
pag. 24



# Propósitos de año nuevo: cuestión de disciplina



*Se hizo el conteo... 5, 4, 3, 2... 1... ¡Ya estamos en el 2018! El año nuevo es importante porque es un momento en el que podemos evaluar un periodo, retomar lo que hicimos bien y reajustar la ruta para lograr lo que no logramos o incluso llegar más lejos. ¿Qué nos proponemos este año?*

Los propósitos o proyectos de año nuevo dan la oportunidad de pensar bien hacia dónde van nuestros pasos, de cerrar ciclos, ya sean en el ámbito personal, académico, laboral, etcétera, siempre es importante recordar que lo que comienza debe terminar para escribir un nuevo capítulo. Estos nuevos capítulos permiten ver hacia adelante.

Muchas personas no creen en los propósitos de año nuevo, pero al momento de hacerlos encontramos la esencia de la vida: la oportunidad de probar nuevas cosas y de crecer. Así que para emprender un cambio es necesario tener un plan de acción que considere las fortalezas, las debilidades, las nuevas metas y las áreas de oportunidad. Sin embargo, son la determinación, la motivación, la disciplina (quizás el elemento más importante) y una actitud

firme con lo que se consiguen las metas.

Sin disciplina, ahorrar, estudiar una carrera, bajar de peso, dejar de fumar, hacer ejercicio –en fin, cualquier meta, por sencilla que sea– no es difícil, sino imposible. Vivir en disciplina exige orden y lineamientos para lograr los objetivos deseados, soportando en muchas ocasiones las molestias que esto ocasiona. La disciplina es, básicamente, la capacidad de pasar a la acción y lo mejor: ¡puede entrenarse!

El autor de desarrollo personal Steve Pavlina creó un modelo de autodisciplina denominado Self-Discipline (autodisciplina) basado en cinco pilares:  
Aceptación: saber de qué somos capaces y de qué no.



Fuerza de voluntad: potencial de actuar con energía en un momento determinado, aunque no se sostenga en el tiempo.

Trabajo duro: capacidad de hacer lo que es difícil y retador.

Laboriosidad: facultad de realizar el trabajo, es decir, aplicar el tiempo y el esfuerzo necesario hasta que esté hecho, aunque sea algo rutinario y aburrido.

Persistencia: seguir adelante cuando perdemos la motivación. Es el esfuerzo sostenido a lo largo del tiempo.

La disciplina es la fuerza de voluntad que te lleva a respetar una rutina, a organizar el tiempo y a ponerte a prueba frente a los obstáculos. Es una evolución constante, una lucha entre la pereza y la motivación, entre el no puedo y el aguanta un poco más, entre el caerse y volverse a levantar.

¿Sabes que es lo bueno de todo esto? que el aprendizaje, la disciplina y la educación continua favorecen los demás aspectos de tu vida haciéndote más ágil y más resolutivo sea cual sea el reto que tengas por delante.

Un ejemplo de disciplina es el ingeniero Guillermo González Camarena (el 16 de febrero se celebran los 101 años de su nacimiento). González Camarena no solo contribuyó al desarrollo y establecimiento de la televisión a color, sino que también promovió la entrada del nuevo medio en una sociedad donde la radiodifusión tenía la última palabra.

El camino hacia el color no fue nada sencillo, el ingeniero tuvo que pasar un largo tiempo antes de que se pudieran palpar sus primeros frutos; pero su ingenio y disciplina consiguieron abrirle camino a su invento (el Sistema Tricromático Secuencial de Campos) y romper esquemas de talla mundial, generando patentes reconocidas en México y en todo el mundo como las bases de lo que tenemos actualmente en el ámbito de la televisión.

Comunidad DCSBA tiene el propósito de que el 2018 sea su año de consolidación, deseamos conseguirlo con el trabajo de todos. Este boletín no sería nada sin la colaboración, participación y apoyo de nuestros responsables de carrera, estudiantes y docentes. De momento, podemos decir que el balance de 2017 para Comunidad DCSBA fue positivo, los lectores aumentaron al igual que los comentarios en las notas.

Comunidad DCSBA mantiene su compromiso con las ciencias que le competen para llevarte en cada edición venidera mejor información sobre estos temas y con los relacionados con cada uno de los programas educativos que ofrecemos.

Para comenzar el año, en este número encontrarás información sobre diversos temas que impactan a los diferentes programas educativos, novedades e información de tendencia en el acontecer de la comunidad universitaria, cultura y artículos que te ayudarán a mejorar tus técnicas de estudio y aprendizaje.

Te invitamos a visualizar tus principales objetivos y a prepararte con disciplina para ellos, pues esto aumenta las posibilidades de obtener éxito. De parte de todos quienes conformamos la Universidad Abierta y a Distancia de México, especialmente la División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales, te deseamos un nuevo año lleno de metas alcanzadas.



# Conoce los cambios de la ortografía española y escribe de manera correcta



*La nueva edición de la Ortografía de la Lengua Española, vigente desde 2010, tiene como objetivo describir el sistema ortográfico de nuestro idioma y realizar una exposición pormenorizada de las normas que rigen hoy la correcta escritura del español.*

**S**í, el español tiene nuevas reglas que rigen el idioma y la correcta escritura desde el 2010. Esta nueva ortografía fue elaborada y ratificada por las veintidós Academias de la Lengua que conforman la Real Academia Española (RAE) con la finalidad de crear un español panhispánico, es decir, aquel que busca un consenso entre los hablantes y simplifica su uso.

Como es costumbre, las últimas actualizaciones de la RAE han dejado con la boca abierta a más de uno. Aunque estos cambios producen reacciones, ya sean negativas o positivas, es importante que te mantengas informado sobre estos para que los tengas en cuenta al momento de redactar.

Si bien las reglas no cambiaron en lo sustancial, sí aparecen modificaciones interesantes que debes conocer para escribir de manera correcta. “Se buscó una unificación de

la lengua tanto en la escritura como en el habla para que la escritura fuera más simple y se diera una acomodación a los hablantes”, explicó el reconocido profesor Cleóbulo Sabogal, de la Academia de la Lengua.

La ortografía española apareció por primera vez en 1741 y con el paso del tiempo la RAE ha presentado, en muchas ocasiones, el perfeccionamiento de las reglas ortográficas; así, tanto las reglas ortográficas como el diccionario, están en constante evolución.

Hoy en día, la tecnología ha sido un factor fundamental para que las nuevas reglas se hayan establecido, haciendo que las tildes diacríticas de algunas palabras se omitan en esta actualización.

El coordinador de esta nueva edición fue el lingüista español Salvador Gutiérrez Ordóñez.

## ¿Cuáles son las principales novedades?

- Exclusión de los dígrafos **ch** y **ll** del abecedario.
- Propuesta de un solo nombre para cada una de las letras del abecedario.
- Sustitución, por grafías propias del español, de la **q** etimológica con valor fónico independiente en aquellos extranjerismos y latinismos plenamente adaptados al español (quorum > cuórum).
- Eliminación de la tilde en palabras con diptongos o triptongos ortográficos: **guion** y **truhan**.
- Eliminación de la tilde diacrítica en el adverbio solo y los pronombres demostrativos incluso en casos de posible ambigüedad.
- Supresión de la tilde diacrítica en la conjunción disyuntiva o escrita entre cifras.
- Normas sobre la escritura de los prefijos (incluido **ex-**, que ahora recibe el mismo tratamiento ortográfico que los demás prefijos: exmarido, ex primer ministro).
- Equiparación en el tratamiento ortográfico de extranjerismos y latinismos, incluidas las locuciones.



Salvador Gutiérrez Ordóñez ha destacado que las modificaciones que realiza la RAE “obedecen al cambio” y se deciden con “razones de coherencia y gramaticales”. En este sentido, subrayó que la ortografía española “no está tan alejada de la pronunciación gracias a estos cambios”, y añadió que cosas que ahora parecen “sorpresa”, a la larga supondrán un “beneficio grande”.

Por su parte, la Academia Mexicana de la Lengua (AML) considera que el empleo del acento diacrítico en sólo es útil como una estrategia didáctica que permite a los profesores y a los estudiantes distinguir categorías gramaticales y, sobre todo, que permite establecer relaciones entre palabras, a nivel sintáctico y semántico. También considera que resulta conveniente para lograr la claridad de los textos.

Sin embargo, también considera que seguir escribiendo las palabras sin tomar en cuenta las modificaciones “será tomado como una falta de ortografía”.

