

Cursos de

# Verano

## UnADM



# Gaceta

JULIO - SEPTIEMBRE 2025

Universidad Abierta  
y a Distancia de México

unadmexico.mx |



cursos de **Otoño**  
UnADM

**Orgullo y Corazón UnADM:**  
Primera Ceremonia de Titulación 2025

**Reflexiones y aprendizajes de**  
los Cursos de Verano UnADM

**Tlahuicole: el regreso en bronce**  
del general tlaxcalteca



# Educación

Secretaría de Educación Pública



## Directorio

### Secretaría de Educación Pública

**Mario Martín Delgado Carrillo**

Secretario de Educación Pública

**Ricardo Villanueva Lomelí**

Subsecretario de Educación Superior

### Universidad Abierta y a Distancia de México

**Lilian Kravzov Appel**

Rectora

**Ángel Alberto Alameda Pedraza**

Secretario General

**Edgar Alcantar Corchado**

Coordinador Académico y de Investigación

**Iván Marín Rodríguez**

Coordinador de Extensión, Vinculación  
y Desarrollo Social

**Isis Citlalli Gómez López**

Coordinadora de Planeación Estratégica  
y Evaluación Universitaria

**Gabriela Charlotte Quiroz Schumann**

Coordinadora de Tecnología e Innovación Educativa

**Silvia Alejandra Guzmán Saldaña**

Directora de Asuntos Escolares y Apoyo a Estudiantes

**Dolores Alejandra Vásquez Carbajal**

Directora de la División de Ciencias Exactas,  
Ingeniería y Tecnología

**María de los Ángeles Serrano Islas**

Directora de la División de Ciencias de la Salud,  
Biológicas y Ambientales

**María Carmen Alonso Nuñez**

Directora de la División de Ciencias Sociales  
y Administrativas

## Equipo editorial

**Iván Marín Rodríguez**

Dirección Editorial

**Ariadna Georgina Vaca Moro**

Editación

**Carlos Papaqui Landeros**

Diseño editorial

**Luis Alejandro Rivas Villarruel**

Desarrollo web

**Vladimir Balderas Mondragón**

Corrección de estilo

**Ricardo Flores Cuevas**

Redacción e investigación

**Benjamín Gerardo Delgado Reyes**

Análisis de contenido

# Gaceta

## Universidad Abierta y a Distancia de México

JULIO - SEPTIEMBRE 2025

La *Gaceta de la Universidad Abierta y a Distancia de México* (UnADM) constituye el medio oficial de difusión de la institución. Los puntos de vista, comentarios y contenidos vertidos en los artículos y textos de opinión publicados son responsabilidad exclusiva de sus autores y no reflejan la postura oficial de la Universidad.

*Gaceta Universidad Abierta y a Distancia de México*, año 2025, No. 3, julio-septiembre 2025, es una publicación trimestral, editada por la Universidad Abierta y a Distancia de México; Avenida Universidad 1200, colonia Xoco, alcaldía Benito Juárez, C.P. 03330, Ciudad de México, teléfono (01) 55-47-80-24-00 ext. 69315, <https://www.unadmexico.mx>, <https://gaceta.unadmexico.mx/>, [http://gaceta.unadmexico.mx/images/gacetas/Gaceta\\_UnADM\\_julio\\_septiembre\\_2025.pdf](http://gaceta.unadmexico.mx/images/gacetas/Gaceta_UnADM_julio_septiembre_2025.pdf). Editora responsable: Ariadna Georgina Vaca Moro. Esta publicación forma parte del Directorio Latindex: <https://www.latindex.org/latindex/ficha/28413> Reserva de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2021-090114070300-109, otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor; ISSN: 2954-4831, asignado por el Centro Nacional ISSN México, del mismo Instituto. Responsable de la última actualización de este número en el sitio web: Luis Alejandro Rivas Villarruel, fecha de la última modificación: 30 de septiembre de 2025.

Todos los derechos reservados © 2025, Universidad Abierta y a Distancia de México; Secretaría de Educación Pública. Queda prohibido cualquier uso, reproducción, comunicación pública, puesta a disposición, transmisión, modificación, transformación, derivación o cualquier otra forma de explotación, parcial o total, así como de cada uno de los elementos y/o contenidos que la integran; por cualquier medio, método o en cualquier soporte; sin previa autorización por escrito de la Universidad Abierta y a Distancia de México o, en su caso, del titular de los derechos respectivos.



Gobierno de  
**México**

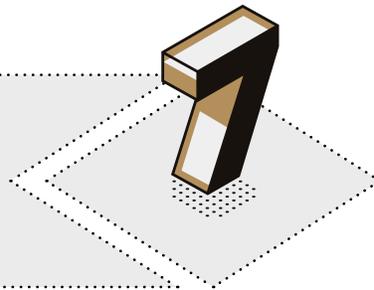
**Educación**  
Secretaría de Educación Pública



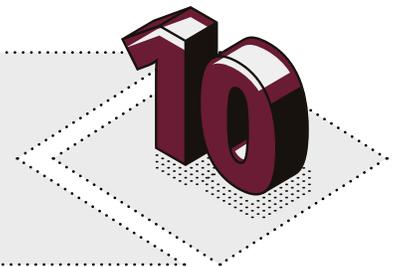
# CONTENIDO

S E C C I O N E S

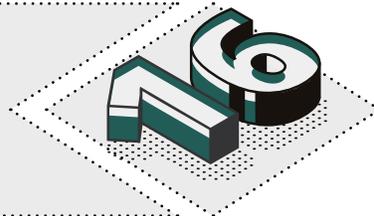
**Mensaje de la rectora**



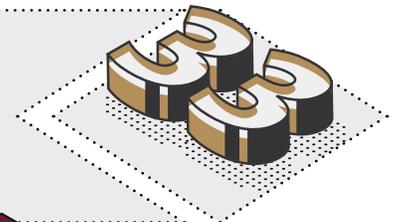
Reflexiones y aprendizajes de los **Cursos de Verano UnADM**



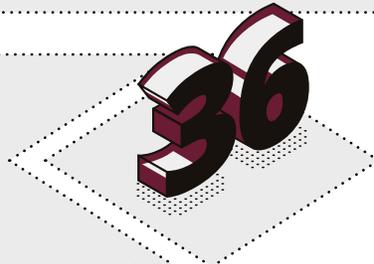
**Orgullo y Corazón UnADM:**  
Primera Ceremonia de  
Titulación 2025



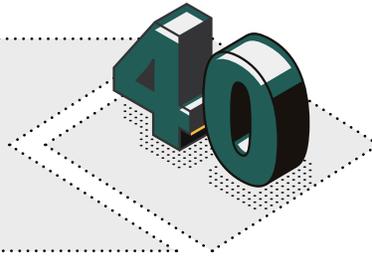
**El Centro Nacional de las Artes**  
Arte, educación, investigación,  
tecnología y colaboración  
interinstitucional



Comunidad académica  
**fortalece vínculos y celebra  
logros institucionales**



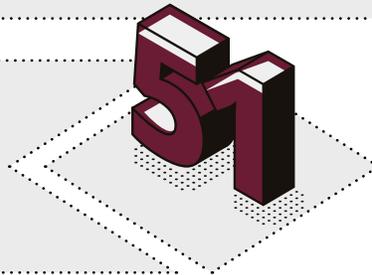
**La UnADM fortalece su compromiso con la calidad educativa:** 228 certificaciones en estándares de competencia



**La importancia de los espacios públicos** en la calidad de vida



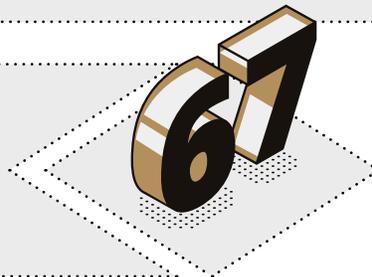
El duelo como **oportunidad de crecimiento**



**El lado no tan dulce de las nieves de garrafa:** tradición y salud en debate



**La precarización del empleo femenino** en el sector turístico



**El cultivo de tamarindo,** una estrategia para **impulsar la seguridad alimentaria**



**Tlahuicole:** el regreso en bronce del general tlaxcalteca

78

**La UnADM avanza 12 lugares en el *ranking* nacional de la Guía Universitaria 2025-2026**

84

**Café Sinergia, agosto 2025:** una comunidad en movimiento

85

**Alianzas estratégicas** que impulsan el futuro profesional

87

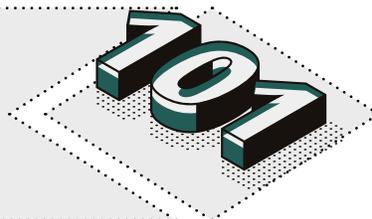
**La Jornada de Reforestación UnADM 2025:** un vínculo entre la academia y la comunidad de San Bernabé Ocotepéc

90

**Construir comunidad** desde la economía solidaria y el mutualismo

97

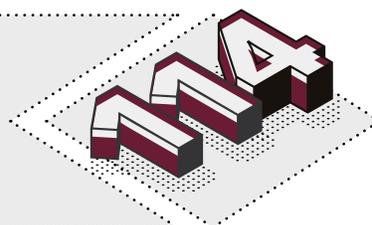
**Retos Ciudadanos 34 y 35:**  
Cultura, legado y conciencia



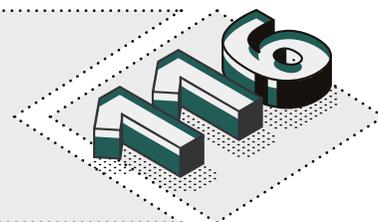
Conocimientos para transformar  
tu vida y entorno



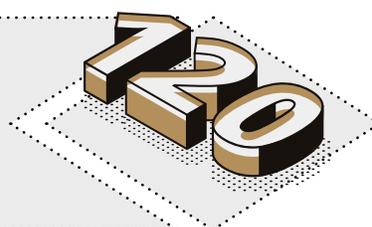
**Café Sinergia:** septiembre  
inicia con logros y nuevos retos  
para la UnADM



Reconocernos, inspirarnos  
y celebrar. Abierta la  
convocatoria Distinciones  
UnADM 2025



**Todo sobre proyectos  
terminales,** estancias y estadías





## UnADM: diversidad de saberes y compromiso con el cambio social



**Lilian Kravzov Appel,**  
rectora de la Universidad  
Abierta y a Distancia  
de México  
[@lkravzov](#)

### Querida comunidad universitaria,

**E**n este nuevo número de la *Gaceta Universidad Abierta y a Distancia de México*, reafirmamos el compromiso de la UnADM por ser un espacio en el que convergen el conocimiento, la reflexión y la acción para transformar nuestra realidad.

En estos meses impulsamos Encuentros Universitarios presenciales alrededor del país que favorecen el diálogo y la colaboración. Durante el segundo ciclo de los Cursos de Verano UnADM, estudiantes, figuras académicas y especialistas participaron en una serie de ponencias enriquecedoras en las que se abordaron temas fundamentales como la diversidad cultural y lingüística, la resiliencia, el pensamiento crítico y la auto-gestión en la educación a distancia. Este ciclo no solo cumplió con su propósito académico, sino que también se consolidó como un espacio de inspiración y transformación, con más de **12 mil visualizaciones** en el canal oficial de YouTube de la UnADM, lo que refleja el compromiso y el entusiasmo de quienes integran nuestra universidad.

Este trimestre también celebramos uno de los momentos más significativos en la vida universitaria: la Ceremonia de Entrega de Títulos UnADM 2025-1, que reunió a 1 207 egresados de 24 programas educativos en un emotivo encuentro, tanto presencial como virtual. Desde distintos rincones de



México y del extranjero, nuestras y nuestros graduados dieron un paso decisivo hacia su desarrollo profesional, en un acto que reafirmó el poder transformador de la educación pública y a distancia. En ese mismo espíritu de excelencia, la UnADM continúa fortaleciendo sus estándares de calidad educativa con 228 certificaciones en competencias laborales, otorgadas a colaboradores de distintas áreas. Estos logros reflejan nuestro compromiso con la mejora continua, el aprendizaje permanente y la profesionalización de quienes hacen posible este modelo educativo.

Más allá del ámbito académico, en este número exploramos temas de gran relevancia social como la importancia de los espacios públicos para la calidad de vida, los desafíos del empleo femenino en el sector turístico y la reforestación en el Parque Ecoturístico de la comunidad de San Bernabé Ocotepéc, en la alcaldía La Magdalena Contreras, en la Ciudad de México, que reflejan nuestra vocación por contribuir a una sociedad más justa, inclusiva y sostenible.

Finalmente, seguimos promoviendo la participación activa mediante el programa Retos Ciudadanos, videoconferencias, UnADM-Saludable y espacios como nuestro Café Sinergia, donde la comunidad dialoga y construye proyectos y soluciones de manera colaborativa.

Gracias por ser parte de esta gran comunidad que impulsa la educación y la transformación social.

# ¡La Gaceta Universidad Abierta y a Distancia de México ya forma parte del Directorio Latindex!

**N**os complace informar que la *Gaceta Universidad Abierta y a Distancia de México* ha sido incorporada al **Directorio de Latindex**, una reconocida plataforma que reúne publicaciones académicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal.

Este reconocimiento valida nuestras buenas prácticas editoriales y nos coloca en el camino hacia nuevos estándares de calidad.

## ¿Qué es Latindex?

Es el Sistema Regional de Información en Línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. Su objetivo es mejorar la calidad, visibilidad y acceso a la producción científica de los países miembros.

## ¿Qué beneficios tiene estar en el Directorio Latindex?

- Incrementa la visibilidad académica de nuestra publicación.
- Acredita el cumplimiento de criterios editoriales esenciales.
- Facilita el acceso a nuestros contenidos.

## Consulta Latindex

Puedes explorar revistas por nombre, tema o ISSN desde:

<https://latindex.org/latindex/inicio>





# Cursos de Verano UnADM

## Reflexiones y aprendizajes de los Cursos de Verano UnADM

**Equipo editorial**

[gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx](mailto:gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx)



La Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM) reafirma su compromiso con una educación inclusiva, flexible y de calidad a través del segundo ciclo de videoconferencias, realizado del 23 al 27 de junio. Durante esa semana, especialistas, figuras académicas, comunidad estudiantil y público interesado participaron en diversas ponencias que abordaron temas fundamentales para fortalecer el desarrollo académico, personal y profesional de su comunidad educativa.