Para conocer más, descarga el siguiente documento:

### Principales novedades de la última edición de la Ortografía de la lengua española (2010)

[https://unadmex.sharepoint.com/sites/BoletnComunidadDCSBAEnero-Febrero2018/Shared%20Documents/Principales\\_novedades\\_de\\_la\\_Ortografia\\_de\\_la\\_lengua\\_espanola\\_36222.pdf?slrid=27b6469e-604f-5000-f3da-6756671856f2](https://unadmex.sharepoint.com/sites/BoletnComunidadDCSBAEnero-Febrero2018/Shared%20Documents/Principales_novedades_de_la_Ortografia_de_la_lengua_espanola_36222.pdf?slrid=27b6469e-604f-5000-f3da-6756671856f2)



# Eventos 2018 en materia ambiental

*Los eventos académicos son de gran importancia para el desarrollo del conocimiento porque permiten que ideas nuevas y renovadas, en diferentes áreas, que están siendo trabajadas por especialistas fomenten el pensamiento reflexivo, lo que los convierte en promotores de calidad en la formación universitaria.*

*Te invitamos a que conozcas cuáles serán los programas más relevantes en este 2018.*



La participación en congresos, cursos, seminarios y coloquios como estudiante de TSU y licenciatura es parte importante del desarrollo formativo profesional para el fortalecimiento de proyectos académicos porque permite tratar temas de actualidad, compartir metodológicas y realizar prácticas de retroalimentación que robustecen la investigación y proyectos integrados. En este 2018 se llevarán a cabo varios eventos, generales y específicos, de las áreas ambientales a nivel nacional e internacional.

Tu participación en ellos es parte de tu formación integral como estudiante, además te permitirán demostrar los aprendizajes adquiridos durante tu estancia en la carrera en situaciones reales o simuladas, así como la presentación de estudios sobre fenómenos y modelos ambientales.

Con la participación en estos eventos se promueve el desarrollo de competencias como:

- La capacidad de participar en el trabajo interdisciplinario para el desarrollo de un trabajo colectivo-integrativo del conocimiento.
- La elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro del área de estudio.
- La defensa y preparación de proyectos, considerando un marco teórico y una metodología consistente.
- Capacidad de discriminar datos relevantes para la estructuración de conclusiones integrales considerando las dimensiones social, ética, ambiental y científica.

## Agenda de eventos

En el área ambiental, a lo largo del año, existen diversas fechas que permiten la participación en los campos de intervención de la carrera como las áreas de energía, residuos, agua, aire, educación ambiental, desarrollo sustentable, ética ambiental, de manera general las áreas tecnológicas y las áreas de la ciencia ambiental.

A continuación encuentra algunos de los eventos académicos que tendrán lugar este año.

### ENERO

- Energy México 2018. Del 30 de enero al 1 de febrero. Centro City Banamex. Ciudad de México. <http://www.energymexico.mx/>
- Women4Climate Ciudad de México. Fecha límite de participación 8 de enero. [http://www.agua.unam.mx/assets/pdfs/eventos/Programa\\_Tutoria\\_Mujeres\\_por\\_el\\_Clima.pdf](http://www.agua.unam.mx/assets/pdfs/eventos/Programa_Tutoria_Mujeres_por_el_Clima.pdf)

### FEBRERO

- México WindPower Exposición y Congreso 2018. Del 28 de febrero al 1 de marzo. <https://www.mexicowindpower.com.mx/2018/>

---

### MARZO

- Evento internacional sobre tecnologías de filtración FILTECH 2018, Colonia Alemania del 13 al 15 de marzo del 2018. <https://www.feriasinfo.es/Filtech-M7797/Colonia.html>

- Congreso Latino americano de Energías Renovables Fórum 2018. Categoría: Seminario / Taller de trabajo  
Lugar: Buenos Aires, Argentina. Del 14 al 16 de marzo  
<http://www.kpesic.com/es/evento-infraestructura-sostenible/congreso-latino-americano-de-energ%C3%ADas-renovables-forum-2018>
- III Conferencia Colombiana de Energías Renovables. Del 1 al 2 de marzo.  
<http://www.kpesic.com/es/evento-infraestructura-sostenible/iii-conferencia-colombiana-de-energ%C3%ADas-renovables>

## ABRIL

- Congreso Internacional de Investigación e Innovación 2018 19 y 20 de abril de 2018, Cortázar, Guanajuato, México.  
[https://www.unicach.mx/\\_/fachuman/pdf/Convocatoria%20y%20Lineamientos%20Generales%202018.pdf](https://www.unicach.mx/_/fachuman/pdf/Convocatoria%20y%20Lineamientos%20Generales%202018.pdf)
- Expo Seguridad Industrial. Ciudad de México en Centro City Banamex  
<http://www.exposeguridadindustrial.com/Visitantes/>

## JUNIO

- 2º Concurso UnADM por el Ambiente 2018.
- XVII Congreso Internacional de la Academia Nacional de Ciencias Ambientales y del XXIII Nacional de Ciencias Ambientales. Zacatecas, Zac. UAZ.
- TECMA - Feria Internacional del Urbanismo y del Medio Ambiente 2018. Del 12 al 14 de junio

## AGOSTO

- 2º Congreso Internacional de Ingeniería Ambiental León, Guanajuato 2018. Del 14 al 17 de agosto de 2018. <http://ciinam.mx/>
- Congreso Internacional de Recursos Naturales Tabasco 2018. Territorios sostenibles.  
<http://coirenat.mx/>

---

## SEPTIEMBRE

- The Green expo: Economía circular, soluciones ante el cambio climático. Del 4 al 6 de septiembre 2018.  
<https://www.thegreenexpo.com.mx/2018/es/expositor/informacionpara-exponer/>

## NOVIEMBRE

- Expo Enverdeser 9, 10 y 11 de noviembre 2018

# Calendario ambiental

## ENERO

18 Día de los Guardaparques

## FEBRERO

02 Día Mundial de los Humedales  
14 Día de la Energía

## MARZO

07 Día del Campo  
08 Día Internacional de la Mujer  
21 Día Forestal Mundial y Día de la Primavera  
22 Día Mundial del Agua  
23 Día Meteorológico Mundial  
31 Día Nacional del Agua

---

## ABRIL

07 Día Mundial de la Salud  
22 Día Mundial de la Tierra  
29 Día del Animal

## MAYO

03 Día Mundial del Sol  
04 Día Internacional del Combatiente de Incendios Forestales  
07 Día de la Minería  
09 Día Internacional de las Aves  
31 Día Mundial sin tabaco

## JUNIO

05 Día Mundial del Medio Ambiente  
07 Día Mundial de la Conservación del Suelo  
08 Día Mundial de los Océanos  
17 Día de la Lucha contra la sequía  
22 Día del Verano  
26 Día Internacional de los Bosques Tropicales.

---

## JULIO

02 Día de la Agricultura Nacional  
07 Día de la Conservación del Suelo  
11 Día de la Población Mundial  
12 Día del Árbol Mes del Bosque  
Segundo jueves del mes

## AGOSTO

09 Día Interamericano de la Calidad del Aire  
26 Día Internacional de la Paz

## SEPTIEMBRE

03 Día de la Higiene  
09 Día de la Agricultura  
15 Día Internacional de Limpieza de Playas  
16 Día Internacional de la Protección de la Capa de Ozono  
21 Día Internacional de la Paz y Día del Otoño  
27 Día de la Conciencia Ambiental  
29 Día Mundial Marítimo

---

## OCTUBRE

01 Día Mundial del Hábitat  
01 Día del Mar y la Riqueza Pesquera  
04 Día mundial de los animales  
05 Día Mundial de las Aves  
06 Día Interamericano del Agua  
09 Día del Guarda parque Nacional  
10 Día Internacional para la reducción de los Desastres Naturales  
16 Día Mundial de la Alimentación  
17 Día Mundial para la Erradicación de la Pobreza  
18 Día de la Protección a la Naturaleza

## NOVIEMBRE

01 Día mundial de la ecología.  
06 Día de los Parques Nacionales  
15 Día del reciclaje  
15 Día del Aire Puro Tercer jueves del mes  
22 Día de la Flor Nacional

## DICIEMBRE

02 Firma del Protocolo de Kioto (Japón)  
03 Día Mundial del No Uso de Plaguicidas  
15 Creación del Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA)  
22 Día del Invierno  
29 Día Internacional de la Biodiversidad



# El reto final: mi proyecto terminal

*El objetivo del proyecto terminal en la UnADM es articular los procesos de formación integral de los estudiantes, así como fortalecer el desarrollo de competencias profesionales, en contextos diversos, mediante la utilización de competencias para la práctica investigativa y para la aplicabilidad del conocimiento, mismas que son requeridas en el ejercicio profesional de las áreas específicas de cada programa educativo.*

*Conoce la experiencia de servicio académico en la Universidad Tecnológica de Tabasco de uno de nuestros egresados.*

Por: Sergio Daniel Celescinco  
Egresado del Programa Educativo Energías Renovables.