	11:00 h - 12:00 h	17:00 h - 18:00 h
<b>Lunes 23</b>	<b>Inauguración</b> Club de Asistencia Académica	Derechos y responsabilidades frente a la diversidad cultural y lingüística. Una mirada desde la población indígena, migrante y afrodescendiente <b>Zenón Hernández Hernández</b>
<b>Martes 24</b>	Reflexiones sobre la importancia de la resiliencia para el éxito académico <b>Ángela Paola Vallejo Amezcua</b>	La importancia del pensamiento crítico en la educación a distancia. Resultados de investigación <b>Mónica Regina Rodríguez León</b>
<b>Miércoles 25</b>	Estudiar en una modalidad abierta y a distancia <b>Edgar Alcantar Corchado</b>	Importancia de la certificación en la facilitación, mediación y tutoría en la educación abierta y a distancia <b>Ana Laura Zevallos Ortiz</b>
<b>Jueves 26</b>	Construyendo el camino para el logro de metas personales, académicas y profesionales <b>Ángela Paola Vallejo Amezcua</b>	Reducción de la reprobación y del abandono escolar: Proyecto STEAM e inteligencia emocional <b>Armando López Martínez</b>
<b>Viernes 27</b>	Las estrategias más efectivas para fomentar el pensamiento crítico <b>Mónica Regina Rodríguez León</b>	Reflexiones sobre la autogestión en la educación superior <b>Clausura</b>

#OrgulloyCorazónUnADM ▶ Transmisión a través del Canal UnADM

## Diversidad cultural y lingüística

En su ponencia *Derechos y responsabilidades frente a la diversidad cultural y lingüística*. Una mirada desde la población indígena, Zenón Hernández Hernández reflexiona sobre los desafíos y oportunidades que implica atender la diversidad en contextos educativos, especialmente en modalidades abiertas y a distancia. A partir de una investigación documental, el autor subraya la importancia de reconocer las múltiples identidades culturales —indígenas, migrantes, afrodescendientes, urbanas y digitales— que conviven en nuestras aulas, destacando que dichas identidades están en constante transformación y atraviesan profundamente los procesos de aprendizaje.

La lengua, entendida como eje articulador de la identidad, no solo permite la comunicación, sino que expresa cosmovisiones, saberes y

formas de vida. Por ello, propone abandonar enfoques reduccionistas o folklorizantes de la diversidad y, en su lugar, asumir una postura crítica, ética y dialógica que permita construir conocimiento desde el respeto y la inclusión.

Asimismo, sugiere que las figuras académicas comiencen con diagnósticos culturales y lingüísticos, promuevan la reflexión identitaria y utilicen herramientas digitales colaborativas como parte de una mediación didáctica incluyente, evitando juicios que refuercen relaciones de poder o exclusión. Por último, nos recuerda que el reconocimiento

## Inauguración y Club de Asistencia Académica

El ciclo se inauguró el lunes 23 de junio con la participación de la rectora Lilian Kravzov Appel, quien destacó la educación abierta como una herramienta fundamental para democratizar el conocimiento y generar oportunidades para todos. Asimismo, presentó el Club de Asistencia Académica, un espacio creado para acompañar a los estudiantes en su trayectoria universitaria, fomentar el sentido de pertenencia y compartir experiencias que fortalecen habilidades esenciales para el estudio en línea.



del otro —en su diferencia y dignidad— es una condición necesaria para transformar no solo la práctica educativa, sino también los vínculos sociales en todos los niveles.

### Resiliencia en la educación a distancia

Angela Paola Vallejo Amezcua y Alejandro Vargas Guerra, en la ponencia *Reflexiones sobre la importancia de la resiliencia para el éxito académico*, destacaron la resiliencia como una capacidad fundamental que puede desarrollarse para afrontar desafíos académicos, personales y sociales. No es un rasgo fijo, sino un proceso que implica adaptarse, regular emociones, aprender de la adversidad y apoyarse en otros. Depende tanto de factores internos (autoestima, optimismo, autorregulación) como externos (relaciones, entorno, recursos). Se presentaron herramientas prácticas para fortalecerla, como enfocarse en lo que se



puede controlar, en practicar la gratitud, reformular pensamientos negativos y reflexionar sobre las propias acciones. Además, se propuso un proceso en cinco pasos para enfrentar dificultades: identificar el problema, valorar su impacto, analizar factores personales, definir un objetivo realista y aplicar estrategias con reflexión.



La resiliencia, concluyeron, es una decisión consciente que permite actuar con mayor claridad, equilibrio y crecimiento.

### Pensamiento crítico: una habilidad esencial

Mónica Regina Rodríguez León presentó *La importancia del pensamiento crítico en la educación a distancia*, trabajo basado en estudios realizados en la UnADM. Explicó que esta habilidad es fundamental en entornos no presenciales y está reconocida por la Ley General de Educación Superior para formar estudiantes críticos y éticos. Señaló que el pensamiento crítico implica análisis riguroso, autorregulación y una dimensión emocional sustentada en la curiosidad y la búsqueda de la verdad, habilidades indispensables para enfrentar la saturación informativa en ámbitos académicos y profesionales.





## Estudiar en una modalidad abierta y a distancia

Edgar Alcantar Corchado ofreció un panorama sobre *Estudiar en una modalidad abierta y a distancia*, donde explicó los principios que sustentan este modelo, característico de la UnADM. Aunque flexible para personas con limitaciones de tiempo o ubicación, exige una participación activa por parte del estudiante. Basado en un enfoque constructivista y de aprendizaje situado, este modelo busca que los conocimientos sean significativos y aplicables, y que promuevan la reflexión, la práctica y el compromiso. Alcantar destacó la organización, la coordinación, el pensamiento crítico, la creatividad y la autogestión como habilidades clave para alcanzar el éxito académico.



## Certificación en facilitación, mediación y tutoría

Ana Laura Zeballos Ortiz presentó la conferencia *Importancia de la certificación en facilitación, mediación y tutoría en educación abierta y a distancia*, en la que destacó que estas funciones son fundamentales para apoyar un aprendizaje efectivo y que requieren conocimientos teóricos, habilidades prácticas y un uso estratégico de tecnologías. La UnADM reconoce esta labor a través del estándar de competencia

EC1565, avalado por CONOCER, el cual garantiza calidad y profesionalismo mediante un proceso riguroso basado en evidencias. Obtener esta certificación fortalece la credibilidad de los actores académicos y genera una mayor confianza en los estudiantes.



## Logro de metas personales, académicas y profesionales

Con la mirada puesta en el logro integral de metas personales, académicas y profesionales, la conferencia *Construyendo el camino para el logro de metas personales, académicas y profesionales* enfatizó la importancia del compromiso personal y profesional en el proceso formativo. Angela Vallejo y Francisco Robles Castillo invitaron a asumir esta responsabilidad con vocación, pasión y sentido de pertenencia institucional. Destacaron que la educación re-





quiere una formación integral que articule disciplinas diversas —como las ciencias de la salud, artes, ciencias sociales, economía, ciencia y tecnología— con habilidades socioemocionales clave para la comunicación y el trabajo colaborativo. También subrayaron la autorrealización como un componente esencial del desarrollo académico y profesional.

### Proyecto STEAM e inteligencia emocional

En el conversatorio *Reducción de la reprobación y abandono escolar: Proyecto STEAM e inteligencia emocional*, Armando López, Magdalena Galindo y Jessica Calderón presentaron una propuesta interdisciplinaria que aborda el estrés académico mediante un aprendizaje activo, creativo y colaborativo. La iniciativa busca apoyar a estudiantes de la UnADM en la gestión de sus emociones y el fortalecimiento de su permanencia, lo que reduce el abandono escolar. Basado en teorías de inteligencia emocional y autoeficacia, emplea recursos tecnológicos y actividades creativas para promover la autorregulación emocional y una gestión positiva del estrés.



### Estrategias para fomentar el pensamiento crítico

En la conferencia titulada *Las estrategias más efectivas para fomentar el pensamiento crítico*, Mónica Regina Rodríguez León subrayó que el pensamiento crítico es un proceso activo y continuo que requiere compromiso tanto de figuras académicas como de estudiantes. Se destacó que las estrategias en educación a distancia deben ser planificadas, flexibles y autocorregibles, con énfasis en el aprendizaje activo, la repetición y la práctica constante para mejorar la retención y formar profesionales éticos y socialmente comprometidos.

### Reflexiones sobre la autogestión en educación superior

María Guadalupe Piloni y Verónica Contreras abordaron la autogestión como un eje transformador de la educación superior. Durante la sesión se destacó la importancia de revisar críticamente las prácticas pedagógicas para formar profesionales autónomos y comprometidos. Se señaló que la autogestión no es solo individual ni exclusiva de la educación en línea, sino que tiene antecedentes en movimientos sociales del siglo XIX y pedagogías innovadoras como Summerhill y Freinet. Aunque promueve valores como la libertad, la responsabilidad



y la colaboración, enfrenta críticas por su idealismo y la necesidad de madurez colectiva. Por ello, las expositoras propusieron considerar modelos como la autonomía y la cogestión, que equilibran la libertad individual con la participación institucional y se adaptan al contexto para favorecer entornos educativos democráticos.



### Clausura y reflexiones finales

La clausura oficial de esta semana académica estuvo a cargo de la rectora Lilian Kravzov, quien expresó alegría y orgullo. Destacó la importancia de estos encuentros para despertar la curiosidad, la reflexión y la autonomía en el aprendizaje y la formación profesional. Invitó a revisar y cuestionar nuestros principios, costumbres y formas de aprender, y enfatizó la necesidad de desaprender para poder aprender nuevas maneras. Además, señaló que la autonomía es un proceso gradual, influido por contextos culturales e institucionales, y subrayó la tarea universitaria de crear eco-

sistemas que favorezcan el aprendizaje autónomo. Agradeció al equipo académico y de coordinación por su trabajo y compromiso, destacando el ambiente colaborativo y de crecimiento construido juntos.

Finalmente, invitó a estudiantes y figuras académicas a seguir participando, reflexionando y construyendo un diálogo constante



para garantizar no solo formación profesional de calidad, sino también desarrollo integral como ciudadanos responsables. Anunció futuras semanas académicas para continuar aprendiendo e investigando juntos.

Este ciclo de videoconferencias no solo cumplió su propósito académico, sino que se consolidó como un espacio de encuentro, inspiración y transformación. Las 12 120 visualizaciones acumuladas en el canal oficial de YouTube de la UnADM reflejan el interés y la participación activa de la comunidad universitaria y público en general.

Te invitamos a revivir cada conferencia a través de nuestro canal oficial en YouTube, porque aprender también es compartir y en la UnADM, el conocimiento está al alcance de todos.

 [https://www.youtube.com/live/yA\\_Lpv0CXTI?si=ggGtyn8AfO-VKdHEo](https://www.youtube.com/live/yA_Lpv0CXTI?si=ggGtyn8AfO-VKdHEo)



Fotografías de Tania Velasco  
y Vladimir Balderas

Equipo editorial

[gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx](mailto:gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx)

# Orgullo y Corazón UnADM: Primera Ceremonia de Titulación 2025



**E**l sábado 12 de julio, el Centro-SEP en la Ciudad de México se convirtió en un espacio de reencuentros, orgullo y emoción compartida. Desde temprano, las y los egresados comenzaron a llegar con una mezcla de nervios y alegría. A las ocho de la mañana, la explanada ya se llenaba de flores, carpetas con documentos que costaron años de esfuerzo.

El personal voluntario de la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM) guiaba con calidez a quienes llegaban. Un gran arco marcaba la entrada al recinto en

el que, más que una ceremonia, se viviría una experiencia inolvidable.

A las 10:00 en punto, las voces de Isaac Gonzalo Mancera Betancourt, de la Coordinación de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social, y de Norma Angélica Guillermo de la Torre, asesora metodológica del programa de Gestión y Administración de PyME, dieron la bienvenida a la comunidad universitaria y a todas las personas que desde distintas partes de México y el mundo estaban presentes a través del canal oficial de YouTube.

Este día egresaban estudiantes de 24 programas educativos: 1 187 de licenciatu-



ra y 20 de Técnico Superior Universitario. Residentes de los 32 estados de nuestro país, así como de Estados Unidos, Irlanda, Suecia, Barbados, Canadá, Colombia y Francia. De las 1 207 voces egresadas, 16 compartieron con orgullo ser hablantes de lenguas indígenas como el chontal de Tabasco, el maya, el mazahua, el mazateco, el mixteco y el náhuatl, reflejo vivo de la diversidad cultural y lingüística que enriquece el tejido social de nuestro país y converge en la comunidad UnADM.

El presidium se engalanó con la presencia de: Ricardo Villanueva Lomelí, subsecretario de Educación Superior; Lilian Kravzov Appel, rectora de la UnADM y el H. Consejo Universitario integrado por Ángel Alberto Alameda Pedraza, secretario general; Edgar Alcántar Corchado, coordinador Académico y de Investigación; Isis Citlali Gómez López, coordinadora de Planeación Estratégica y Evaluación Universitaria; Iván Marín Rodríguez, coordinador de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social; Gabriela Charlotte Quiroz Schuman, coordinadora de Tecnología e Innovación Educativa; Silvia Alejandra Guzmán Saldaña, directora de Asuntos Escolares y Apoyo a Estudiantes; Dolores Alejandra Vázquez Carvajal, directora de la División de Ciencias Exactas, Ingeniería y Tecnología; María de los Ángeles Serrano Islas, directora de la División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales; y María Carmen Alonso Núñez, directora de la División de Ciencias Sociales y Administrativas.

Como invitados especiales asistieron Carlos Ramírez Sámano, director general de la Coordinación y Desarrollo Social de la Comisión Interna de Administración de la UnADM y del Comité de Control y Desempeño Institucional. David Mendoza Armas,



rector de la Universidad Virtual del Estado de Michoacán. Julio Javier Corona Maldonado, director general de Prepa en Línea SEP y Ramón Picasso Castelán, director operativo de la Dirección General de Bachillerato.

Poco después de la apertura, se proyectó un video que recordó la misión y visión de la universidad: una institución pública, gratuita y flexible, que llega a todas las regiones del país y también a estudiantes en el extranjero. Las imágenes mostraron aulas virtuales, familias estudiando juntas, y una idea clara: en la UnADM, el conocimiento no tiene fronteras y el aprendizaje se transforma en compromiso social.

Tras su culminación, la rectora, Lilian Kravzov Appel, fue invitada a hacer uso de



**Sabemos que sus familias les motivaron, les inspiraron a continuar... ayudaron con las tareas del hogar, con su tiempo, con sus palabras de aliento**

**Lilian Kravzov Appel, rectora de la UnADM**



la palabra. Con voz serena y mirada luminosa, agradeció la presencia de cada persona que hizo posible ese día. Reconoció que iniciar los estudios durante una pandemia fue un acto de valentía. “Sabemos que sus familias les motivaron, les inspiraron a continuar... ayudaron con las tareas del hogar, con su tiempo, con sus palabras de aliento”, dijo con emoción. Después añadió, con tono íntimo: “El aprendizaje transforma:





nuestros sentidos se agudizan... hasta el corazón crece”.

El momento más emotivo llegó cuando invitó a las y los nuevos profesionistas a no normalizar el dolor, a mantenerse curiosos, críticos y comprometidos: “Yo quiero, yo puedo, yo propongo, yo no sé, pero voy a buscar”. Cerró su participación con una invitación a seguir formando comunidad, participando en esta *Gaceta*, compartiendo saberes y manteniéndose cerca de su universidad.

La emoción creció aún más cuando se proyectó un segundo video, esta vez con un tono más histórico y expansivo. En él se recordó cómo, desde su origen como programa piloto en 2008, hasta su consolidación como universidad formalmente constituida, la UnADM se ha guiado por los principios de inclusión, apertura y flexibilidad. El material destacó su matrícula actual, que supera los 120 000 estudiantes, —la mitad de ellos mujeres— y más de 20 000 egresadas y egresados. También se presentaron algunas de sus iniciativas más recientes: el proyecto UnADM Saludable, las certificaciones para el trabajo a distancia, 100 Técnicas Didácticas y los pódcast realizados junto con el Instituto Mexicano de la Radio, que ya suman más de 100 000 reproducciones. Todo con un mensaje claro: la UnADM no solo forma profesionistas, sino agentes de cambio.

Luego vino el episodio más esperado: la entrega de títulos a quienes alcanzaron los más altos promedios de su generación. Uno a uno, sus nombres fueron pronunciados con respeto, mientras recibían el reconocimiento por su excelencia académica.

En representación de todas y todos los egresados, hablaron dos estudiantes, cu-





yas historias conmovieron a los presentes. Lorena Álvarez Alegría, madre de tres hijos y egresada de la licenciatura en Administración de Empresas Turísticas, relató cómo su vida cambió al conocer la UnADM en plena pandemia. Su ejemplo inspiró a más personas de su entorno a inscribirse. Conmovida, agradeció el acompañamiento de su asesor, Agustín Bernal Cigarroa, y reconoció con ternura el apoyo incondicional de su esposo y de sus hijos: “Gracias... ustedes son mi mayor motor.” Su mensaje fue breve, pero conmovedor: “Los sueños no solo deben perseguirse, sino también alcanzarse. Para lograrlos, es necesario trabajar con dedicación, constancia y con todo el Orgullo y Corazón UnADM.”

Después, Claudio Arenas, originario de Monterrey, Nuevo León, y egresado de la

“**Encontré una carrera a la vanguardia, acorde con los retos del presente, y pude estudiar sin sacrificar mi vida familiar ni profesional, gracias a la flexibilidad de la modalidad en línea.**

**Claudio Arenas, egresado de ingeniería en Energías Renovables**

”

ingeniería en Energías Renovables, expresó con sinceridad lo que este logro significó para él: “Encontré una carrera a la vanguardia, acorde con los retos del presente, y pude estudiar sin sacrificar mi vida familiar





ni profesional, gracias a la flexibilidad de la modalidad en línea.” Con un toque de humor y cercanía, reconoció cómo se adaptó a lo digital. A las y los estudiantes que aún cursan sus estudios les compartió un consejo que arrancó sonrisas: “Exploren el poder de las inteligencias artificiales... aprendan de los errores ajenos... y, por favor, no procrastinen”. Concluyó con una frase que resonó con fuerza: “Salgamos y seamos ese cambio que deseamos ver”.

El subsecretario de Educación Superior, Ricardo Villanueva Lomelí, cerró la ceremonia con un mensaje lleno de energía, humor y sentido crítico. Visibilizó el esfuerzo silencioso de miles de trabajadores del sistema educativo, y destacó un hecho contundente: en México hay más personas con carreras truncas que con títulos. “Ustedes



**Ustedes le demuestran a esos diez millones que sí se puede volver, que sí se puede terminar.**

**Ricardo Villanueva Lomelí,  
Subsecretario de Educación Superior**



le demuestran a esos diez millones que sí se puede volver, que sí se puede terminar”. Reconoció a la UnADM como un modelo necesario para el presente y el futuro: autogestivo, flexible, centrado en el estudiante y en el aprendizaje permanente.

Al final, la rectora tomó protesta a las y los nuevos profesionistas que respondie-





ron con un rotundo “¡Sí, protesto!”, una lluvia de papелitos dorados llenó el recinto, mientras sonaban las notas del *Son de la Negra* y, desde el público, emergía un canto espontáneo: “UnADM, UnADM”.

Los familiares y amigos esperaron afuera del recinto con flores y sonrisas impacientes. La celebración se extendió hasta la entrada del metro Coyoacán, que por unos minutos se convirtió en un improvisado estudio fotográfico. La ciudad pareció detenerse un instante para ver cómo un grupo de estudiantes, formados a la distancia, cruzaban juntos una línea invisible que marcaba el final de una etapa... y el inicio de muchas otras.

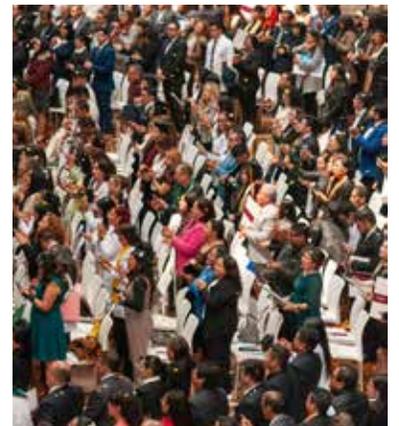
Más allá de lo vivido esa mañana, la UnADM no solo fue testigo de historias: demuestra que la educación pública y en línea también es una forma de amor, una que trasciende distancias, obstáculos y pantallas. Cuando se estudia con #OrgulloyCorazónUnADM, el futuro no solo está en buenas manos: está en manos de quienes ya comenzaron a cambiar el mundo.

Te invitamos a revivir la ceremonia en



 [https://www.youtube.com/live/yA\\_Lpv0CXTI?si=ggGtyn8AfO-VKdHEo](https://www.youtube.com/live/yA_Lpv0CXTI?si=ggGtyn8AfO-VKdHEo)







## Egresadas y egresados

- 1. Verónica Farfán Castro**  
Gestión y Administración de PyME
- 2. Adriana Gómez Herrera**  
Contaduría y Finanzas Públicas
- 3. Eurídice Viridiana García Lucas**  
Derecho
- 4. Jacqueline Marisol Martínez Hernández**  
Administración y Gestión Pública
- 5. Martha García Pérez**  
Políticas y Proyectos Sociales
- 6. Araceli Juárez Torres**  
Seguridad Pública
- 7. Luis Daniel Aguilar Valenzuela**  
Técnico Superior Universitario en Gestión en Alimentación y Nutrición
- 8. María del Carmen Padilla Chávez**  
Nutrición Aplicada
- 9. Marlene Ovando Ovando**  
Gerencia de Servicios de la Salud
- 10. Mario Nandayapa Gaytán**  
Biotecnología
- 11. Edith Martínez Ortiz**  
Tecnología Ambiental
- 12. María Guadalupe Rangel Galicia**  
Seguridad Alimentaria
- 13. Pedro Alonso Dacal**  
Técnico Superior Universitario en Urgencias Médicas
- 14. Juan Carlos Sosa León**  
Enseñanza de las Matemáticas
- 15. Ricardo Leiva Bueno**  
Desarrollo de *Software*
- 16. Luis Carlos Vázquez Zapata**  
Gestión Industrial
- 17. Isaac Ariel García Aguilar**  
Logística y Transporte
- 18. José Leoncio Díaz Aragón**  
Telemática
- 19. Julio César Aguilar Sánchez**  
Matemáticas
- 20. María de Jesús Zepeda Sánchez**  
Promoción de Educación para la Salud
- 21. Heriberto Conde Valdéz**  
Desarrollo Comunitario
- 22. Javier Alberto Medina Cantón**  
Mercadotecnia Internacional
- 23. Lorena Álvarez Alegría**  
Administración de Empresas Turísticas
- 24. Claudio Alejandro Arenas Rendón**  
Energías Renovables









Miradas UnADM 2025

# EL COLOR DE NUESTRAS RAÍCES

La Universidad Abierta y a Distancia de México convoca a estudiantes, figuras académicas, egresadas, egresados y personal administrativo a participar en la cuarta edición de **Miradas UnADM**.

Esta convocatoria pretende incentivar a las personas participantes a compartir con **orgullo** su lugar de **origen**, mostrar los **colores** de su **cotidianidad** y su **residencia**.

Las fotografías aportadas enriquecerán la memoria visual de la UnADM y formarán parte del acervo fotográfico de la Universidad.

## BASES

Esta convocatoria estará abierta a partir de su publicación y cerrará el 31 de octubre de 2025 a las 23:59 p.m. (hora de la Ciudad de México).

Podrán participar estudiantes, figuras académicas, personal administrativo, egresadas y egresados con **una o más fotografías**.

La temática de esta convocatoria será el color de nuestras raíces, que incluye nuestros orígenes, los momentos cotidianos que nos rodean o el ámbito en el que la Comunidad UnADM desarrolla sus actividades, por lo tanto, la fotografía o fotografías deberán ceñirse al requisito mencionado.



**Educación**  
Secretaría de Educación Pública



Las y los interesados podrán concretar su participación si cumplen con los siguientes requisitos:

1. Ingresar al micrositio *Miradas UnADM* y completar correctamente el formulario.
2. Aceptar los términos y condiciones para continuar con la participación.
- Enviar el archivo o los archivos en formato JPG, con las especificaciones requeridas y con la siguiente nomenclatura:
  - Apellidos\_Nombre\_categoría.jpg.
  - Ejemplo: Martínez\_López\_Jesús\_raices.jpg.
  - Las fotografías pueden ser a color o a blanco y negro.
4. Puede utilizarse equipo profesional o cualquier **teléfono inteligente**. En este caso, debe seleccionarse la resolución más alta en la sección de ajustes del dispositivo.
5. Verificar que la fotografía o fotografías cumplan con las **especificaciones requeridas**. Esto les dará la calidad necesaria para formar parte del acervo fotográfico de la UnADM.
6. Una vez que tengan la nomenclatura correcta y cumplan con las especificaciones requeridas, los archivos deberán subirse al micrositio *Miradas UnADM*, mediante el botón de **Registro**.

- **Tamaño del archivo:** de 5 a 10 MB
- **Formato:** JPG
- **Tamaño mínimo:** 3500 pixeles
- **Tamaño máximo:** 4500 pixeles
- **Resolución:** 300 dpi
- **Sin marcas de agua**

Antes de **registrar** las fotografías, las y los participantes deben asegurarse de haber cumplido con cada uno de los requisitos antes mencionados, de lo contrario, sus fotografías no podrán ser consideradas.

En caso de dudas, las y los participantes podrán comunicarse al siguiente correo electrónico:

**[miradas@nube.unadmexico.mx](mailto:miradas@nube.unadmexico.mx)**

Al dar clic en el botón **Enviar**, las y los participantes aceptan que están de acuerdo con los términos y condiciones de las presentes bases y otorgan su consentimiento expreso para que la UnADM utilice los aportes fotográficos en los términos previstos en las bases de esta convocatoria.





# El Centro Nacional de las Artes

Arte, educación, investigación, tecnología  
y colaboración interinstitucional

## María del Rosario Peralta Lovera

Coordinación de Extensión, Vinculación  
y Desarrollo Social

[maría.peraltalo@nube.unadmexico.mx](mailto:maría.peraltalo@nube.unadmexico.mx)

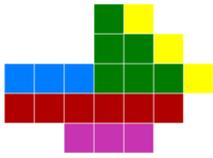
**T**odas las personas tenemos derecho a participar en la vida cultural de México y a disfrutar libremente de las diversas manifestaciones artísticas, derecho garantizado en el artículo 4 de la Constitución Política. En el párrafo décimo cuarto se establece:

El Estado promoverá los medios para la difusión y desarrollo de la cultura, atendiendo a la diversidad cultural en todas sus manifestaciones y expresiones con pleno respeto a la libertad creativa. La ley establecerá los mecanismos para el acceso y participación a cualquier manifestación cultural

“El arte no cambia nada, el arte te cambia a ti.”

David Lynch

(CPEUM, 15 de abril de 2025).

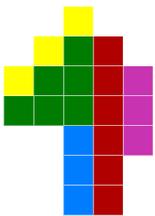


## Infraestructura y espacios

Para cumplir con este mandato, el Estado creó espacios destinados al fomento y disfrute del arte y la cultura. Uno de ellos es el Centro Nacional de las Artes (CENART), una pequeña ciudad cultural que abrió sus puertas el 22 de noviembre de 1994. Fue creada por el Consejo Nacional para la Cultura y las Artes (CONACULTA), hoy Secretaría de Cultura.

El CENART integra las Escuelas Nacionales de Danza, Teatro, Artes Plásticas, Cinematografía y el Conservatorio Nacional de Música. También cuenta con:

- Teatro de las Artes
- Torre Administrativa con oficinas para investigadores
- Complejo de cines
- Edificio central con centro comercial, Biblioteca de las artes, Centro multimedia y Aula Magna
- Áreas verdes y jardines, para eventos y actividades recreativas (Legorreta Arquitectos, (s.f.), CENART, 2025b).



## Oferta académica

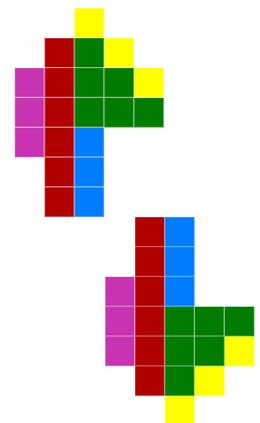
En el CENART se desarrollan nuevos modelos de formación académica y se producen materiales educativos. La oferta incluye:

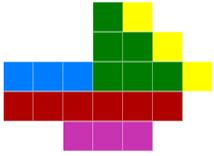
- Cursos y talleres de aproximación a las artes para niños y adolescentes
- Licenciaturas y posgrados en danza, teatro, música y artes plásticas del INBAL
- Centro de Capacitación Cinematográfica
- Diplomados de actualización y de profesionalización para maestras y maestros de educación básica
- Investigación y documentación

Además, alberga cuatro centros dedicados a preservar la memoria artística en danza, teatro, música, artes plásticas, cine, artes circenses y nuevas tecnologías aplicadas al arte (CENART, 2025a).

## Vive la experiencia

Actualmente, el CENART es uno de los principales centros de México dedicados a la interacción académica, formativa

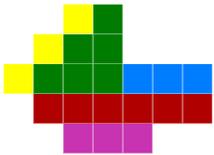




y pública en los ámbitos artístico y cultural. Promueve el diálogo entre artistas, especialistas, estudiantes, docentes y la sociedad facilitando el acceso y disfrute de las manifestaciones culturales nacionales e internacionales.

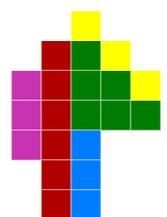
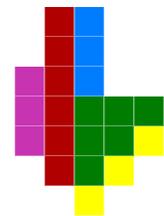
### Alianza interinstitucional

El pasado 30 de junio, la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM) y el Centro Nacional de las Artes (CENART) establecieron un vínculo que abre nuevas puertas para nuestra comunidad. Este acuerdo permitirá a estudiantes, docentes y personal acceder a una amplia oferta artística, cultural y académica, fortaleciendo nuestro derecho a la cultura y ampliando las posibilidades de formación integral. Te invitamos a visitar el CENART y disfrutar de su oferta artística y educativa: recorre sus jardines, visita su biblioteca, asiste a talleres y funciones de danza, teatro o cine, y reflexiona sobre nuestra herencia cultural. Toda la comunidad UnADM está llamada a aprovechar este valioso recurso participando activamente en las diversas actividades y programas que ofrece. Para más información y detalles sobre descuentos y eventos, visita <https://www.cenart.gob.mx/>



### Referencias

- Centro Nacional de las Artes [CENART]. (2025a). *Conoce el CENART*. <https://www.cenart.gob.mx/conoce-el-cenart/>
- Centro Nacional de las Artes [CENART]. (2025b). *¿Hay acceso a las áreas verdes?* <https://www.cenart.gob.mx/ufaq/hay-acceso-a-las-areas-verdes/>
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos [CPEUM]. (15 de abril de 2025). *Diario Oficial de la Federación*. [https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/ref/dof/CPEUM\\_ref\\_276\\_15abr25.pdf](https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/ref/dof/CPEUM_ref_276_15abr25.pdf)
- Gobierno de México. (2015). *Ricardo Legorreta Vilchis*. <https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/ricardo-legorreta-vilchis?state=published>
- Legorreta Arquitectos. (s.f.). *CENART: Centro Nacional de las Artes*. <https://www.legorreta.mx/proyecto-cenart-centro-nacional-de-las-artes>





Imágenes de IA, Freepik

## Comunidad académica fortalece vínculos y celebra logros institucionales

### Equipo editorial

[gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx](mailto:gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx)

**E**l pasado viernes 4 de julio, desde la Rectoría de la Universidad Abierta y a Distancia de México, la maestra Lilian Kravzov encabezó el tradicional Café Sinergia, espacio de encuentro para compartir avances institucionales y reconocer los logros alcanzados en el primer semestre del año.