## Mi experiencia...

Como estudiante de la UnADM decidí realizar mi proyecto terminal en la Universidad Tecnológica de Tabasco (UTTAB). Esta elección dejó gratas experiencias en las labores que desarrollé durante mi estancia de servicio profesional. La UTTAB es una excelente institución educativa, de la cual obtuve conocimientos prácticos adicionales a lo aprendido durante mi carrera porque cuenta con las áreas y los equipos convenientes para los objetivos que esperaba conseguir.

Asistí con buenas expectativas al presentarme ante el director de ingeniería de procesos, el ingeniero Luis Alberto Escobedo Cazan, quien me dio la bienvenida muy amablemente y me ofreció la oportunidad de realizar el proyecto terminal. Inmediatamente asignó a un profesor para asesorar el proyecto durante el periodo de servicio. El trabajo consultivo presencial lo llevaron a cabo el ingeniero Tarcilo Oropeza Olmo y la Maestra Verónica Flores García, quien fue mi tutora a distancia. En conjunto proyectamos los cronogramas de trabajo y estrategias a desempeñar en todo el periodo del proyecto terminal (I y II).


El proyecto terminal fue la elaboración de un Diagnóstico Energético al Sistema de Iluminación del Edificio 1 de Ingeniería de Procesos de la UTTAB. La elaboración del

proyecto tuvo como propósito estudiar a detalle el consumo energético del sistema de iluminación y las ventajas de proponer un sistema moderno y más eficiente. Lo que permitiría adecuar los medios necesarios para investigar y adquirir conocimiento sobre las normas que aplican para este tipo de sistemas, las técnicas de medición de la iluminación con instrumentos como el luxómetro, y el uso de diversas herramientas, así como la recopilación, la proyección y el análisis de los datos para un diagnóstico energético.

Los trabajos que realicé con el personal de la UTTAB, además del proyecto terminal, abarcaron la reparación de un equipo de control de motores como parte de un diagnóstico energético en una planta purificadora de agua y un diagnóstico energético en casas residenciales.

Otra de las experiencias durante el periodo del servicio académico fue cumplir con la función de asesorar a los alumnos con los proyectos muestras para Expo Ciencia, incluyendo algunos de energías renovables, fungiendo también como evaluador de los proyectos. Adicionalmente a todos los trabajos realizados, también fui invitado a realizar cursos gratuitos impartidos en la universidad y otros en línea recomendados por el director de la división.



A man with glasses, wearing a blue short-sleeved button-down shirt and a white safety vest with reflective stripes, is standing in a classroom. He is holding a green and orange handheld electronic device (likely a data logger or calculator) in his right hand and a blue pen in his left. He is looking towards the camera. In the background, there are several wooden chairs and white tables arranged in rows. A window with blue curtains is visible on the right side of the frame. A white text box is overlaid on the right side of the image, containing a testimonial in Spanish.

*“Agradezco a todo el equipo de trabajo de la UTTAB y a mi asesora de la UnADM que compartieron conmigo sus conocimientos y estrategias docentes, elementos que me permitieron desarrollar competencias y habilidades que se reflejaron en los logros del proyecto terminal.”*



Con esta capacitación reafirmé los conocimientos sobre la energía de la biomasa, la energía eléctrica y de los combustibles, el manejo del carbono, tecnologías de generación, las nuevas modalidades en el manejo de la energía en México, cursos que fueron un gran aporte a mi formación como licenciado en ingeniería en energías renovables.

Agradezco a todo el equipo de trabajo de la UTTAB y a mi asesora de la UnADM que compartieron conmigo sus conocimientos y estrategias docentes, elementos que me permitieron desarrollar competencias y habilidades que se reflejaron en los logros del proyecto terminal.

La experiencia de realizar cada una de las actividades culmina ante el máximo logro obtenido: un título profesional que avala todo el esfuerzo y la dedicación a los estudios. Inicialmente todo universitario tiene en su pensar una de las decisiones más importantes de la vida, este camino culmina hoy e inicia otro más importante y es el realizar el quehacer profesional con la responsabilidad y compromiso del ejercicio de este anhelo tan esperado. Una vez más gracias a todos los que fueron parte de este proyecto.

## Pierde el miedo a investigar y a proponer

Investigar significa pensar, adquirir, indagar, por tanto esta acción requiere del empleo de herramientas, instrumentos especiales, de métodos para alcanzar un fin, resolver un problema, obtener alternativas para crear, diseñar o modificar algo o comparar resultados. En tu proyecto terminal deberás perderle el miedo a la investigación y a proponer soluciones, así que ve a la nota de del Programa Educativo Seguridad Alimentaria para que conozcas más al respecto.







# Pensamiento crítico y resolución de problemas

*El pensamiento crítico es una forma de trabajar en la solución de problemas. Si como estudiante del TSU en UM desarrollas habilidades de pensamiento crítico, entonces serás capaz de valorar todos los aspectos de una situación de emergencia, buscar pruebas para apoyar los distintos razonamientos, analizarlos y desmenuzarlos, así como vislumbrar sus posibles implicaciones. A partir de ahí, escutarás las reconvenciones y apoyarás el razonamiento que tenga menos ataques para tomar decisiones.*

Por: Beatriz Hernández Altamirano

Responsable del Programa Educativo Técnico Superior Universitario en Urgencias Médicas

**N**apoleón Bonaparte decía que *“Nada es más difícil, y por lo tanto más precioso, que ser capaz de decidir”*. Es cierto, pero para decidir debes saber discernir y tener la convicción de que formarse como paramédico es una búsqueda continua de crecimiento y excelencia en todas las áreas que le competen a la carrera.

En los servicios médicos de urgencias se trabaja en un ambiente que hace la resolución de problemas un reto sustancial ya que deben tomarse decisiones en múltiples situaciones de grandes prioridades. El pensamiento crítico implica evaluar y sopesar las diferentes partes de un argumento aplicando la razón y la lógica para alcanzar conclusiones propias basadas en el análisis de los datos.

## ¿Qué es la resolución de problemas?

La resolución de problemas es un proceso muy complejo que consiste en identificar el problema para después reunir suficiente información sobre el mismo y tomar la decisión apropiada; en esencia, el Técnico Superior Universitario en Urgencias Médicas (TSU-UM) reúne

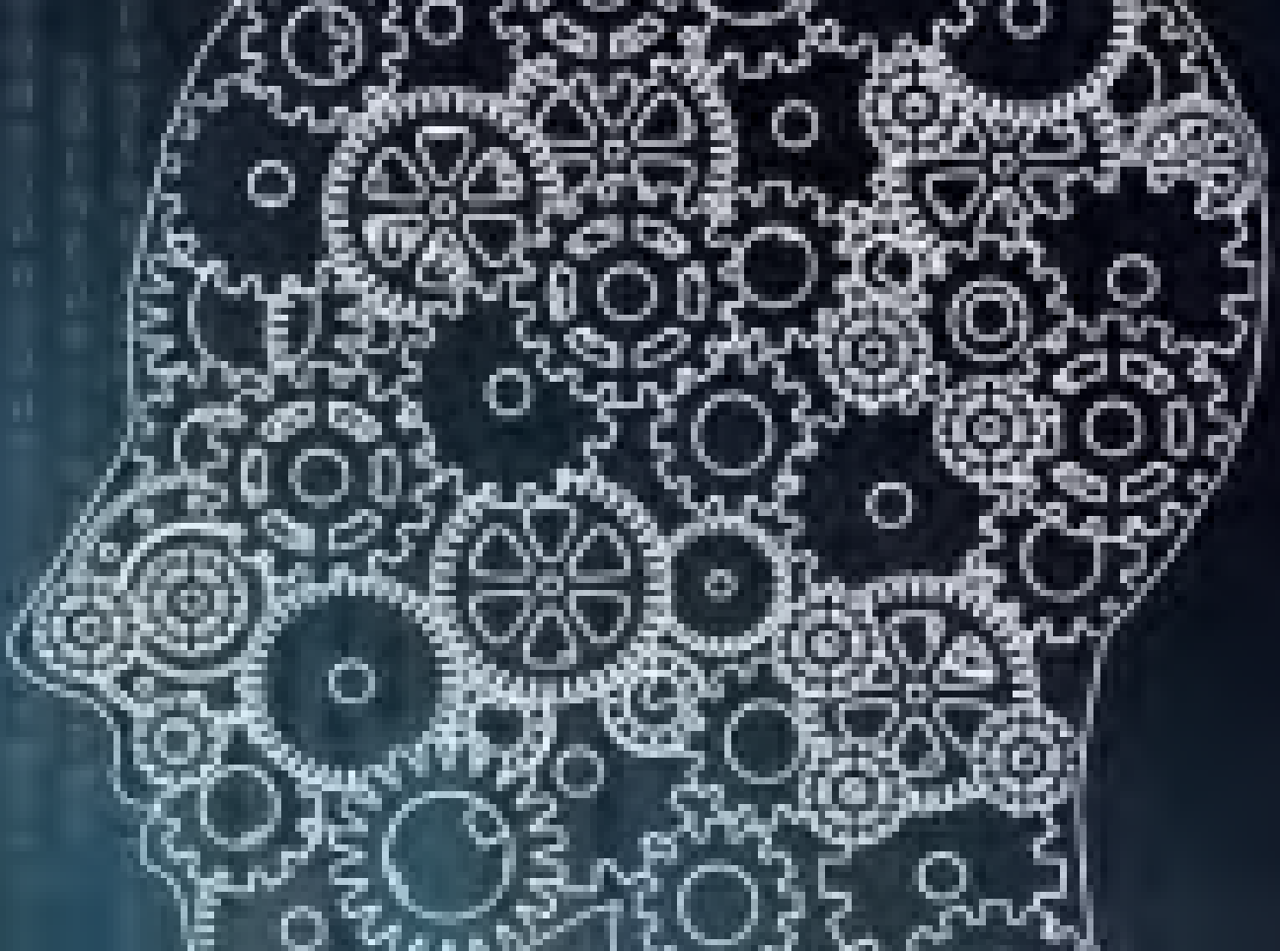
información, la procesa, con base en sus conocimientos y experiencias clínicas, y después desarrolla una solución para el problema.

De acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) la resolución de problemas implica la capacidad de identificar y analizar situaciones problemáticas cuyo método de solución no resulta obvio de manera inmediata; también incluye la disposición a involucrarnos en diferentes situaciones con el fin de lograr nuestro pleno potencial como ciudadanos y profesionistas constructivos y reflexivos.

La práctica actual de la paramedicina requiere claridad y precisión por parte de los estudiantes, elementos que los animan a desarrollar el pensamiento crítico. El dominio de la profesión y la adecuada capacidad para dimensionar la realidad, permitirá tener un pensamiento crítico y abstracto, competencia primordial en las situaciones de emergencia.

La Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM) forma técnicos superiores en urgencias médicas prepa-





rados para brindar acciones encaminadas al tratamiento de un paciente que solicite atención de urgencia.

## Modelo para establecer una resolución de problemas

En el área de la atención prehospitalaria se ha dispuesto un modelo que resulta óptimo para establecer la toma de decisiones y, por tanto, la resolución de problemas en cada uno de los casos a los que acude el Técnico Superior Universitario en Urgencias Médicas. Este modelo consiste en:

- 1. Obtener información:** el TSU en Urgencias Médicas valora la información que recibe de la central de radio, lo que observa en la escena, la apariencia y declaraciones del paciente, sus antecedentes y la exploración física.
- 2. Integrar los conocimientos:** el TSU en Urgencias Médicas toma información que aprendió en clase, mismas que aplica en la presentación y atención del paciente.
- 3. Organizar y construir significados:** la información procesada sirve para construir un contexto determinado para desarrollar una variedad de posibles

diagnósticos diferenciales ya que a partir de ello determina las pruebas y tratamiento a seguir para la atención del paciente, en ese momento se comienza con un proceso de toma de decisiones iniciales.

- 4. Puntualizar conocimientos:** obtención de información continua con base en la respuesta del paciente al tratamiento, así como de las evaluaciones subsiguientes.

Este modelo es utilizado cada vez que un TSU-UM recibe un llamado de la central de radio, de tal modo que la información que aprendió en la llamada anterior se añade y fortalece sus conocimientos y experiencias.

Este método se ajusta al proceso de proporcionar atención al paciente de forma precisa y compasiva.

Todos los TSU en Urgencias Médicas deben tener una base sólida de conocimientos principalmente en anatomía, fisiología y fisiopatología mismos que son cimientos para desarrollar diagnósticos diferenciales, que al combinarse con las experiencias de campo logrará tomar una mejor decisión y llegar a un diagnóstico exacto. No olvides que si bien el tratamiento de un paciente es importante, nunca llegará al tratamiento correcto si no se establece un diagnóstico de campo preciso.



# Evaluación curricular como reflexión de la enseñanza



*Todas las dimensiones institucionales resultan importantes e influyen en forma directa sobre la función de una institución educativa. La evaluación curricular se relaciona con todas las partes que conforman el plan de estudios, lo que implica la necesidad de adecuar de manera permanente el plan curricular y determinar sus logros.*

Por: Karina Peláez Méndez  
Responsable del Programa Educativo Nutrición Aplicada.  
Rocío Jerónimo Hernández  
Asesora metodológica del Programa Educativo Nutrición Aplicada.  
Noemí Chávez Hernández  
Servicio social del Programa Educativo Nutrición Aplicada.

La nutrición es un determinante que interviene en la salud individual y colectiva relacionada con las enfermedades crónicas degenerativas ocasionadas por una inadecuada educación nutricional, por los entornos social y ambiental; por ello es importante el estudio de la educación para la salud en todos los ciclos de vida como un medio preventivo que modifique hábitos alimentarios adecuándolos al aspectos sociales, biológicos y ambientales de cada comunidad. Desde este enfoque, el objeto de estudio es la relación que existe entre los alimentos y la salud o entre determinada dieta y la salud, así como la relación entre las diferentes patologías.

Es por ello que durante y al término del proceso educativo, los estudiantes de la Licenciatura Nutrición Aplicada adquieren el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores que permiten su intervención en escenarios de la salud como parte de su perfil como nutriólogo y como parte de lo propuesto en el plan curricular cursado.

La evaluación curricular es una de las fases del diseño curricular. La evaluación curricular consiste en el proceso integral, sistemático, gradual y continuo que valora el proceso de enseñanza-aprendizaje; en este paso se evalúan planes y programas de estudio (fundamentos teóricos, procesos en aulas y evaluación de los aprendizajes) que implica determinar la conveniencia de modificarlos o sustituirlos.

Actualmente coexisten varios modelos de evaluación curricular que difiere en los momentos, tipos, actores e indicadores pero que coinciden en la acción de evaluar y medir el modelo al considerar aspectos de la evaluación interna y externa sin olvidar el rol del estudiante y el docente que constituye un criterio sustancial para el cual se desarrollan, evalúan y planifican los diseños curriculares.



## ¿Por qué es importante conocer el diseño curricular de mi carrera?

Conocer el diseño curricular será de gran utilidad en varios contextos, pero en especial en la práctica docente para planificar adecuadamente las tareas y maximizar el proceso del aprendizaje. Si eres estudiante, conocer el diseño de la carrera que cursas te ayudará a hacer un análisis sobre tus capacidades y habilidades que pueden empatar con las requeridas en ella, ver las materias que lo conforman y verificar si son las que realmente son del interés y en las que se tiene disposición y capacidad de cursarse.

En el diseño curricular se declaran todas las competencias por adquirir en los programas académicos (previamente planeados en el diseño curricular) y que la evaluación curricular se encargará de verificar en cuanto su efectividad, viabilidad y funcionalidad en la práctica del nutriólogo.

## Objetivo de la evaluación curricular

El objetivo de la evaluación curricular es estudiar el impacto de la implementación de un plan curricular sobre el logro de los estudiantes y el nivel de enseñanza en el aula. El currículo representa una selección consciente y sistemática de conocimientos, capacidades y valores; una selección que incide sobre la manera en que se organizan los procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación para abordar cuestiones como qué, por qué, cuándo y cómo deberían aprender los estudiantes.

Recordemos las competencias por adquirir y que son objeto de evaluación curricular.