Durante la jornada, se abordaron temas clave como la apertura del proceso de admisión 2025, el fortalecimiento del trabajo colaborativo, los recientes reconocimientos nacionales y la consolidación de nuevas alianzas culturales.

Uno de los anuncios más relevantes fue el lanzamiento de la Convocatoria UnADM 2025, que por primera vez permitirá la inscripción directa del personal perteneciente a la comunidad universitaria. Quienes estén interesados

en cursar una licenciatura y aún no hayan concluido sus estudios podrán registrarse mediante un proceso simplificado a través de sus respectivas coordinaciones o direcciones. La convocatoria será publicada el 28 de julio, acompañada de una serie de videos informativos como parte del servicio de orientación vocacional.

Asimismo, se dio a conocer que la universidad ha sido reconocida por la revista *Reader's Digest Selecciones*, ubicándose en el puesto número 50 a nivel nacional en su *ranking* de instituciones más confiables. Este logro refleja el compromiso sostenido con la calidad académica y el acompañamiento a las y los estudiantes.



Otra noticia destacada fue la Ceremonia de Entrega de Títulos, programada para el 12 de julio en la explanada del Centro-SEP, con la participación de más de mil personas graduadas. La ceremonia incorporará un sistema de ingreso ágil mediante códigos de barras y atención especial para personas con discapacidad.

Durante la reunión virtual también se presentaron datos de los cursos de primavera y verano, en los cuales se alcanzó una cifra récord de participación. Se enfatizó el compromiso institucional de ofrecer alternativas de formación continua y desarrollo profesional a lo largo del año.



En el ámbito cultural, se formalizó un convenio con el Centro Nacional de las Artes (CENART), que permitirá a las personas con credencial institucional acceder a actividades artísticas y culturales con un descuento del 50 %. Esta colaboración busca enriquecer la formación integral de la comunidad universitaria y fomentar su participación en espacios culturales.

Finalmente, se discutió el nuevo Programa Nacional de Educación Superior 2025–2030, en el que se destaca la relevancia de ampliar la cobertura educativa, reducir la deserción universitaria y fomentar la formación docente con enfoque digital. La universidad continuará alineando sus acciones con los ejes estratégicos del programa, reafirmando su compromiso con una educación inclusiva, articulada y con profundo sentido social.

Con estos avances, la comunidad académica reafirma su convicción en una educación transformadora, abierta y comprometida con las necesidades del país, celebrando los logros colectivos que dan sentido al quehacer institucional.



Fotografía de Quadratín México

# Distinciones UnADM 2025

## Distinción UnADM-SEP al Mérito Profesional\*

Dirigida a personas físicas, grupos o instituciones con aportaciones relevantes en:

- Investigación académica o científica
- Tecnologías de la información y el aprendizaje digital
- Políticas públicas o sociales
- Acciones en beneficio del país o de la humanidad

\* Esta edición abre la posibilidad de participación a más de 24 000 **egresadas y egresados** de la UnADM, quienes podrán postularse en esta categoría por cuenta propia o ser postulados por otras personas, conforme a los requisitos establecidos.

## Distinción UnADM al Mérito Docente\*

Otorgada a personas destacadas en:

- Docencia y pedagogía
- Investigación científica
- Tecnologías de la información y la comunicación
- Contenidos culturales y aprendizaje digital

\* La selección se realizará en cada programa educativo, según el nivel de estudios correspondiente.

## Distinción UnADM al Mérito Estudiantil\*

Reconocimiento a estudiantes que se destaquen por:

- Excelencia académica
- Talento y liderazgo
- Compromiso social y servicio
- Impacto positivo dentro o fuera de la comunidad universitaria

\* La selección se realizará en cada programa educativo, según el nivel de estudios correspondiente.

**Consulta la convocatoria completa**



**Educación**  
Secretaría de Educación Pública





Imágenes de Freepik

### Ana Laura Zevallos Ortiz

Especialista en educación y competencias laborales

[laura.zevallos@nube.unadmexico.mx](mailto:laura.zevallos@nube.unadmexico.mx)

La Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM) ha demostrado un compromiso permanente con la excelencia educativa y la actualización de sus colaboradores. La certificación de competencias laborales, basada en los Estándares de Competencia del Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales (CONOCER), representa un esfuerzo institucional significativo.

En un entorno educativo cada vez más competitivo, la UnADM encontró en la certi-

**La UnADM fortalece su compromiso con la calidad educativa: 228 certificaciones en estándares de competencia**



ficación de competencias laborales una herramienta clave para potenciar el desarrollo profesional de su equipo de trabajo y mejorar la experiencia de aprendizaje de los estudiantes. Al reconocer formalmente las habilidades y conocimientos del personal, se impulsa un ambiente de aprendizaje continuo y se fomenta la excelencia institucional.

La Entidad de Certificación y Evaluación de Competencias Laborales (ECE 466-20) de la Universidad implementó proyectos de certificación en tres Estándares de Competencia laboral de reconocimiento nacional: EC1259 de trabajo a distancia, EC0076 de evaluación de competencias y EC1568 de facilitación, mediación y tutoría. Esta alineación contribuye a garantizar que los servicios educativos cumplan con altos niveles de calidad.

### **La certificación de competencias laborales: generadora de valor para la comunidad universitaria**

La certificación de competencias laborales es el reconocimiento oficial de las habilidades, conocimientos, actitudes, hábitos y valores que una persona posee para desempeñar funciones específicas. En México, el CONOCER otorga estas certificaciones con validez en todo el país.

Para las universidades, especialmente aquellas que operan en modalidad abierta y a distancia, este proceso garantiza que su personal cuente con las competencias ne-



cesarias para ofrecer servicios educativos de calidad. La certificación no solo reconoce el talento individual, sino que fortalece a la institución en su conjunto al asegurar que el personal domina las mejores prácticas en sus áreas de trabajo.

### **Tres estándares, tres proyectos de certificación**

Desde 2023, la UnADM desarrolló varios proyectos de certificación en tres estándares de competencia clave:

- EC1259 Ejecución de labores en la modalidad de trabajo a distancia mediante el uso de las tecnologías de información y comunicación.
- EC0076 Evaluación de la competencia de candidatos con base en Estándares de Competencia.
- EC1568 Facilitación, mediación, tutoría del aprendizaje en la educación abierta y a distancia por medio del uso de las Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento (TAC).



### **EC1259: Competencias para el trabajo remoto**

El estándar EC1259 de trabajo a distancia es fundamental para todos los colaboradores de la UnADM, ya que la institución opera principalmente de forma remota y en un entorno virtual.

Esta certificación garantiza que los colaboradores posean las competencias necesarias para trabajar en equipo de manera efectiva, eficiente y segura al utilizar herramientas digitales.

Los colaboradores certificados demuestran su capacidad para utilizar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) de manera efectiva: correo electrónico, videoconferencias, plataformas colaborativas, gestores de documentos, motores de búsqueda y bases de datos. Además, acreditan competencias en la elaboración de planes de trabajo, seguridad de la información, comunicación efectiva, trabajo en equipo y resolución de problemas en entornos digitales.



### **EC0076: Formación de evaluadores**

El estándar EC0076 se enfoca en la formación de evaluadores capaces de determinar si una persona cumple con los requisitos de los estándares de competencia. Esta certificación garantiza la calidad, objetividad y confiabilidad de los procesos de evaluación, esto asegura que los candidatos competentes obtengan su certificación.

Los evaluadores certificados verifican que las personas interesadas cumplan con los requisitos de los estándares de competencia. Para ello, recopilan y analizan evidencias, las comparan con los criterios establecidos, emiten un juicio sobre el desempeño y brindan retroalimentación constructiva.

Gracias a ello, la Universidad cuenta con evaluadores internos altamente capacitados para certificar competencias de la comunidad universitaria.

### **EC1568: Formación de facilitadores y tutores**

El estándar EC1568 se enfoca en las competencias de quienes acompañan a los estudiantes como facilitadores y mediadores del aprendizaje. La certificación garantiza que los colaboradores universitarios cuentan con las competencias necesarias para diseñar experiencias de aprendizaje significativas, personalizadas y apoyadas en tecnologías digitales, que fomenten la generación de nuevos conocimientos en entornos a distancia.



como líder en la formación de profesionales de la educación en línea.

### Resultados alcanzados en los proyectos de certificación

Los proyectos de certificación de competencias laborales se iniciaron en la UnADM en 2022 con un grupo de 21 personas de la Coordinación de Planeación Estratégica y Evaluación Universitaria

Las personas certificadas en este estándar demuestran capacidad para desempeñar las siguientes funciones:

- Diseñar y ejecutar estrategias de aprendizaje significativas e innovadoras que fomenten el aprendizaje autónomo.
- Elaborar materiales de apoyo.
- Dar seguimiento al desarrollo de las actividades de aprendizaje, evaluarlas y brindar retroalimentación.
- Realizar sesiones síncronas de apoyo mediante plataformas y dispositivos digitales

Este estándar, elaborado por un equipo de expertos de nuestra Universidad y aprobado por CONOCER, se ha convertido en un referente nacional para evaluar las habilidades de facilitadores, mediadores y tutores en la educación a distancia. Su publicación en el Diario Oficial de la Federación y su reconocimiento por parte de la Secretaría de Educación Pública (SEP) subrayan su importancia y rigor, posicionando a nuestra institución

interesadas en la certificación en el estándar EC1259 de trabajo a distancia.

En 2023 se certificaron 52 personas de la Coordinación Académica y de Investigación en este mismo estándar.

En 2024 se certificaron:

- 30 personas de la Coordinación Académica y de Investigación en el estándar EC0076 de evaluación.
- 42 personas en el estándar EC1568 de facilitación, mediación y tutoría en la educación abierta y a distancia a través de las TAC.
- 83 personas en el EC1259 de trabajo a distancia, provenientes de las divisiones de Ciencias Sociales y Administrativas; Ciencias Exactas, Ingeniería y Tecnología; y Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales; así como de las coordinaciones de Tecnología e Innovación Educativa, Planeación Estratégica y Evaluación Universitaria, Extensión, Vinculación y Desarrollo Social, y Académica y de Investigación.



Actualmente, la UnADM cuenta con 228 colaboradores certificados, distribuidos de la siguiente manera:

- 156 en EC1259: trabajo a distancia
- 42 en EC1568: de facilitación, mediación y tutoría en educación a distancia
- 30 en EC0076: evaluación de competencias

Además, se encuentra en proceso de capacitación y evaluación en los estándares de competencia EC1259 y EC1568 para fortalecer el desarrollo profesional de sus colaboradores.

### Conclusiones

La certificación de competencias laborales en estándares de competencia tiene un impacto directo en las funciones que realiza la UnADM y en el valor que genera para la

comunidad universitaria en su conjunto. Contribuye a mejorar la calidad educativa, hacer más eficientes los procesos de trabajo, promover la actualización y el desarrollo profesional del personal docente, académico y administrativo, y fortalecer la imagen institucional. Contar con 228 colaboradores certificados en estándares reconocidos a nivel nacional posiciona a la UnADM como una institución líder en la profesionalización de la educación abierta y a distancia, lo que reafirma su compromiso con la innovación, la excelencia y la mejora continua.

De esta manera, la cultura de la certificación no solo transforma personas, transforma instituciones. En la UnADM, cada certificación representa una historia de esfuerzo, profesionalismo y mejora continua. Te invitamos a ser parte activa de este movimiento: acércate, infórmate y participa en los procesos de certificación.





# La importancia de los espacios públicos en la calidad de vida

Imágenes de Freepik



**Paulina Martínez Puga**  
**Yair Alberto Pérez Pacheco**

Universidad Autónoma de Querétaro

[lpmartinez55@alumnos.uaq.mx](mailto:lpmartinez55@alumnos.uaq.mx)

[yperez11@alumnos.uaq.mx](mailto:yperez11@alumnos.uaq.mx)

**E**n las ciudades en desarrollo, los espacios públicos cumplen un papel esencial en el bienestar de las comunidades. A medida que la urbe crece y se densifica, la accesibilidad a espacios recreativos se convierte en un factor clave para mantener un estilo de vida saludable, lo que propicia tanto la salud física como mental.

Este texto plantea que los espacios públicos, en particular los parques, constituyen una herramienta estratégica para promover el bienestar físico, mental y social en contextos urbanos, y que su diseño y ges-

ción deben considerarse parte integral de las políticas públicas de salud y equidad.

Martínez et al. (2020) definen estos espacios públicos como plazas, parques y calles accesibles al público que contribuyen a mejorar la calidad de vida urbana al ofrecer infraestructura abierta para la práctica de actividades deportivas y de recreación al aire libre. Por su parte, Kuri Ramírez (s.f.) destaca que “los espacios urbanos, históricamente han sido lugares de encuentro, de intercambio y de comunicación, actuando como referentes activos de la vida social, política y cultural”.



En este contexto, la calidad de vida puede definirse como “un estado de bienestar físico, emocional, social, intelectual y ocupacional, que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas” (Villareal Ángeles, Moncada Jiménez y Ochoa Martínez, 2021).

Entre los distintos tipos de espacios públicos, los entornos verdes han cobrado especial atención por sus efectos positivos en el bienestar físico y mental. Como señalan Hartig et al. (2014), la exposición a entornos naturales ofrece beneficios claros para la salud: reduce la presión arterial, mejora el estado de ánimo y favorece la recuperación de la fatiga mental. Estos efectos pueden lograrse incluso mediante visitas breves y

rutinarias a espacios verdes, lo que refuerza la importancia de garantizar su accesibilidad y calidad en contextos urbanos.

### **El parque como escenario central de recreación**

En particular, el parque “es uno de los escenarios urbanos más reconocidos en lo que concierne a espacios de recreación” (Rivera, 2014), pues ofrecen áreas donde las personas pueden realizar actividades físicas, relajarse y socializar, factores que mejoran su bienestar general. Más allá de su función recreativa, el parque también cumple un papel simbólico como lugar de encuentro y cohesión social dentro del tejido ciudadano.

Esta función adquiere mayor relevancia frente al incremento de enfermedades crónicas asociadas al sedentarismo. La creciente prevalencia de estilos de vida inactivos ha contribuido al aumento de problemas como la obesidad y la hipertensión. Según Mustieles et al. (2023), la falta de espacios adecuados contribuye significativamente a estas condiciones, por lo que el diseño del entorno debe priorizar la creación y accesibilidad de parques que fomenten un estilo de vida activo.