## Conocimientos

- Anatomía y fisiología elemental, bioquímica, microbiología y toxicología alimentaria, grupos de alimentos, así como principios básicos de administración
- Salud pública, su función, disciplinas, metodologías



e indicadores básicos para la integración de un diagnóstico de salud.

- Indicadores antropométricos, clínicos y bioquímicos en la evaluación nutricional.
- Diversos métodos de cálculo nutricional.
- Planes alimentarios de carácter individual y colectivo, en condiciones de salud o enfermedad.
- Promoción a la salud para desarrollar conductas alimentarias saludables en individuos o grupos sociales y políticas públicas en alimentación y legislación alimentaria
- Organización y funcionamiento de los servicios de alimentación.
- Principios de psicología y trastornos de la conducta alimentaria.
- Trastornos de la nutrición, desnutrición y obesidad.
- Nutrición en el deporte.

## Habilidades y destrezas

- Evaluar y atender el estado nutricional de individuos sanos, en riesgo o enfermos, así como a diversos grupos de la sociedad a través del diseño, implementación y evaluación de los planes de alimentación.
- Formular intervenciones nutrimentales y de ejercicio físico.
- Promoción y prevención de la salud a través de la orientación alimentaria.
- Educar y fomentar hábitos alimenticios saludables que promuevan una toma de decisiones correcta con respecto a su alimentación.

- Planear, dirigir y evaluar las actividades propias de un servicio de alimentación
- Diagnóstico, planificación alimentaria e investigación epidemiológica, así como la orientación alimentaria para prevenir, tratar, controlar y rehabilitar problemas de nutrición pública de una comunidad o población.
- Difundir la nutriología a través de la investigación básica y aplicada en las diferentes ramas de la nutrición, que contribuya a la solución de los problemas alimentarios y nutricionales de la sociedad.
- Trabajo en equipos multidisciplinares formulando, gestionando y evaluando eficientemente programas alimentarios y nutricios.
- Investigar procesos que van desde la producción hasta la promoción, aceptación y consumo alimentario, con el fin de mantener la inocuidad de alimentos a lo largo de la cadena productiva.

## Actitudes

- Servicio, asertividad, adaptación a nuevas situaciones, creatividad, crítica, liderazgo, empatía, compromiso hacia la sociedad, comunicación y orientación hacia la prevención de las enfermedades ocasionadas por la malnutrición y recurrir a la terapéutica cuando sea necesario.


## Equipo de trabajo

- Trabajo en equipos disciplinares, multidisciplinares y transdisciplinares formulando, gestionando y evaluando eficientemente programas alimentarios y nutricios.
- Manejo de relaciones interpersonales
- Negociación y liderazgo que favorecen a la colaboración
- Manejo de conflictos por medio de la conciliación
- Resolución de problemas
- Toma de decisiones
- Mantener una relación de respeto y colaboración con sus colegas, asesores, subordinados y otros profesionistas

La evaluación curricular permite evaluar la congruencia del perfil profesional y la adquisición de las competencias para la atención las necesidades de salud de la población a través de indicadores observables y medibles.



# El impacto de YouTube: influencers, seguidores y tendencias

A white teddy bear is sitting on a desk next to a laptop. The laptop screen displays a YouTube channel page with various video thumbnails and text. The scene is dimly lit, with the laptop screen providing the main source of light.

*Los influencers son tendencia, los medios se han llenado de análisis y los expertos se han centrado una y otra vez en cuál es la causa de que estos nuevos integrantes del ecosistema de comunicación sean tan relevantes. Lo cierto es que las nuevas tecnologías de la comunicación han sido apropiadas por amplios sectores de la población, así la información y los contenidos que consumimos son cada vez más personalizados. Las redes sociales y los medios digitales han abierto una nueva posibilidad para el intercambio y la comunicación.*



Por: Jorge Alberto Alvarado Castro.  
Responsable del Programa Educativo en Biotecnología

Hace 12 años fue creado el sitio de la red más visitado en el mundo actualmente: YouTube. Este sitio registra más de 1000 millones de usuarios activos al mes en todo el mundo. Su influencia en la sociedad es innegable, sin embargo, esta nueva forma de comunicación ha establecido dinámicas que por momentos parecen difíciles de definir. La creación de múltiples contenidos animó a miles de personas de todo el mundo a crear más contenidos que sumaran experiencias disponibles a todos los usuarios.

En la enorme diversidad de contenidos, en algún momento, los canales más exitosos, autores del material subido en la plataforma con más cantidad de vistas, tomaron conciencia del impacto de sus contenidos dando origen a los llamados *influencers*. Con ellos, nacieron los seguidores, usuarios que consumen estos contenidos de forma regular, quienes utilizaron la caja de comentarios de los videos como foros de participación que dependiendo de la orientación del contenido puede ser un referente constructivo o no constructivo.

## ¿Quiénes son y qué hacen los *influencers*?

En *marketing*, *influencer* se define como un individuo creador de contenidos multimedia posicionados, es decir, con gran presencia y credibilidad, estableciendo así una plataforma comunitaria con los seguidores. Desde la teoría mercadológica se explica por la relevancia que tienen actualmente las estrategias conocidas como C2C

(consumidor a consumidor) donde las grandes compañías buscan que personas reales, que representen el mercado que se pretende satisfacer, promocionen sus productos y servicios porque el *influencer* tiene la capacidad de intervenir sobre las decisiones de compra de sus fieles seguidores. Por lo que puede llegarse a convertir en un prescriptor interesante para la marca.

YouTube proporciona un entorno virtual donde se puede participar, asimismo es un espacio de aprendizaje y comunicación que impacta en la afectividad, en la implicación emocional del contenido consumido y en la personalización de las experiencias. La diversidad de temas a elegir permite que sea una plataforma más íntima, cuestión que no era posible con los canales de televisión con un horario fijo.

Cada comunidad tiene sus actores representantes de diversas causas, algunas que fortalecen el sentido comunitario al enseñar a otras personas y compartir experiencias positivas, pero, por desgracia, existen espacios en esta plataforma que se prestan al odio, la desinformación, la violencia y el acoso. Es responsabilidad de los *influencers* y los seguidores pronunciarse por espacios libres de agresión y cada uno de nosotros debe retomar el sentido constructivo de esta plataforma.

## Entre tendencias...

La comunicación es ref lejo de lo que ocurre en la sociedad y a través de su análisis pueden extraerse las tendencias económicas, políticas y sociales que dibujan

nuestra historia contemporánea.

En este entorno versátil y complejo surgen nuevas formas de comunicar y de relacionarse, y con ellas aparecen nuevas tendencias y liderazgos que guían el desarrollo de las sociedades. Las empresas, las instituciones y los gobiernos enfrentan hoy nuevas responsabilidades comunicativas ante una sociedad en constante mutación y cada vez más exigente.

Las tendencias son acontecimientos de la vida social que marcan discusiones y establecen referentes para la creación de contenidos dependiendo de modas, novedades y cambios. Siempre están presentes en el devenir de las sociedades, por lo cual debemos elegir aquellas que representen oportunidades para el aprendizaje y el entretenimiento constructivo.

El 60 % de los jóvenes que nacieron después de 1995, durante el año 2017, manifestaron que algún creador de contenidos ha sido su referente para realizar algo, desde instalar software, cocinar, maquillarse, conducir, reparar algún objeto, hasta cómo hablar en público o cómo ejercitarse. Es preocupante que el 80 % ha confesado haber visto videos con el objeto de burlas, insultos o contenido restringido.

El ciudadano se ha convertido en un protagonista fundamental en el devenir de los acontecimientos de nuestros días ya que ha dejado de ser un sujeto pasivo para encarnar una posición de consumidor exigente, votante crítico o de ciudadano con capacidad para cuestionar aquellos hechos que acontecen a su alrededor.

Su altavoz ya no es solo la palabra impresa: las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación facilitan el acercamiento a multitud de herramientas que aceleran y multiplican este proceso. Los *youtubers* han acaparado las redes sociales, ahora son figuras públicas, voces autorizadas, incluso se han convertido en líderes de opinión.

## *Influencers* en la educación

*Influencer* es un término mercadológico que ayuda a posicionar a una marca de acuerdo con su capacidad de generar opiniones y reacciones, por la calidad y cantidad de sus seguidores y por el nivel de participación en la conversación que se ha generado sobre un producto.

Sí, estamos en la era de los *influencers* y la ciencia y la educación están ganando terreno en el universo digital. A

continuación te presentamos algunos:

Los *youtubers* son un producto de la última década, cuando los nativos digitales han comenzado a demandar nuevas formas de consumir contenidos audiovisuales. Aquí van algunos de los canales de ciencia más adictivos, divertidos y estimulantes:

- **Javier Santaolalla** es un joven doctor en física de partículas que ha sido investigador de la Organización Europea para la Investigación Nuclear que ha centrado su vida en la divulgación científica combinada con el humor. A través de su canal, aborda de forma amena temas como la energía de las estrellas, los viajes en el tiempo, la teoría de las cuerdas, la vida extraterrestre o, incluso, reta con concursos de ciencia online.
- **José Luis Crespo**, mediante animaciones hechas con After Effects, el *influencer* explica, de una manera sencilla y cercana, aspectos esenciales como la conversión del movimiento en electricidad por la Ley de Faraday, los generadores eléctricos o la organización del universo.
- **José Francisco Salgado** se ha convertido en otro *influencer* de ciencia. En su canal aborda cuestiones como el número de personas que caben en la Tierra, investiga sobre la inteligencia artificial y trata de responder diversas preguntas.
- La **Universidad Abierta y a Distancia de México** (UnADM) está representada en la era de los *influencers* por **Karen Lizbeth Cordero Mejía** quien propaga temas científicos y tecnológicos de México y el mundo derivado de la falta de mujeres voceras de la ciencia a través de YouTube.

El anonimato y la virtualidad diluyen las responsabilidades y normas culturales que los individuos mantienen en público, debemos ser partícipes de un diálogo constructivo y considerar reportar siempre que encontremos material en esta plataforma que no favorezca ambientes libres, la comunidad la hacemos todos, apoyemos a los creadores de contenido constructivo. La UnADM te invita a usar con responsabilidad las redes sociales y te incitamos a leer la nota de cultura del Programa Educativo Seguridad Alimentaria, la cual aborda el tema de las redes sociales.



# ¡Atrévete a investigar!

*Desde que somos pequeños y comenzamos a desarrollar nuestros sentidos y facultades psicomotoras hemos tenido la curiosidad por conocer nuestro entorno y descubrir nuevas cosas. La investigación es una actividad que el ser humano siempre ha tenido arraigada desde tiempos ancestrales y desde la más temprana edad, ¡fóméntala!*

Por: Sergio Oliva Maheda.  
Responsable del Programa Educativo en Seguridad Alimentaria.

**A**l inicio de la historia humana los procesos primitivos de conservación de alimentos, es decir el empleo del fuego para cocinar el salado de carnes y vegetales, fueron acciones que no se descubrieron totalmente por accidente, el hombre comenzó a descubrir su utilidad a través de la observación y la aplicación para resolver el problema de subsistencia durante largos periodos.

Otro de los aciertos de la historia antigua para beneficio del hombre fue la invención de la rueda, la domesticación de animales y la agricultura para su sustento alimentario, todo esto no surgió de la imaginación humana, sino que fue el desarrollo de procesos de observación y experimentación que lo llevó a cultivar, criar animales y construir herramientas, métodos que lo condujeron a mejorar sustancialmente su calidad de vida y avanzar científica y tecnológicamente. La investigación es fundamental para el desarrollo y la

innovación de un país. En México hace falta mayor interés y promoción respecto al tema; y es que la inversión otorgada a la investigación en este país equivale al 0.43% del Producto Interno Bruto (PIB), cuando el promedio de inversión de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) es de 2.40% del PIB.

## Semillero de investigadores

Cuando iniciamos la escuela poco a poco fortalecemos los procedimientos innatos que tenemos generando nuestras propias metodologías para descubrir el entorno social y natural que nos rodea. Sin embargo, con los estímulos que nos envuelven, las malas prácticas educativas y las exigencias de la sociedad, mitigan fuertemente la curiosidad natural y el gusto por descubrir cosas nuevas.

Gran parte del desarrollo de la humanidad es el resultado de procesos de observación y experimentación, es decir

de investigación. El objetivo principal de la investigación es desarrollar soluciones a las problemáticas que afectan directamente al hombre y construir procesos que lo lleven hacia la plenitud, es decir desarrollar ambientes integrales de bienestar humano y sustentabilidad.

En el contexto académico actual se tiene la errónea idea de que la investigación es una actividad que solo unos cuantos tienen el privilegio de ejercer, generando grupos cerrados que en muchas ocasiones evitan la difusión de nuevos conocimientos y la participación de otras personas que pueden enriquecer la labor investigativa y de difusión de desarrollos en los diversos campos de la ciencia y la tecnología.

Tú, como universitario, eres un futuro tomador de decisiones e innovador. Tú y tus propuestas pueden adelantar la agenda de desarrollo económico porque la investigación e innovación pueden crear nuevos productos y servicios que pueden resultar en nuevas oportunidades de negocio para beneficio del país.



## Fomentando la cultura de la investigación

La Universidad Abierta y a Distancia de México fomenta, a través de problemas prototípicos, el interés y el amor por la ciencia, el conocimiento y la investigación. En el Programa Educativo en Seguridad Alimentaria la investigación es una actividad que requiere atención cercana, gracias a esto es posible contribuir a la resolución de problemas relacionados con la nutrición y la alimentación.

De manera general, en el Programa Educativo en Seguridad Alimentaria se ofrecen todas las herramientas y

procedimientos para la construcción de proyectos de investigación para lograr una capacitación integral que desarrolle la curiosidad natural que como seres humanos poseemos.

Dentro de los procesos que se fortalecen en las actividades de investigación se encuentran:

1. La identificación del problema o fenómeno de estudio.
2. La problematización del mismo.
3. La documentación del evento de interés.
4. La recopilación de información directamente relacionada con el objeto de análisis.
5. El ordenamiento y procesamiento de la información.
6. La generación de conclusiones y propuestas de solución.

La identificación del problema u objeto de estudio y la problematización del proceso permiten reflexionar sobre el alcance y el motivo por el que se necesita realizar una investigación, así como definir cuáles son las causas del mismo y qué se espera obtener del estudio relacionado. Dentro de las acciones a realizar en el proceso investigativo se encuentra la fundamentación, es decir las teorías, propuestas, acciones, procesos, análisis previos que den validez a la construcción de este sistema.

La recopilación de la información mediante diversos instrumentos y su análisis, bajo modelos matemáticos, generarán conclusiones que soportan la resolución de problemas y la generación de nuevos conocimientos o procesos aplicables a mejorar el entorno natural y/o social. Las fases de este proceso pueden ser tan complejas o sencillas como el investigador haya denotado el impacto que el objeto de estudio tiene en el entorno.

Todos estos pasos del proceso de investigación representan una metodología estándar con diversas variantes en cuanto al enfoque filosófico, académico, institucional o en el contexto donde se ejecute.

La investigación es una actividad no cotidiana pero sí un proceso relacionado con la naturaleza humana que requiere disciplina, responsabilidad, objetividad, pero sobre todo pasión por descubrir y difundir conocimientos nuevos.





# Disciplina: un valor poco apreciado, según *El Principito*

*El Principito*, escrito por el francés Antoine de Saint-Exupéry, cuenta la historia de un pequeño príncipe que parte de su planeta (Asteroide B612) a una travesía por el universo. Aunque es catalogado como un libro infantil, este relato invita a la reflexión sobre diversos temas como la amistad, la sociedad, el amor, la disciplina y el sentido de la existencia; lo que lo convierte en una narración de interés para todos.

En esta novela un aviador llamado Saint-Exupéry se encuentra perdido en el desierto del Sahara después de haber tenido una avería en su avión, entonces aparece un pequeño príncipe. En sus conversaciones con él, el narrador revela su propia visión sobre la torpeza humana y la sencilla sabiduría de los niños que la mayoría de las personas pierden cuando crecen y se hacen adultos.

La obra culmen de Antoine de Saint-Exupéry es uno de los libros más leídos, por niños y adultos, de toda la literatura universal que recoge una serie de enseñanzas y moralejas que el protagonista experimentó y comprendió durante su travesía por el universo. *El Principito* es más de lo que aparenta ser a primera vista, Pedro Sorela, escritor, doctor en periodismo y profesor de periodismo en la Universidad Complutense de Madrid, decía que *El Principito* era para los niños un cuento más, pero para los adultos es un manual de vida.