### **Percepción y uso comunitario de los parques**

Además de su potencial físico, la percepción subjetiva de estos espacios también determina su aprovechamiento. Estudios de Cohen et al. (2016) demuestran que la disponibilidad de parques contribuye significativamente al aumento de los niveles de actividad física en la población. Sin embargo, la percepción de los beneficios que el parque aporta al bienestar físico de sus usuarios constituye otro aspecto vital que



se debe considerar. Aunque un segmento considerable de la población reconoce su valor como un lugar en el que puede relajarse y desconectarse de la rutina, no todos lo asocian directamente con la mejora de su salud física; esto podría deberse a la falta de información o a la escasa promoción de las ventajas que ofrece la actividad física regular. Por ello, es necesario promover programas comunitarios y eventos deportivos organizados que incentiven la actividad física como rutina diaria.

Asimismo, para que los espacios públicos realmente cumplan su función como promotores de salud comunitaria, es esencial considerar la inclusión de grupos vulnerables, como adultos mayores y personas con discapacidad, mediante la adaptación de infraestructuras que respondan a sus necesidades específicas y faciliten su participación activa.

Esta visión integradora refuerza el papel del espacio público como un bien colectivo y equitativo. En este sentido, Juliao et al. (2023) plantean el uso de parques como un indicador de salud comunitaria, para subrayar la importancia de monitorear su funcionamiento y accesibilidad, y orientar intervenciones urbanas más efectivas.

### **El espacio público como política de salud urbana**

En síntesis, los espacios públicos, especialmente los parques urbanos, desempeñan un papel crucial en el fortalecimiento de la salud física y mental de las poblaciones urbanas, particularmente en ciudades en desarrollo, donde los retos de densificación y desigualdad se hacen cada vez más evidentes. Más allá de facilitar la práctica de actividades recreativas y deportivas, su pre-



sencia funciona como un mecanismo preventivo frente al sedentarismo, la obesidad, la hipertensión y otros problemas de salud pública. Asimismo, estos espacios contribuyen a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fortalecer los vínculos sociales, lo que repercute directamente en el bienestar colectivo.

La evidencia demuestra que, para que estos espacios cumplan su función social y sanitaria, deben ser accesibles, seguros, bien mantenidos y diseñados con criterios de equidad e inclusión, atendiendo a las necesidades específicas de grupos vulnerables, como adultos mayores, niños y personas con discapacidad. A su vez, su impacto positivo se ve fortalecido cuando se acom-



pañan de programas comunitarios, eventos deportivos y campañas informativas que promuevan su uso activo y cotidiano.

En este contexto, es fundamental que las políticas públicas de planeación urbana no solo se orienten a la creación y rehabilitación de estos espacios, sino también a su evaluación continua, utilizando indicadores como el grado de uso efectivo por parte de la comunidad.



Garantizar estos espacios representa una obligación ineludible de las políticas públicas comprometidas con la justicia territorial y el derecho a la ciudad. Invertir en espacios públicos saludables no debe entenderse solo como una mejora estética o recreativa, sino como una acción estratégica clave para garantizar el derecho a la salud, la equidad territorial y la calidad de vida en las ciudades contemporáneas.

### Referencias

- Cohen, D., McKenzie, T., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli, D. y Lurie, N. (2016). *Contribution of public parks to physical activity*. American Journal of Public Health, 509-514. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2005.072447>
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. y Frumkin, H. (2014). *Nature and health*. Annual Review of Public Health, 207-228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Juliao, C., Sánchez, J. y Reina, J. (2023). Los parques: su uso como indicador de salud y calidad de vida. *Retos*, 24-33.
- Martínez, V., Silva, E. y E., G. (2020). *Parques urbanos: un enfoque para su estudio como espacio público*. SciELO.
- Mustieles, F., Petzold, A. y Schumacher, M. (2023). *Ciudades: sedentarismo y obesidad*. SciELO.
- Ramírez, K. (s.f.). *El espacio público: ciudad y ciudadanía. De los conceptos a los problemas de la vida pública local. Espacio público y reconstrucción de la ciudadanía*.
- Rivera, M. (2014). Los parques urbanos como indicadores de calidad de vida, símbolos de bienestar y espacios de uso recreativo: una investigación en Bucaramanga (Colombia). *Universidad y Empresa*, 215-237.
- Villareal Ángeles, M., Moncada Jiménez, J. y Ochoa Martínez, P. (2021). Percepción de la calidad de vida del adulto mayor en México. *Retos*, 480-484.

# CALENDARIO ACADÉMICO

## LICENCIATURA Y TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

### CICLO ESCOLAR 2025



#### ENERO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

#### FEBRERO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

#### MARZO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

#### ABRIL

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

#### MAYO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

#### JUNIO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

#### JULIO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

#### AGOSTO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

#### SEPTIEMBRE

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

#### OCTUBRE

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

#### NOVIEMBRE

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

#### DICIEMBRE

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Inicio del periodo escolar



Fin del periodo escolar



Reinscripción



Muestra de proyectos



Descanso  
De acuerdo con la Ley Federal del Trabajo



Receso estudiantes



Semana académica de la educación abierta y a distancia



Bienvenida a estudiantes

\*La semana de interbloque NO aplica para el programa educativo de Gestión Industrial 2016-2023.



# El duelo como oportunidad de crecimiento

Imágenes de Freepik

## Jonathan Torres Hernández

Figura académica del programa de Educación y Promoción para la Salud, UnADM

[jonathan.torresher@nube.unadm.mx](mailto:jonathan.torresher@nube.unadm.mx)

Los seres humanos compartimos el privilegio de la vida, un regalo que nos permite vivir cada una de nuestras etapas de manera dinámica y con mayor o menor plenitud, según el contexto que nos rodea. Esta experiencia comienza desde la concepción, cuando nos constituimos en una célula inicial que dará origen a una nueva vida, triunfadora de una competencia entre millones de posibilidades, y que culmina —al menos en un sentido— con la pérdida de la

vida: la muerte. Aquí surge una de las grandes paradojas de la existencia humana: una vez que la vida se inicia, también comienza una cuenta regresiva. Se trata de un viaje hacia un destino conocido, aunque con frecuencia negado o invisibilizado: la muerte misma.

Tal como lo menciona Weismann al referirse a la razón de la muerte: “la duración de la vida está gobernada por necesidades de la especie [...] la existencia ilimitada de los individuos



sería un lujo sin una correspondiente ventaja evolutiva” (Weismann, 1892). Desde esta perspectiva, la muerte no solo es un destino previsto, sino un proceso coherente con la naturaleza de nuestra especie. Sin embargo, para muchos sigue siendo un destino incierto, lo que genera una serie de fenómenos psicológicos y sociales orientados a dotarle de significado. Estos procesos afectan no solo a quienes los experimentan, sino también a quienes lo rodean. Además, influyen profundamente en las reflexiones sobre la propia existencia, especialmente en quienes, de forma directa o indirecta, experimentan una pérdida.

Por otra parte, como seres complejos con capacidades cognitivas y emocionales evolucionadas, las pérdidas que experimentamos no solo se limitan a la muerte en sus distintas formas. También pueden presentarse en momentos dolorosos, como

la partida de un ser querido o la pérdida repentina de algo que consideramos valioso. Estas experiencias incluyen desde vínculos afectivos hasta objetos materiales, e incluso el cierre de etapas que nos resultaban familiares. En este sentido, situaciones como una mudanza o un fracaso académico significativo pueden ser suficientes para activar nuestras estrategias de afrontamiento e iniciar el proceso conocido como duelo.

Son precisamente estas vivencias las que ponen a prueba nuestra capacidad de adaptación y afrontamiento, y de ellas depende que podamos procesarlas y continuar con las adecuaciones que se deriven. La resiliencia, junto con otros factores y recursos personales, entra en juego en este proceso; estos elementos determinarán en gran medida la forma y el tiempo necesarios para lograr la aceptación y, con ello, el posible desarrollo de un aprendizaje significativo.





Por todo lo anterior, el duelo constituye un proceso particular y fundamental para cada ser humano, que es vivido y experimentado de forma única. Al mismo tiempo, su evolución presenta aspectos generales inherentes a la propia naturaleza humana, y es precisamente en estos elementos en los que podemos apoyarnos para comprenderlo como un periodo de transición, en el que es fundamental elaborarlo y concluirlo.

### **Pérdidas, sufrimiento humano y duelo**

La vida es percibida por muchos como un regalo, algo que nos ha sido otorgado, un privilegio. Esta acepción conlleva una carga significativa que, en algunos individuos, provoca una fuerte motivación hacia los logros o la autorrealización. Sin embargo, para otros, esta connotación es

precisamente la que puede llegar a obstaculizar poder vivir una vida plena; esto se relaciona con la ansiedad existencial, un concepto en el que, por ahora no profundizaremos.

No obstante, sin importar la percepción que se tenga de ella, está claro que la vida consiste en una serie de situaciones, desafíos, alegrías y pérdidas: es un viaje, una travesía, un proceso dinámico que exige de cada uno de nosotros una fuerte capacidad de adaptación y ajuste, a través de un continuo que termina con nuestra partida. Si logramos ejercer estas capacidades en mayor o menor medida, podemos aspirar a una vida en equilibrio y al disfrute de la misma con cierto grado de plenitud.

Pero sabemos que no todo es necesariamente positivo en la vivencia humana; existen eventos negativos, considerados como obstáculos, que dificultan el goce de la vida. Dentro de estos, las pérdidas son reconoci-





das como una parte fundamental de esta dimensión de la experiencia humana. La interpretación que tenemos de estos eventos es, sin embargo, diversa.

Para algunos, son las situaciones adversas, mucho más que las venturosas, las que dan forma a nuestras vidas: moldean los diferentes aspectos de nuestra experiencia e impactan fuertemente la dimensión psicoafectiva y espiritual de las personas.

Lo cierto es que ambos tipos de situaciones son parte de nuestra travesía en la existencia. Para confirmar esto, basta con escuchar a quienes nos rodean describir diferentes momentos de su vida; en esta se incluirán logros destacados y momentos de orgullo, pero posiblemente también se mencionarán situaciones que involucren penas o pérdidas, y así como el consecuente cambio en la experiencia vital.

Ambos tipos de situaciones son parte de una misma visión de la experiencia humana, con énfasis en distintos aspectos, lo que ilustra una realidad innegable: el hecho de que la vida se compone tanto de ganancias como de pérdidas. Son precisamente estos dos aspectos los que dirigen en gran medida el curso de las decisiones de cada persona, y, por tanto, de su vida. Sin embargo, solo las pérdidas suelen ser percibidas de forma negativa y, desde las distintas disciplinas, constituyen la materia prima que alimenta al proceso denominado duelo.

El duelo ha sido definido por diversos autores, siendo Elisabeth Kü-

bler-Ross la pionera en su estudio y desarrollo, quien identificó las cinco etapas que lo componen desde su concepción: negación, ira, negociación, depresión y aceptación (Kübler-Ross, 1969). No obstante, y a pesar de su amplia difusión, existen concepciones más actuales que trascienden el contexto de los pacientes terminales, del que emerge la propuesta de Kübler-Ross, lo que posibilita su aplicación en una variedad de contextos con distintos matices.

La definición de la cual partiremos emerge del análisis funcional de la conducta. Froxán (1995) señala que las emociones que acompañan a la pérdida pueden entenderse como respuestas complejas aprendidas a lo largo de la historia del individuo, y que el duelo puede iniciar ante la ausencia de estímulos reforzantes previamente disponibles, ya sea por muerte, abandono o cambios vitales. Estas pérdidas incluyen tanto elementos tangibles como simbólicos, tales como la desaparición de sueños, expectativas, roles y los vínculos significativos, los cuales, al dejar de reforzar nuestro comportamiento, provocan una reorganización conductual necesaria para la adaptación. Es importante dejar claro que esta adaptación no implica una necesaria funcionalidad.

Desde esta perspectiva, se considera otro aspecto del duelo como proceso: la posibilidad de que no todo implique pérdida, sino la capacidad de transformar parte de la experiencia en aprendizaje. Aunque esto pueda resultarnos confuso al inicio, es im-



portante entender que el impacto de toda situación dependerá, en gran medida, de la interpretación que le asignemos.

Desde la neurociencia, se ha encontrado que las experiencias emocionalmente significativas producen cambios duraderos en el sistema nervioso, y que estos cambios pueden ser funcionales si se canalizan de forma adaptativa (Pérez-Álvarez, 2012). De esta forma, sin perder de vista el impacto del sufrimiento es posible considerar que el duelo, puede ser también una oportunidad de aprendizaje y crecimiento, una posibilidad que no ocurriría si no estuviéramos experimentando ese momento.

Al analizar la perspectiva planteada, es probable que algunos entremos en conflicto, pues como ocurre con la dualidad entre vida y muerte, las pérdidas y las ganancias suelen ser conceptos percibidos como opuestos y excluyentes.

La realidad es que, como sucede con el bien y el mal, la luz y la oscuridad, la salud y la enfermedad —por mencionar algunos ejemplos—, no existiría uno sin el otro, es decir, no habría ganancias sin las correspondientes pérdidas, pues la vida y la experiencia humana están marcadas y definidas por el contraste.

Aun considerando este hecho, la realidad es que las pérdidas siguen siendo percibidas de forma negativa, como algo doloroso y que muchos prefieren evitar mencionar. Para entender el por qué, podemos remitirnos a diversos enfoques. En este trabajo se ha elegido el análisis funcional de la conducta por su capacidad para explicar las respuestas emocionales y conductuales ante la pérdida desde una perspectiva contextual e histórica. Esto nos permite analizar el duelo no como una entidad estática o patológica, sino como una serie de respuestas moldeadas por experien-



cias previas de reforzamiento y por las condiciones del entorno presente.

En este contexto, el análisis funcional de la conducta considera que nuestras respuestas están determinadas por una historia de reforzamiento, lo cual se aplica también a las pérdidas y a los duelos asociados. Como menciona Emilio Ribes (2007), la conducta humana es resultado de una interacción funcional entre el organismo y su ambiente. Por lo tanto, las respuestas de apego y dolor ante la pérdida tienen una base contextual y funcional, no simplemente intrapsíquica.

Aunado a esto, y para tratar de dimensionar el sufrimiento asociado a las pérdidas, es importante considerar otras características propiamente humanas. La primera es la satisfacción de nuestras necesidades, la cual está revestida de un mecanismo adaptativo que ha recibido el nombre de “egoísmo”. Este mecanismo es, en mayor o menor medida, innato e inherente a cada uno de nosotros, y hace que cada persona sea, de cierta manera, el centro de su propia existencia.

Schopenhauer (1788-1860) ya mencionaba esta característica desde su particular visión al afirmar: “A excepción del hombre, ningún ser se maravilla de su propia existencia”. Por ello, al analizar las pérdidas cotidianas, en cualquier punto del espacio-tiempo, podemos comprender su importancia y el porqué de la connotación negativa que suelen recibir: son un atentado contra nuestros intereses y contra nuestra naturaleza, la cual está centrada en nuestras propias necesidades

y deseos. Podríamos decir, entonces, que como seres que desean constantemente, perder no nos resulta natural, aunque, en realidad, es algo propio de nuestra condición incluso acorde con nuestro destino.