## *El principito* y los baobabs

*“Es una cuestión de disciplina, me decía más tarde el principito. Cuando por la mañana uno termina de arreglarse, hay que hacer cuidadosamente la limpieza del planeta. Hay que dedicarse regularmente a arrancar los baobabs, cuando se les distingue de los rosales, a los cuales se parecen mucho cuando son pequeñitos. Es un trabajo muy fastidioso pero muy fácil.”* (*El Principito* Antoine de Saint-Exupéry).

En el mundo del principito el baobab es un árbol enorme que bajo ninguna circunstancia debe germinar y crecer porque provocaría una verdadera catástrofe. Los baobabs alertan sobre la disciplina, la atención y el cuidado que hay que tener para actuar a tiempo y en consecuencia para evitar males mayores cuando ya no exista espacio para resolverlo, con simplemente las cosas que hay que hacer para que todo marche bien, aunque nos desagrade hacerlo, pero con ello nos creamos la disciplina que crea el orden de nuestras vidas y con ello la sensación de serenidad y no de descontrol que aporta la rutina cotidiana que nos marca el compás de nuestra vida.

A muchas personas el concepto disciplina los espanta, quizás porque el término tiene una connotación militar, pero se quiera o no, la disciplina es fundamental para el desarrollo de las actividades (cortar las raíces de los baobabs es la mejor muestra de eso) se hagan más fáciles cualquiera que sea y en el contexto en el que se presenten. La disciplina conlleva un orden y un control para alcanzar una perfección máxima. Sí, es un trabajo muy penoso y muy poco practicado; supone esfuerzo, saber callar y poner en práctica un difícil concepto: el respeto.

Desde esta perspectiva, alcanzar la disciplina sería el componente básico y necesario para obtener cualquier resultado que estemos buscando, ya sea en lo individual o como en equipos de trabajo. Es fundamental comprender que el éxito demanda disciplina; recuerda que la disciplina no implica coacción, no hay recompensas externas o castigos, es una filosofía de vida.





## Una cuestión de disciplina...

La palabra disciplina está compuesta por el prefijo *discere* que significa aprender, y por el sufijo *pullina* que proviene del verbo *pellere*, pulsum, empujar o impulsar, viéndolo de este modo, la disciplina es el impulso al aprendizaje. La disciplina está relacionada directamente con el aprovechamiento del tiempo.

Entonces... ¿Cómo vamos a ser competitivos, aprender y mejorar día a día sin disciplina? Cada día, como decía el principito, debes dedicar tiempo a la organización del trabajo (y la consecuente ejecución de los planes de forma estricta), así como a la mejora de los procesos que llesves a cabo. Sin desarrollar estos buenos hábitos es difícil avanzar hacia la excelencia en cualquier ámbito de la vida.

Como estudiante en línea apuestas todos los días por mejorar tu aprendizaje mediante pequeños cambios,

continuos y sistemáticos, que modifican tu forma de trabajo y organización para cumplir con tus actividades. Estas pueden sonar como las cualidades necesarias para tener éxito en cualquier ambiente de estudio y ámbito de la vida, y en realidad, así es, pero el contexto de la educación a distancia pone presiones especiales sobre los estudiantes para ser independientes y auto-disciplinados.

*El Principito* enseña que para ser disciplinado hay que saber dominar la conducta, tener iniciativa, saber tomar decisiones, planificar y poner en orden la imaginación. Se requiere previsión, aplicación, empeño, orden, descanso y perfección. No se puede hacer todo a la vez y no todo tiene la misma importancia por lo que hay que saber distribuir las tareas en distintos periodos y encontrar los medios necesarios para ejecutarlas.

Esta habilidad se adquiere únicamente con la práctica y requiere de mucho trabajo interior y, sobre todo, de un



Diego Escalona. Fotografía por Héctor Salgado.

gran conocimiento de sí mismo para saber detectar todo aquello que nos aleja de alcanzar nuestros objetivos. La mejora del día a día debe ir dirigida a eliminar los problemas de raíz, analizando la causa de los mismos e implantando soluciones que hagan que no se repitan.

## Entrenando la disciplina

Theodore Roosevelt dijo una vez, “Con la autodisciplina casi cualquier cosa es posible”. Más recientemente, Jim Rohn mencionó “La disciplina es el puente entre las metas y los logros.” Robert Kiyosaki afirma que “La confianza viene de la disciplina y la formación”. La disciplina es la clave para lograr todo lo que te propongas.

La disciplina se engloba dentro de dos pilares de la inteligencia emocional: el autocontrol y la motivación. Así, las personas con un mayor grado de autocontrol pasan menos tiempo considerando si deben o no satisfacer las conductas perjudiciales y son capaces de tomar decisiones con mayor facilidad. Además, no dejan que los

impulsos o los sentimientos dispongan de sus elecciones y en su lugar toman decisiones equilibradas, lo que da por resultado el éxito y la satisfacción personal.

Así que los pasos para desarrollar el autocontrol y la motivación para entrenar la disciplina es conocer, cambiar o crear hábitos. Primero que nada debes conocerte a ti mismo y estar consciente de tus capacidades e incluso limitaciones, después de esto es necesario que establezcas un horario propio, claro y respetarlo; asimismo, debes dividir tus horas disponibles para tu trabajo y las libres, de forma que tu rutina esté equilibrada, de esta manera estamos trabajando muchas cosas que serán de gran utilidad en el futuro.

Cuando se inicia un curso en esta modalidad, la motivación es un elemento fundamental, pues el camino es largo y a veces difícil, sin embargo cuando se tiene un proyecto educativo vinculado a los propósitos de vida, las cosas son más sencillas y te comprometes más con tu plan, porque la autodisciplina implica actuar de acuerdo con lo que piensas (y lo que te propones) en lugar de actuar como te sientes en un momento determinado.

Es increíble lo mucho que podemos aprender releyendo un clásico como *El Principito*, así que recuerda que una persona disciplinada habla por sí misma, siendo muy significativa la forma en que aprecia los horarios y el orden para realizar sus actividades y estar al pendiente de cumplir con sus deberes y obligaciones; haciéndolo todo bien de principio a fin, y su palabra es sinónimo de garantía y credibilidad ante los demás; las actividades cotidianas las realiza como es debido, no hace falta que la vigilen y controlen, porque ella misma está pendiente de cumplir con lo que le corresponde. Sigue el ejemplo del principito y haz de la disciplina tu mejor arma de superación.





# De la realidad al teatro

*El teatro tiene como propósito, aparte del entretenimiento, dejar un mensaje o exponer la cruda realidad imperante, así como obligar al espectador a enfrentarse a la realidad. **140** y **Privacidad** son dos obras que expusieron algunos elementos de nuestra cotidianidad.*



Por: Sergio Oliva Maheda.  
Responsable del Programa Educativo en Seguridad Alimentaria.

El teatro es una de las expresiones artísticas más antiguas, permite expresar, a través de la interpretación de historias reales o ficticias, emociones, miedos, sensaciones, dudas, inquietudes y apelar a un público que se siente más o menos cercano a esas realidades y que puede identificarse con ellas.

La tarea del teatro, según Bertolt Brecht, consiste en contar la anécdota, el suceso, con claridad y precisión, haciendo verosímil el argumento formado por el encadenamiento de sucesos. En sus palabras, “la tarea principal del teatro consiste en interpretar la anécdota y en exponer su sentido a través de los efectos de distanciamiento apropiados”.

Hoy en día vivimos conectados gracias a las redes sociales, integradas a los canales y sistemas de comunicación. Esta es nuestra realidad. Las redes se encuentran presentes en las fuentes de información, en la localización de personas y lugares, en la educación, y por supuesto, no podría faltar en las expresiones artísticas, tal es el caso de dos obras extraordinarias: 140 y Privacidad.

La Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM) está comprometida con el desarrollo de actividades culturales, artísticas, intelectuales, sociales y de índole académica, por lo cual, en esta ocasión te presenta dos reseñas teatrales que propiciarán el análisis y la vivencia de la acción humana para adquirir conciencia y responsabilidad en el modo de interactuar con las redes sociales.

## 140: un mosaico escénico

¿Qué podías contar con tan solo 140 caracteres? (Ahora ya son más de 200) ¿Se puede hacer una obra de teatro en 140 caracteres? Pues más de cincuenta dramaturgos lo hicieron posible en esta curiosa y peculiar puesta en escena. La idea original y dirección fueron de Richard Viqueira, ganador de premios, reconocimientos, actor, dramaturgo y director que planteó, en aproximadamente dos horas, más de 50 obras que siguen la regla de 140 caracteres de twitter -antes de usar los 280 caracteres actuales-, para presentar el desarrollo, la culminación y la conclusión de la historia.

El resultado de esta peculiar obra fue una sobre estimulación de los sentidos entre obras que cumplen con las más elementales unidades aristotélicas (unidad de acción, tiempo y espacio) e historias que las transgreden, todo esto integrado en una dinámica teatral en la que participan seis actores, entre los que destacan Valentina Garibay, Rocío Damián Jennifer Sierra, Marisol Osegueda, Pastor Aguirre, Benjamín Castro y Gustavo Sachaar, quienes demostraron una gran labor dramática, exigencia física y conocimiento detallado de los espacios, en un escenario creativo donde el cálculo de cada rincón, la coordinación y la métrica de los movimientos son vitales para la construcción de esta experiencia a través de las más de las formas de pensar que los autores presentaron.



Cartel obra de teatro 140

**140** salió de las convenciones. Fue una puesta en escena vertiginosa, como nuestra cotidianidad. Los actores abandonaron las fórmulas aprendidas, remueven su protagonismo, renuncian al rol de actores que se aprenden un personaje y se paran sobre el escenario a refrendar el texto, en 140 demostraron versatilidad e infinidad de situaciones.

Esta obra es fue representada por un breve tiempo (12 de noviembre al 10 de diciembre de 2017) en el foro Sor Juana Inés de la Cruz en el Centro Cultural Universitario, sin embargo, la recomendación es permanecer al pendiente de las nuevas propuestas que se presentarán en este año, donde estamos seguros de que Richard Viqueira y su equipo darán nuevas muestras de su trabajo.

Tú, ¿qué expresas en 140 caracteres?

## *Privacidad: ¿qué te conecta?*

Privacidad fue una obra de corte más comercial pero no por eso dejó de ser una propuesta interesante. La obra se presentó en el Teatro de los Insurgentes con las actuaciones de Luis Gerardo Méndez y Diego Luna, quienes alternaron funciones y coordinaron su trabajo con actores de gran trayectoria como Alejandro Calva y Ana Karina Guevara. La historia fue escrita por James Graham y Josie Rourke, y adaptada por María Renée Prudencio.

El argumento se basa en la historia de Edward Snowden, ex empleado de la Agencia Central de Inteligencia (CIA) y la Agencia de Seguridad Nacional (NSA) de Estados Unidos que liberó información esencial sobre la red de vigilancia que el gobierno de Estados Unidos posee, y explora los secretos de las redes sociales y los dispositivos móviles. Asimismo, expone cómo nuestras identidades y vidas privadas se han vuelto del dominio público gracias al desarrollo, avance y accesibilidad de la tecnología; también pone de manifiesto lo vulnerables que estamos y cómo nos hemos convertido en un conjunto de datos disponibles para muchas entidades como el gobierno y las sociedades criminales.

Esta obra presentó una sincronización perfecta entre cada interacción de los personajes y la participación del público, invitó a la reflexión sobre el uso de las redes sociales y los dispositivos de comunicación, el empleo de estas tecnologías en los procesos educativos y en la difusión de información. Privacidad estableció el desarrollo de la trama desde un punto de vista divertido llegando a

una culminación dónde las evidencias y reflexión acerca de la pérdida de la intimidad, que se tornó inquietante por algunos momentos, y concluyó con un final que suavizó la tensión que se produjo ante esta vorágine de interconexión con los demás.

Seguramente estás muy apegado a tu Smartphone y muy probablemente has notado que las redes sociales son un arma de doble filo si no las usas con responsabilidad porque entonces pierdes justo eso: la privacidad. Este viaje por los pros y los contras de la era digital te sacuden y demuestran la responsabilidad que debes tener al compartir y exponer tu vida en las redes sociales.



# Ceremonia de Titulación 2017:

Erick Pérez Larios, egresado de la Licenciatura en Ingeniería en Biotecnología.

## Esfuerzo, dedicación y disciplina como factores de éxito

*Un total de 431 egresados, de diversos estados de la república, recibieron el 7 de diciembre del año pasado su título universitario en la Unidad de Congresos del Centro Médico Nacional Siglo XXI, Centro Cultural para los trabajadores “Dr. Ignacio Morones Prieto”.*

La Ceremonia de Titulación es un acto tradicional y de máxima solemnidad en el cual la universidad entrega a los egresados de los diferentes programas educativos, en presencia de su familia y amigos, el diploma de título terminal que corresponde según las normas académicas establecidas por la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM).

Cada entrega de títulos es un reconocimiento al esfuerzo realizado tanto por estudiantes y docentes como por el personal administrativo y académico de la universidad. Asimismo, cada ceremonia de titulación es un paso más hacia la consolidación de la educación superior a distancia como estrategia para atender la ampliación y cober-

tura, así como para asegurar el acceso a la educación de diversos sectores de la población menos favorecidos.

En esta ocasión 431 estudiantes recibieron el título que los acredita como licenciados y técnicos superiores universitarios por esta casa de estudios.

Doctor José Gerardo Tinoco Ruíz, rector de la Universidad Abierta y a Distancia de México.

Doctor José Gerardo Tinoco Ruíz, rector de la Universidad Abierta y a Distancia de México.





Doctor José Gerardo Tinoco Ruíz, rector de la Universidad Abierta y a Distancia de México.

## Disciplina para el éxito

Durante la ceremonia, la doctora María Teresa Greta Trangay Vázquez, coordinadora académica y de investigación de la UnADM, pronunció un emotivo mensaje en el cual señaló la importancia de la disciplina en esta modalidad de estudio. Recalcó que la disciplina es de suma importancia para culminar cualquier objetivo que nos proponemos, ya que si carecemos de ella estamos sin dirección y sin un orden preciso, por lo que se dificulta llevar a cabo lo que se quiera alcanzar.

Apuntó que la persona disciplinada es responsable de sus actividades y de todo aquello en lo que ha empeñado su palabra. Asimismo señaló que ser estudiante en línea significa contar con competencias personales como la autonomía y la administración de tiempo y tener competencias comunicativas, por lo que los egresados de esta modalidad cuentan con habilidades acordes con las necesidades del mercado laboral actual, además de que el estudiante a distancia está siempre conectado y cerca del aprendizaje, cualidad que los distingue.

Asimismo, Erick Pérez Larios, egresado de la Licenciatura en Ingeniería en Biotecnología, tomó la palabra en representación de los titulados, en su discurso subrayó el esfuerzo y la dedicación necesarios en esta modalidad de estudios y señaló que ser estudiante en línea requiere autodisciplina, condición clave en cualquier persona que desee iniciar sus estudios en esta modalidad.

Pérez Larios también destacó que aún existe cierta resistencia a este tipo de educación porque la mirada general la considera una segunda opción menos confiable; sin embargo, exaltó que en esta modalidad los estudiantes a distancia no salen perjudicados en sus aprendizajes por seguir un curso en una manera diferente a la convencional, ni se trata de una enseñanza de segundo nivel, sino una elección viable y de calidad para seguir estudiando. Maestra Marcela Villar y egresados del Programa Educativo Tecnología Ambiental de la DCSBA. Maestra Marcela Villar y egresados del Programa Educativo Tecnología Ambiental de la DCSBA.



Maestra Marcela Villar y egresados del Programa Educativo Tecnología Ambiental de la DCSBA.

Al concluir la ceremonia, el rector de la UnADM, José Gerardo Tinoco Ruíz, tomó la protesta de ley a los egresados y les recordó la responsabilidad social que adquirieron como nuevos profesionistas.

Comunidad DCSBA felicita de manera especial a los egresados de la Licenciatura en Ingeniería en Tecnología Ambiental, de la Licenciatura en Ingeniería en Biotecnología, del Técnico Superior Universitario en Urgencias Médicas y de la Licenciatura en Ingeniería en Energías Renovables. La Universidad Abierta y a Distancia de México, con resultados, avala la calidad de la educación

a distancia y derriba los mitos en torno a ella en cada ceremonia de titulación porque pone de manifiesto que los recursos y la tecnología pueden ser bien aprovechados por las universidades públicas del país, pero el gran reto es posicionar a la educación a distancia entre los jóvenes para que la vean como una opción que les garantiza una formación profesional de calidad.



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.

Editor responsable: DCSBA

Servicios fotográficos: Getty Images, Pixabay, RPE SA.



AVISO LEGAL © Derechos Reservados 2018 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.