### **El duelo como oportunidad de crecimiento**

La vida es un camino, un continuo lleno de encrucijadas y decisiones, de elecciones conscientes e inconscientes, de sentimientos de logro y de frustración, de alegrías y tristezas, pero más que nada de aprendizajes. Si bien es cierto que, para afrontar las pérdidas utilizamos todos nuestros recursos disponibles, es fundamental entender que la elaboración de un duelo no patológico constituye, quizás, uno de los mayores desafíos. Esto no depende de la naturaleza objetiva de la pérdida, sino de la significación que esta tenga para cada individuo.

Desde el análisis funcional y la perspectiva conductual contemporánea, donde las respuestas adaptativas pueden ser más o menos funcionales —y, por tanto, susceptibles de generar sufrimiento—, el duelo se entiende como un proceso con un propósito adaptativo. Marino Pérez (2014) sostiene que el malestar psicológico, incluido el derivado de una pérdida, no constituye una disfunción en sí mismo, sino que actúa como una señal adaptativa del organismo ante los cambios en las condiciones de vida y a la necesidad de reorganización conductual. Esta visión sugiere que, en lugar de evitar el sufrimiento, puede ser más útil compren-



derlo como parte del proceso de ajuste que puede fomentar el crecimiento personal.

Para muchos de nosotros la posibilidad de perder una madre, un hijo o un amigo querido o incluso la propia vida —como ocurre en personas que reciben un diagnóstico terminal—, representa un evento desequilibrante y constitutivo de una crisis vital. No obstante, también es válido afirmar que, para otros, estos pueden ser eventos, en cierta medida, superables e incluso convertirse en puntos de inflexión en su existencia. Sin embargo, como se ha mencionado, el evento en sí no es el único factor determinante: gran parte depende de la capacidad de afrontamiento y adaptación con las que contamos, lo que nos remite a otro concepto igualmente relevante: la resiliencia, entendida como la capacidad para sobreponerse a la adversidad.

A este respecto, Boris Cyrulnik señala que las pérdidas no solo son inevita-

bles, sino también fundamentales, ya que representan oportunidades para el desarrollo de la resiliencia. Cyrulnik (2003) sostiene que el ser humano no solo puede sobrevivir a las adversidades, sino también transformarse a partir de ellas, encontrando nuevos significados y formas de vinculación afectiva. El crecimiento, entonces, no surge a pesar del sufrimiento, sino probablemente a través de él. Es decir, se trata de un proceso de reconstrucción subjetiva que redefine tanto al individuo como a su historia personal. Así, los elementos que antes daban estructura a la vida y que se pierden dan paso a nuevas formas de comprensión y desarrollo personal, e incluso a la posibilidad de integrar elementos que, de otro modo, no se habrían considerado sin la experiencia de la pérdida.

Un ejemplo con el que probablemente muchos podemos sentirnos identificados es la pérdida de la niñez, y su sustitución por la pubertad y la ado-





lescencia. En este periodo de cambio, donde usualmente se emplea la palabra desarrollo, debemos reaprender diversos procesos, como la interacción entre pares, ahora motivada por nuevos intereses; pero, al mismo tiempo, también aprender sobre fenómenos emergentes, como la sexualidad y sus desafíos. Perdemos el cuerpo infantil y todos los elementos que le son inherentes, para dar paso a la oportunidad de desarrollarnos en una etapa de múltiples transformaciones, que nos ofrece, a mediano plazo, la posibilidad de llegar a ser adultos.

¿Qué sucede con eventos más intensos y significativos? ¿Qué podríamos decirle a un niño que ha perdido a sus padres? La realidad es que este tipo de pérdidas son más complejas y dolorosas, pero no por ello dejan de poder ser analizadas desde la misma perspectiva. Sin embargo, es fundamental actuar con sensibilidad, ya que el dolor humano genera emociones intensas que afectan profundamente tanto a quienes lo experimentan como a quienes los rodean.

Otro ejemplo significativo es la propia historia de Boris Cyrulnik, uno de los principales difusores del concepto de resiliencia. Durante la Segunda Guerra Mundial, Cyrulnik fue un niño judío que perdió a sus padres tras su deportación a campos de concentración nazis. Fue capturado, pero logró escapar gracias a la ayuda de personas desconocidas, ocultándose en diferentes lugares durante la ocupación alemana en Francia. Esta experiencia profundamente traumática no solo

marcó su infancia, sino que, más adelante, se convirtió en el fundamento de su trayectoria profesional. A lo largo de su vivencia y el sufrimiento asociado, encontró en ella una fuente de sentido y un compromiso con la investigación sobre el trauma, la adaptación y la recuperación emocional. Por tanto, su vida, como la de muchas otras personas, es un testimonio de cómo la adversidad puede ser transformada en una fuerza vital orientada al crecimiento y al acompañamiento de otros.

Es probable que muchas preguntas emerjan a partir de este caso. Algunos podrían pensar que su pérdida le permitió, en gran medida, alcanzar sus logros, mientras que otros podrían considerar que dicha experiencia no fue significativa o que, incluso sin esa experiencia, habría logrado lo mismo. Es un hecho que no conocemos la respuesta a esta disyuntiva, pero tampoco podemos asumir que el tema de sus investigaciones —más allá de su alcance— sea una mera coincidencia. Precisamente, es de esta posibilidad de aprendizaje de la que hablamos. Es importante aclarar: *no es necesario sufrir para aprender, pero es probable que una pérdida pueda ser el punto de partida de alguna clase de aprendizaje, que de otro modo no hubiésemos experimentado*. Al final la vida está hecha de posibilidades, y la dirección que tomemos depende, en gran medida, del proceso de duelo que logremos elaborar y del significado que le atribuyamos.

Por ello, más que buscar un concepto que satisfaga nuestras expectativas sobre el duelo o las pérdidas, quizás es



más importante reconocer y aceptar este proceso como algo inherente a la experiencia humana. Además, el duelo conlleva una innegable capacidad formadora y modeladora de la personalidad y de la vida. Es decir, que al final, en cualquier momento que una persona realice un análisis retrospectivo o reflexivo de su propia existencia, las pérdidas explicarán, en alguna medida, quienes son y cómo llegaron al lugar en el que se encuentran en ese momento en particular. Las pérdidas, entonces al igual que las ganancias, son parte de la vida misma y cada una de ellas tiene el potencial de generar una oportunidad de cambio, de un momento transformador que, en algún grado, puede constituir la antesala de un valioso aprendizaje.

### **Conclusiones y reflexiones**

Como reflexión final, retomamos un concepto que proviene de la neurociencia y que puede ser especialmente útil para comprender la forma en que afrontamos las pérdidas y elaboramos el duelo: la plasticidad cerebral. De acuerdo con Cyrulnik (2003), incluso tras eventos traumáticos, el cerebro humano mantiene una capacidad de reorganización que le permite adaptarse y construir nuevos significados. Este principio neurobiológico sustenta a la posibilidad del crecimiento postraumático, así como el aprendizaje que puede derivarse de una elaboración saludable del duelo. Aunque es evidente que, ante una posible o inminente pérdida,

experimentamos dolor, este forma parte de un proceso natural, y en la medida en que comprendamos mejor su vivencia individual, podremos afrontarlo con naturalidad, brindándonos la posibilidad de aprender de el mismo y, en cierta medida, crecer.

Las pérdidas son oportunidades de crecimiento, aprendizaje y desarrollo personal. Son momentos definitorios y formadores de cada individuo, y el sufrimiento derivado de ellas dependerá del significado que les otorguemos y de cómo dicho significado se construye a partir de nuestras experiencias vitales y elementos contextuales que nos rodean.

Por lo que, en la medida en que seamos capaces de no quedarnos atados a estas pérdidas, y de aprender, de algún modo, a entrar y salir del sufrimiento, podremos incrementar la probabilidad de elaborar duelos que generen aprendizaje y algún grado de crecimiento. Es importante enfatizar que, para lograrlo, tendremos que aprender a tomar perspectiva, lo que no significa a amar menos, sino aprender a soltar. Por tanto, el duelo puede ser visto como un desplazamiento: mover el amor que sentíamos hacia otro objeto, trasladarlo del ser amado que ya no está, a un recuerdo que siempre nos acompañará. Desde la perspectiva funcional, este desplazamiento puede entenderse como una conducta de sustitución emocional: una respuesta condicionada que se extingue paulatinamente y da lugar a nuevas formas de vínculo simbólico. No se trata de



olvidar, sino de reorganizar nuestras conductas afectivas en función de nuevos estímulos reforzantes, como los recuerdos significativos, que nos permitirán mantener la conexión sin quedar anclados al dolor.

Finalmente, podemos añadir que una pérdida será tal solo en la medida en que no nos demos la oportunidad de permitir el aprendizaje que pudo generar, o que ni siquiera consideremos esa posibilidad. Por ello, vale la pena disfrutar de lo que se tiene mientras nos acompañe, porque la vida, por su naturaleza impredecible, puede cambiar, y cuando esto ocurra, tener suficiente amor remanente, —expresado en conductas de afrontamiento adquiridas—, nos permitirá enfrentar la adversidad con humanidad, consciencia y resiliencia.

## Referencias

- Cyrulnik, B. (2003). *Los patitos feos: La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa Editorial.
- Froxán, M. X. (1995). *Análisis funcional en clínica: Principios básicos*. Ediciones Pirámide.
- Pérez, M. (2014). *Psicología conductual contextual: Avances en investigación e intervención*. Ediciones Pirámide.
- Pérez-Álvarez, M. (2012). *La invención de los trastornos mentales: Una crítica de la patología psiquiátrica*. Alianza Editorial.
- Ribes, E. (2007). *Conducta, situación y conciencia: Fundamentos del análisis interconductual*. Universidad de Guadalajara.
- Rodríguez Piaggio, A. M. (2009). Resiliencia. *Psicopedagogía*, 26(80), 291-302. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862009000200014](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200014)
- Schopenhauer, A. (2004). *El mundo como voluntad y representación* (T. 1, P. López de Santa María, Trad.) [Obra original publicada en 1819]. Alianza Editorial.
- Weismann, A. (1892). *Essays upon heredity and kindred biological problems* (Vol. 1). Clarendon Press.



# CALENDARIO ACADÉMICO

## LICENCIATURAS EN DERECHO, CONTADURÍA Y FINANZAS PÚBLICAS

### CICLO ESCOLAR 2025



#### ENERO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

#### FEBRERO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

#### MARZO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

#### ABRIL

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

#### MAYO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

#### JUNIO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

#### JULIO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

#### AGOSTO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

#### SEPTIEMBRE

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

#### OCTUBRE

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

#### NOVIEMBRE

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

#### DICIEMBRE

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Inicio del periodo escolar



Fin del periodo escolar



Reinscripción



Muestra de proyectos



Descanso  
De acuerdo con la Ley Federal del Trabajo



Receso estudiantes



Semana académica de la educación abierta y a distancia



Bienvenida a estudiantes



# El lado no tan dulce de las nieves de garrafa: tradición y salud en debate

Imágenes de Freepik

**Luis Daniel Casas Aguirre, Analy del Carmen Arias Cabanillas y Aralí Larios Calderón**

Universidad Autónoma de Occidente

[luisdani11uno@gmail.com](mailto:luisdani11uno@gmail.com), [analy.arias@uadeo.mx](mailto:analy.arias@uadeo.mx),

[arali.larios@uadeo.mx](mailto:arali.larios@uadeo.mx)

La nieve artesanal, también conocida como nieve de garrafa, es un postre congelado elaborado con ingredientes específicos que determinan su sabor, generalmente a base de frutas de temporada, azúcar y agua o leche (Muñoz, 2012). Su principal característica es la preparación manual: se mezclan los ingredientes en un bote de acero sumergido dentro de una garrafa de madera con hielo y sal de grano. Mediante una agitación constante, se obtiene una textura suave y cremosa, distintiva de este producto (Hernández, 2024).

Este tipo de nieves tiene su origen en la época colonial, cuando los italianos introdujeron la garrafa en México, de ahí su nombre que describe el proceso. Desde entonces, se consideran uno de los postres tradicionales más apreciados por quienes buscan sabores típicos (Emerymark, s.f.).

### **Las nieves de garrafa en Mazatlán: tradición y turismo gastronómico**

Mazatlán es una ciudad ubicada en el Pacífico mexicano, considerada un destino turístico de playa que ofrece diversas experiencias gastronómicas, culturales y de aventura a los visitantes. Parte importante de su gastronomía son las nieves de garrafa, un producto típico del puerto que, por su historia y tradición, se ha logrado posicionar en el gusto de locales y visitantes nacionales y extranjeros. Por ejemplo, existen negocios dedicados exclusivamente a la venta de nieves de garrafa con una historia que data de 1984, que actualmente atienden a más de 500 consumidores al día, ofreciendo diversos sabores que van desde los clásicos como vainilla, chocolate y fresa, hasta sabores típicos como queso y leche quemada (Toledo, 2019).



### **Percepciones sobre los alimentos artesanales y realidad nutricional**

Cabe mencionar que, usualmente, cuando un producto alimentario es elaborado de forma artesanal, las personas le suelen atribuir características de naturalidad, que se consideran favorable para la salud e incluso bajas en calorías (Camacho et al., 2019). Sin embargo, esto no siempre es así, ya que, en el caso particular de las nieves de garrafa, podría tratarse de una tradición menos saludable de lo que aparenta, principalmente por la gran cantidad de azúcar que contienen y, en algunos casos, la cantidad de grasa, generalmente saturada. Aunque el valor nutricional de estos productos puede variar según sus ingredientes —algunos elaborados a base de productos lácteos y otros a base de agua y frutas (Gonzalo, 2021), en general, su característica común es que son altas en azúcares simples, lo que se asocia con la aparición de diversos padecimientos metabólicos y crónicos, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

### **Impacto en la salud pública: obesidad y enfermedades relacionadas**

Paralelamente, cabe destacar que, en nuestro país, los principales problemas de salud pública están relacionados con enfermedades crónico-degenerativas, principal-



mente secundarias a la presencia de sobrepeso y obesidad. Al menos el 36.9 % de las personas adultas viven con obesidad y el 38.3 % padecen sobrepeso (Campos et al., 2023). En Sinaloa, por su parte, la obesidad afecta al 27 % de la población y el sobrepeso al 45 %, cifras similares a las presentadas a nivel nacional (Pacheco et al., 2012).

Durante décadas, se han identificado diversos factores que influyen en el desarrollo de estos padecimientos, principalmente asociados a una alimentación inadecuada, caracterizada por alto consumo de azúcares simples, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados, entre otros (Medina et al., 2020). Por lo tanto, productos como las nieves de garrafa podrían ser un factor adicional en el incremento de estas enfermedades, debido a su gran aceptación y frecuente consumo. Además, al tratarse de productos alimentarios artesanales y vendidos a granel, no están obligados a llevar etiquetado o información nutrimental para el consumidor (Secretaría de Salud, 2020), lo que dificulta la toma de decisiones informadas y obstaculiza la identificación de opciones con alto contenido de azúcares, grasas saturadas, calorías y sodio. Esto eleva el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares (Sierra, 2020), dejando la elección de estos alimentos sujeta únicamente a “gustos” o tradiciones.

### **Turismo gastronómico y riesgos para la salud**

Por lo anterior, es importante considerar que la práctica del turismo gastronómico podría contribuir a la aparición de trastornos metabólicos y cardiovasculares entre los turistas, debido al consumo excesivo de calorías. Esto se relaciona con el interés por experimentar y probar nuevos sabores en diversos postres y platillos, lo que con frecuencia se acompaña de un mayor consumo de bebidas azucaradas y la normalización de dietas que, en ocasiones, resultan poco saludables (Cadena SER, 2024).

### **Propuestas para un consumo más consciente y saludable**

Desde nuestra perspectiva como profesionistas de la salud, consideramos que es posible seguir disfrutando de las nieves de garrafa sin descuidar la salud. Por ello, compartimos algunas recomendaciones para que consumidores y productores puedan implementar pequeños cambios que marquen una gran diferencia.

#### Sugerencias para consumidores

- Si te gustan los postres fríos como las nieves, consúmelos con moderación; elige porciones pequeñas o individuales, o bien compártelas con familiares o amigos si la presentación es grande.
- Prefiere sabores elaborados a base de agua o fruta natural, y con menor contenido de azúcar.
- Recuerda que, aunque se trate de una tradición, no está de más acompañar su consumo con hábitos saludables, como hacer ejercicio o mantener una alimentación balanceada durante el día.

#### Acciones para productores

- Desarrollar versiones más ligeras utilizando ingredientes naturales o reduciendo la cantidad de azúcar añadida.
- Diversificar la oferta con



opciones bajas en grasa o empleando grasas saludables, por ejemplo, a base de yogurt natural o leche descremada.

- Crear opciones especiales para personas con necesidades específicas, como productos aptos para diabéticos, veganos o niños.
- Incluir información nutrimental en los productos, detallando la cantidad de grasa, azúcar y calorías, para facilitar decisiones informadas por parte del consumidor.

Consideramos que las instituciones de salud y turismo tienen una responsabilidad fundamental en promover campañas que fomenten un consumo responsable de alimentos típicos de la región, sin comprometer la salud de los turistas y población en general.

### Conclusión

Las nieves de garrafa en Mazatlán tienen una connotación especial, ya que están profundamente ligadas a la tradición y cultura del puerto. Por ello, resulta natural que formen parte de la experiencia de consumir

alimentos locales nuevos y distintos. Sin embargo, cuidar la salud no implica renunciar a esta vivencia gastronómica, sino aprender a disfrutarla de manera moderada e informada, al elegir porciones pequeñas, optar por ingredientes naturales o a base de agua, y reducir el contenido de azúcar.

Asimismo, es importante procurar que el resto de la alimentación sea variada y lo más equilibrada posible, complementándola con actividad física regular y hábitos que fomenten el bienestar.

En última instancia, se trata de encontrar un equilibrio entre nuestras costumbres y nuestra salud, de no dejar de lado nuestras tradiciones y gustos, sino de aprender a disfrutarlos con mayor conciencia.



## Referencias

- Cadena SER. (2024, septiembre 13). Salud y bienestar. Un 30% de la población española retoma hábitos alimentarios más saludables tras las vacaciones de verano. *Cadena SER*. <https://cadenaser.com/andalucia/2024/09/13/un-30-de-la-poblacion-espanola-retoma-habitos-alimentarios-mas-saludables-tras-las-vacaciones-de-verano-ser-malaga/>
- Camacho-Vera, J. H., Cervantes-Escoto, F., Cesín-Vargas, A., & Palacios-Rangel, M. I. (2019). Los alimentos artesanales y la modernidad alimentaria. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 29(53). <https://doi.org/10.24836/es.v29i53.700>
- Campos-Nonato, I., Galván-Valencia, Ó., Hernández-Barrera, L., Oviedo-Solís, C., & Barquera, S. (2023). Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: Resultados de la ENSANUT 2022. *Salud Pública de México*, 65, S238-S247. <https://doi.org/10.21149/14809>
- Emerymark. (s. f.). ¿Cuál es el origen de la nieve en México? <https://emerymark.com.mx/es/inf/el-origen-de-la-nieve-en-mexico>
- Gonzalo, M. (2021). Helado: Valores nutricionales y consejos. *MAPFRE Salud*. <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/alimentos/helado-refrescante-y-nutritivo/>
- Hernández, S. (2024). Las irresistibles nieves de garrafa de México. *Velas Magazine*. <https://magazine.velasresorts.com.mx/las-irresistibles-nieves-de-garrafa-de-mexico/>
- Medina-Zacarías, M., Shamah-Levy, T., Cuevas-Nasu, L., Méndez Gómez-Humarán, I., & Hernández-Cordero, S. (2020). Factores de riesgo asociados con sobrepeso y obesidad en adolescentes mexicanas. *Salud Pública de México*, 62(2), 125-136. <https://doi.org/10.21149/10388>
- Muñoz, R. (2012). *Diccionario enciclopédico de la gastronomía mexicana*. Larousse. <https://laroussecocina.mx/palabra/nieve-2/>
- Pacheco-Ureña, A., Corona-Sapien, C., Osuna-Ahumada, M., & Jiménez-Castellanos, S. (2012). Prevalencia de hipertensión arterial, sobrepeso y obesidad en poblaciones urbanas del estado de Sinaloa, México. *Revista Mexicana de Cardiología*, 23(1), 7-11. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-21982012000100002](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-21982012000100002)
- Secretaría de Salud. (2020). *Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010: Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria*. Diario Oficial de la Federación. [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5596965&fecha=27/03/2020](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5596965&fecha=27/03/2020)
- Sierra Tobón, L. M. (2020). Etiquetado nutricional frontal y su impacto en la salud pública: Consideraciones bioéticas. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 4(3), 26-34. <https://doi.org/10.35454/rncm.v4n3.214>
- Toledo, M. (2019, junio). Nieve de garrafa: Tradición que refresca. *El Sol de Sinaloa*. <https://oem.com.mx/elsoldesinaloa/incoming/nieve-de-garrafa-tradicion-que-refresca-18542875>





# La precarización del empleo femenino en el sector turístico

Imágenes de Freepik

**E**l turismo en México ocupa un lugar central en la economía nacional, no solo como una fuente importante de divisas, sino también como uno de los principales generadores de empleo. En 2023, el sector turístico representó el 8.6 % del producto interno bruto (PIB) nacional, equivalente a 2 582 001 millones de pesos. Además, se generaron 2.8 millones de empleos directos, lo que implicó un crecimiento del 3.1 % respecto al año anterior (INEGI, 2024). Sin embargo, detrás de estas cifras alentadoras se oculta una realidad preocupante: la alta incidencia de trabajos informales, bajos salarios y una generalizada inestabilidad en el empleo.

**Ángela Janeth Santamaria Díaz**

Universidad Autónoma de Occidente

[angelajaneth.sd@gmail.com](mailto:angelajaneth.sd@gmail.com)

**Erika Cruz Coria**

Universidad Autónoma de Occidente

[ecoria84@hotmail.com](mailto:ecoria84@hotmail.com)



La precarización se refiere al proceso por el cual las formas de empleo se vuelven inestables y vulnerables, lo que afecta la seguridad y los derechos de quienes trabajan en el sector turístico. Desde la perspectiva de Ortega (citado por Massi, 2014), la precarización laboral es un fenómeno complejo compuesto por tres dimensiones: la primera, relacionada con la intensificación del trabajo físico y mental en función de las tareas asignadas; la segunda, con los esquemas contractuales y la desprotección de las personas trabajadoras; y la tercera, con el deterioro progresivo de los derechos sociales a lo largo del tiempo.

En el informe *Tourism Trends and Policies 2024* elaborado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) se menciona que “los destinos turísticos desarrollados para atender únicamente las necesidades de los turistas pueden carecer de los servicios comunitarios esenciales necesarios para atraer y retener una fuerza laboral estable” (OCDE, 2024). Asimismo, se afirma que las mujeres constituyen uno de los grupos más afectados por el proceso de precarización laboral en las sociedades actuales, ya que su incorporación al mercado de trabajo suele ir acompañada de diversas formas de vulnerabilidad profesional y personal.

De acuerdo con el *Informe mundial sobre las mujeres en el turismo* (OMT, 2019), el 54 % de las personas empleadas en el sector son mujeres. Sin embargo, los puestos que ellas ocupan en el turismo a nivel global



presentan problemáticas relevantes, tales como: segregación ocupacional por género, bajo nivel de representación en cargos directivos y ejecutivos, riesgos de la violencia de género y estereotipos presentes en la estructura ocupacional de las organizaciones. A pesar de ello, el empleo femenino en esta actividad se caracteriza por enfrentar la estacionalidad, la precariedad laboral, salarios bajos y carencias formativas (Martínez-Gayo y Martínez, 2020).

En este contexto, consideramos importante profundizar en algunas de las manifestaciones de la precariedad laboral que enfrentan las mujeres en el sector turístico. Se entiende que dichas condiciones dependen de la naturaleza del trabajo, del tipo de puesto, del giro y tamaño de las organizaciones, pero también de otras características como el nivel educativo, el género, la edad



e incluso la raza, las cuales pueden ser determinantes en la precariedad laboral que experimentan las mujeres en este sector.

### La estacionalidad del empleo en el turismo

La distribución de la demanda turística a lo largo del año está estrechamente vinculada con la estacionalidad ocupacional y la flexibilidad laboral de quienes participan en la producción de servicios en los diferentes sectores del turismo. Las fluctuaciones en la demanda generan, en definitiva, empleos temporales y, por tanto, formas de trabajo inestables (Baum, 2015).

La estacionalidad de los empleos en el turismo está directamente relacionada con contratos de trabajo precarios de corta duración, lo que implica que muchas mujeres recurran a vínculos informales de trabajo en el propio sector (como la venta de artesanías o alimentos en la calle en la vía pública) o fuera de él, en empleos de baja preparación profesional, reproducen roles y estereotipos de género, y se organizan según esquemas de estacionalidad similares a los del sector turístico (venta por catálogo, limpieza de casas, cuidado de personas, entre otros). Por ejemplo, es común que los hoteles mantengan una plantilla fija de camaristas, mientras que durante las temporadas altas contratan temporalmente a otras mujeres para realizar labores de limpieza en las habitaciones.

### La segregación laboral

En cuanto al entorno laboral, existen diferencias notables entre los puestos altamente calificados y

formalizados conforme a la ley, y aquellos caracterizados por una marcada precariedad. Hjalager y Andersen (2001) destacan que “el empleo en el turismo abarca una gama extremadamente diversa de ocupaciones, desde puestos altamente profesionalizados en gestión y planificación hasta trabajos de baja remuneración y alta rotación, como camareras y personal de limpieza” (p. 120). Esto convierte al turismo en un sector de alta movilidad laboral, pero también con problemas estructurales en materia de seguridad social y estabilidad en el trabajo.

Es recurrente que los puestos que ocupan las mujeres en hoteles, restaurantes y emprendimientos ecoturísticos estén vinculados a tareas de cuidado, en las que se reconocen “habilidades” subvaloradas y frecuentemente invisibilizadas. Sus capacidades en la preparación de alimentos o en la realización de labores de limpieza en cocinas son altamente demandadas por las organizaciones turísticas, aunque no necesariamente valoradas ni compensadas de forma equitativa, ya sea mediante mejores salarios, horarios compatibles con el traba-





jo de cuidados o entornos laborales dignos (Cruz y Larios, 2024).

Esta segregación en actividades operativas genera una marcada concentración de mujeres en tareas tradicionalmente consideradas “femeninas” como lavar, limpiar, cuidar, entre otras, las cuales están mal remuneradas, son físicamente exigentes y mentalmente desgastantes y ofrecen escasas oportunidades de promoción o reconocimiento de otras habilidades. Aquellas mujeres con posibilidades para acceder a puestos de gestión o cargos gerenciales se ven limitadas por la segregación vertical. Detrás de estas posiciones se construye un “techo de cristal”, conformado por un entramado de obstáculos invisibles — como los roles y estereotipos de género— que impiden su acceso a espacios de liderazgo o toma de decisiones dentro de las organizaciones (Camarena, 2018).

### **La sobrecarga de trabajo y la conciliación laboral-familiar**

Las mujeres que trabajan en este sector suelen dividir su tiempo entre el trabajo de cuidados hacia sus familias y sus responsabilidades laborales. La exigencia de largas jornadas y la inestabilidad de los turnos son características comunes del empleo turístico. Estos factores dificultan aún más la conciliación laboral-familiar, que se ve subordinada a las dinámicas del flujo turístico, a las temporalidades vacacionales y, en general, a los patrones de descanso de quienes visitan los destinos. Así,

los horarios extensos o irregulares son solo algunas de las circunstancias que enfrentan las mujeres en este sector. Esto no solo las coloca en una situación de sobrecarga física y mental, sino que también les priva del tiempo necesario para su propio descanso y para el disfrute con sus redes afectivas.

Las limitadas posibilidades de conciliación laboral-familiar para las mujeres en



el sector turístico tienen repercusiones no solo en su bienestar personal, sino también en el desarrollo de sus familias. El tiempo restringido que pueden dedicarles —debido a las extensas jornadas laborales y a la presión inherente al trabajo turístico— genera un ciclo de estrés y agotamiento que perpetúa las desigualdades de género en el ámbito doméstico (Huerta-Vargas, 2023).



## Conclusiones

Respecto a las condiciones laborales en el sector turístico, las mujeres trabajadoras enfrentan una marcada precarización debido a las dinámicas propias de los subsectores en los que laboran como hoteles, restaurantes o como guías de turismo. La flexibilidad y la temporalidad son formas visibles de esta precariedad, pero también influyen factores estructurales como los contratos parciales, los bajos salarios y la escasa posibilidad de crecimiento profesional. Este panorama no solo compromete su estabilidad económica, sino que también las coloca en una situación de vulnerabilidad física y social, lo que limita su desarrollo integral.

Las dinámicas laborales en el sector turístico también dificultan seriamente la conciliación entre la vida laboral y familiar, lo que agrava la desigualdad de género. La sobrecarga de trabajo, los horarios irregulares y la estacionalidad del empleo imponen una doble jornada a las mujeres. Además, la segregación ocupacional, el "techo de cristal" y la ausencia de políticas de cuidado perpetúan un sistema que subvalora su aporte, desgastándolas tanto en el ámbito productivo como en el reproductivo.

Seguir tolerando la precariedad que enfrentan miles de mujeres en el turismo no es una omisión, sino una forma activa de violencia estructural. No se trata solo de empleos mal pagados o jornadas extensas, sino de vidas que se desgastan sistemáticamente para sostener un sector que invisibiliza su contribución. Si el turismo continúa

creciendo sobre los hombros de mujeres explotadas, mal remuneradas y excluidas de la toma de decisiones, entonces ese crecimiento no representa desarrollo, sino explotación disfrazada de oportunidad.

## Referencias

- Baum, T. (2015). *Human resource management for tourism, hospitality and leisure: An international perspective*. Cengage Learning EMEA.
- Camarena, M. (2018). Techo de cristal en el turismo: Barreras invisibles en el acceso de las mujeres a cargos directivos. *Revista Latinoamericana de Estudios de Género*, 10(2), 45-62.
- Cruz, E. y Larios, A. (2024). Segregación ocupacional: roles y estereotipos de género en hoteles de la Zona Dorada de Mazatlán, México. *Dimensiones Turísticas*, 8, 1-29. <https://doi.org/10.47557/AORE7421>
- Hjalager, A. M. y Andersen, S. (2001). Tourism employment: Contingent work or professional career? *Employee Relations*, 23(2), 115-129. <https://doi.org/10.1108/01425450110384165>
- Huerta-Vargas, A. (2023). Factores que intervienen en la conciliación familia-empleo de las mujeres que laboran en el sector turístico en México. <https://ru.iiec.unam.mx/6606/1/24-%20077-Huerta-Vargas.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2024). *Cuenta satélite de Turismo en México (CSTM) 2023*. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/sala-deprensa/boletines/2024/CSTM/CSTM2023.pdf>
- Martínez-Gayo, G. y Martínez, V. (2020). Precariedad laboral en el turismo español bajo la perspectiva de género. *PASOS. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 18 (4), 649-665. <https://doi.org/10.25145/j.pasos.2020.18.046>
- Massi, M. (2014). *Precariedad laboral: teorías y dimensiones*. Editorial Académica Española.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico [OCDE]. (2024). *Tourism Trends and Policies 2024*. Organization for Economic Co-operation and Development. <https://www.oecd.org/cfe/tourism/oecd-tourism-trends-and-policies.htm>
- Organización Mundial del Turismo [OMT]. (2019). *Informe mundial sobre las mujeres en el turismo*. <https://doi.org/10.18111/9789284422753>

# CALENDARIO ACADÉMICO

## POSGRADO

### CICLO ESCOLAR 2025



#### ENERO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

#### FEBRERO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

#### MARZO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

#### ABRIL

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

#### MAYO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

#### JUNIO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

#### JULIO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

#### AGOSTO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

#### SEPTIEMBRE

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

#### OCTUBRE

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

#### NOVIEMBRE

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

#### DICIEMBRE

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Inicio del periodo escolar



Fin del periodo escolar



Reinscripción



Semana académica de la educación abierta y a distancia



Descanso De acuerdo con la Ley Federal del Trabajo



Receso estudiantes



Bienvenida a estudiantes



### Salvador González Palomares

Figura académica del programa educativo de Seguridad Alimentaria

[salvador.gonzalezpal@nube.unadmexico.mx](mailto:salvador.gonzalezpal@nube.unadmexico.mx)

**E**l cultivo de tamarindo representa una fuente importante de ingresos, especialmente en regiones marginadas, lo que contribuye a la seguridad alimentaria y al desarrollo socioeconómico local. Además, su adaptabilidad y sostenibilidad, lo convierten en una opción valiosa en el contexto agrícola mexicano. Su potencial para emprendedores es significativo, tanto a nivel nacional como internacional, debido a sus múltiples aplicaciones que van desde la gastronomía (como bebidas, dulces, salsas, entre otras), hasta la industria cosmética y farmacéutica, lo que fortalece la seguridad alimentaria en comunidades vulnerables. Este artículo tiene como objetivo explorar las diversas aplicaciones del tamarindo como un producto versátil con potencial para emprendedores competitivos en México y en otros países.

#### Origen del tamarindo

El árbol de tamarindo (*Tamarindus indica L.*), originario de las cálidas regiones de África tropical, ha trascendido fronteras geográficas para consolidarse como un recurso valioso en diversas culturas alrededor del mundo. Su notable capacidad de adaptación a entornos áridos y a altas temperaturas le ha permitido prosperar en diversas



## El cultivo de tamarindo, una estrategia para impulsar la seguridad alimentaria

Imagen de Freepik



regiones como Guerrero, Oaxaca, Michoacán y Chiapas, donde su cultivo se ha integrado a las prácticas agrícolas y gastronómicas locales (González, 2018).

### Aspectos agronómicos del tamarindo

El tamarindo se distingue en el ámbito agrícola por una serie de características agronómicas que le confieren una notable ventaja en diversos entornos:

- **Resistencia a la sequía.** Una de las cualidades más sobresalientes del tamarindo es su notable adaptación a la escasez hídrica. Su sistema radicular, ampliamente desarrollado, le permite acceder a reservas de agua subterránea. Esta característica lo convierte en una opción valiosa para regiones áridas y semiáridas, donde la disponibilidad de agua superficial es limitada (González, 2018).
- **Tolerancia a altas temperaturas.** El tamarindo posee una notable capacidad para soportar condiciones de calor extremo sin experimentar daños fisiológicos significativos, lo que le permite desarrollarse en climas tropicales y subtropicales (González, 2009).
- **Adaptación a diferentes suelos.** El tamarindo posee características que le permite desarrollarse en una amplia variedad de tipos de suelo (González, 2018; González, 2024).
- **Morfología.** El árbol de tamarindo puede alcanzar alturas de hasta 30 metros. Su copa, amplia y densa, proporciona una sombra generosa, lo cual resulta beneficioso en sistemas agro-

forestales. Presenta hojas compuestas y caducas, pequeñas flores amarillas dispuestas en racimos, y frutos en formas de vainas alargadas que contienen una pulpa ácida y pegajosa y semillas duras de color marrón oscuro (González, 2009).

- **Propagación y mejoramiento.** La propagación del tamarindo se realiza mediante semillas, aunque la tasa de germinación suele ser lenta y variable. Para acelerar el proceso y conservar características deseables —como mayor productividad o resistencia a enfermedades—, se emplea la técnica del injerto (González, 2018).
- **Manejo agronómico estratégico.** Para optimizar el rendimiento del cultivo, se requiere una gestión agronómica adecuada. Esta incluye la planificación de la siembra durante la temporada de lluvias para asegurar un buen establecimiento inicial; el uso de riego suplementario durante los periodos de sequía; la aplicación de fertilizantes, —principalmente nitrógeno y fósforo— para favorecer el crecimiento y la fructificación, así como la realización de podas de formación y mantenimiento que faciliten la cosecha (González, 2009).
- **Cosecha y poscosecha.** La recolección de los frutos del tamarindo se realiza de forma manual, una vez que las vainas cambian de color verde a marrón, lo que indica su madurez fisiológica. Los frutos cosechados pueden almacenarse frescos por un periodo limitado o procesarse para elaborar productos con mayor valor agregado, como pulpa,

concentrados, dulces y bebidas, esto extiende su vida útil y facilita su comercialización (González, 2018).

### Usos y propiedades de los frutos del tamarindo

Los frutos del tamarindo poseen una rica composición de nutrientes esenciales, lo que los hace apreciados tanto por su sabor distintivo como por sus propiedades beneficiosas para la salud (González, 2025). Más allá de su valor nutricional, el tamarindo constituye un recurso valioso para mejorar la calidad de vida en comunidades rurales, al ofrecer oportunidades económicas y contribuir a la resiliencia de sus sistemas alimentarios (González, 2018).

El tamarindo destaca no solo por su adaptabilidad agronómica, sino también por su excepcional perfil nutricional que ofrece una amplia gama de beneficios para la salud humana. La pulpa es una fuente importante de fibra dietética, un componente clave para el bienestar digestivo. Un consumo adecuado de fibra contribuye a regular el tránsito intestinal, prevenir el estreñimiento, estabilizar los niveles de glucosa en sangre y favorecer la sensación de saciedad, lo que puede ser útil para el control del peso y la prevención de enfermedades metabólicas (González, 2009).

El tamarindo contiene diversas vitaminas esenciales para el funcionamiento adecuado del organismo, entre ellas las del complejo B, así como las vitaminas C y E (González, 2018).

Su pulpa también es rica en minerales clave, como el potasio (que ayuda a regular la presión arterial y la función muscular), el magnesio (que participa en numerosas reacciones enzimáticas y en el funcionamiento en el sistema nervioso), y el hierro, fundamental para la producción de glóbulos rojos y el transporte de oxígeno en el cuerpo (González, 2009).

Además, el tamarindo contiene compuestos bioactivos con propiedades antioxidantes, como polifenoles y flavonoides. Estos compuestos ayudan a neutralizar los radicales libres en el organismo, lo que contribuye a reducir el estrés oxidativo y sus posibles efectos adversos (González, 2018).

La pulpa del tamarindo es un ingrediente versátil que forma parte destacada de la rica y diversa gastronomía mexicana, así como de muchas otras cocinas del mundo. El agua fresca de tamarindo es una bebida icónica y muy popular en México, apreciada por su sabor agridulce y refrescante (Cruz et al., 2024). También se utiliza como base para la elaboración de jugos y néctares, y con frecuencia se combina con frutas tropi-



Fotografía de Salvador González

cales u hojas aromáticas para crear mezclas de sabores únicos (González, 2018).

Su sabor característico, que equilibra notas dulces y ácidas, lo convierte en un ingrediente fundamental en la preparación de salsas y *chutneys* que acompañan una gran variedad de platillos lo que aporta un toque agridulce distintivo (González et al., 2009).

La pulpa de tamarindo también se transforma en golosinas que deleitan a personas de todas las edades, desde las tradicionales paletas de tamarindo hasta dulces, conservas y mermeladas (Hernández y González, 2010; Torres y Jaramillo, 2023). En algunas regiones de México y otros países, esta pulpa se incorpora en platos principales, en los que aporta un sabor agridulce complejo a guisos, estofados y otras preparaciones culinarias (González, 2018).

Miles de familias rurales dependen, directa o indirectamente, de la producción y venta de esta fruta como fuente principal de ingresos, lo que contribuye a la estabilidad económica de sus hogares. La cadena de valor del tamarindo —que abarca desde la siembra y la cosecha hasta el procesamiento, la industrialización y la comercialización—, genera una cantidad considerable de empleos en las comunidades rurales, impulsando así la actividad económica local (González, 2018).

Estas dinámicas fortalecen los mercados locales y fomentan la creación de pequeñas y medianas empresas vinculadas al procesamiento y distribución del tamarindo (González, 2009).

## Conclusiones

La diversificación de las aplicaciones del tamarindo hacia productos con mayor valor agregado —como dulces *gourmet*, concentrados para la industria alimentaria y extractos para las industrias cosmética y farmacéutica— representa un alto potencial para incrementar los ingresos de los productores mexicanos. Esta estrategia se ve fortalecida por la creciente demanda global de alimentos naturales y saludables, así como

por el interés en ingredientes botánicos con propiedades funcionales, lo que abre nuevas y prometedoras oportunidades de exportación para los derivados del tamarindo (González, 2018). La incorporación



Fotografía de Salvador González

## Impacto socioeconómico del tamarindo

El cultivo y la comercialización del tamarindo generan un impacto socioeconómico significativo en diversas regiones de Méxi-



de tecnologías innovadoras en el procesamiento y la comercialización también puede optimizar la cadena de valor y mejorar la competitividad del tamarindo mexicano en los mercados nacionales e internacionales (González, 2009).

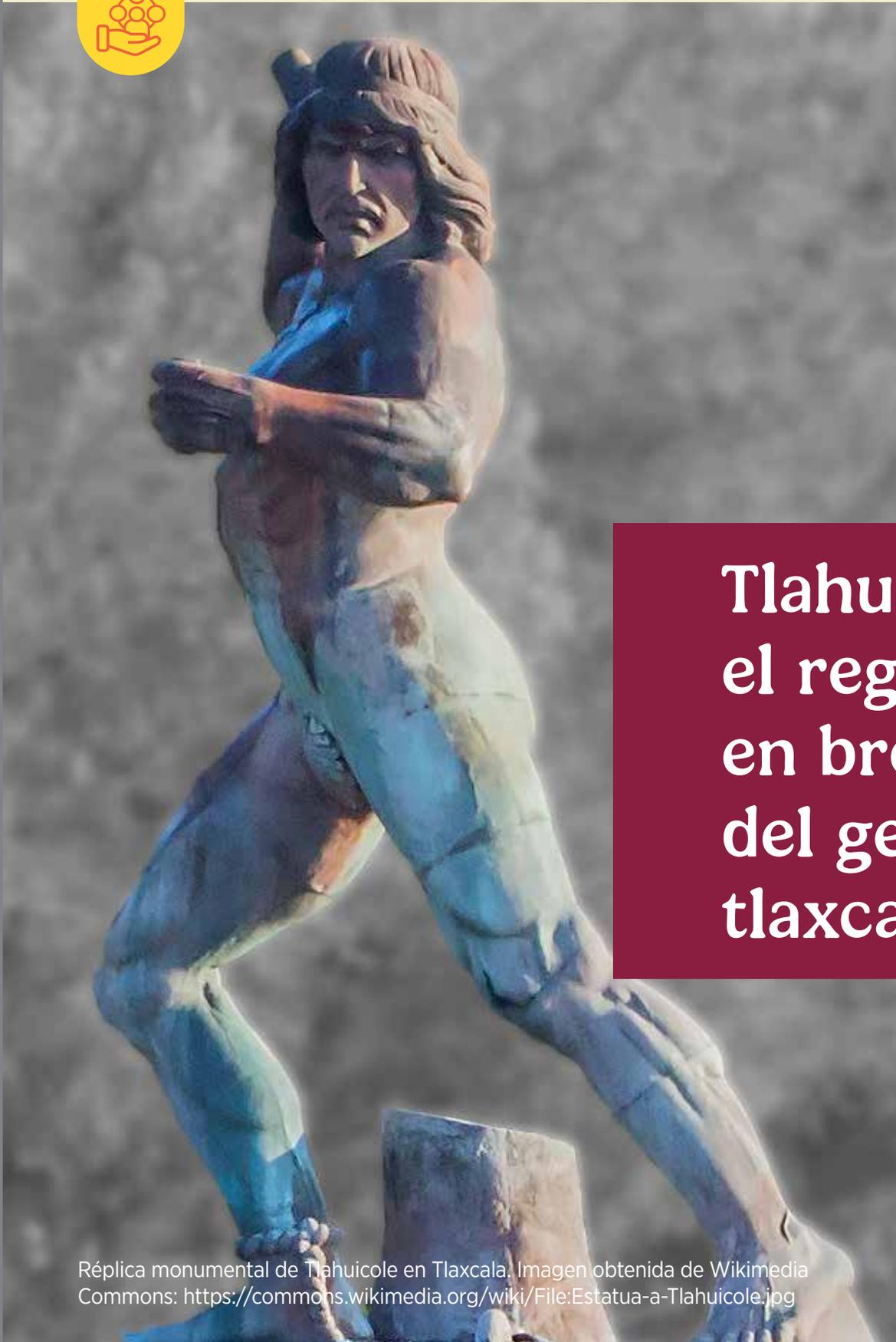
El tamarindo emerge como una alternativa agrícola clave para fortalecer la seguridad alimentaria y fomentar un desarrollo socioeconómico sostenible en comunidades marginadas de México. Sus ventajas agronómicas, su valioso perfil nutricional y su versatilidad en distintas aplicaciones industriales y culinarias lo consolidan como un cultivo estratégico con alto potencial para generar bienestar y prosperidad. Su capacidad de adaptación a condiciones ambientales adversas, su bajo requerimiento de insumos en comparación con otros cultivos y la posibilidad de desarrollar productos con valor agregado no solo diversifican las fuentes de alimento e ingresos para los productores, sino que también contribuyen a la construcción de sistemas agrícolas más resilientes y sostenibles (González, 2020; González, 2021).



Fotografía de Salvador González

## Referencias

- Cruz, M. M., Neria, P. E. R., González, P. C., & Jiménez, S. J. (2024). Elaboración y evaluación de galletas enriquecidas con fibra proveniente de la cáscara del fruto de tamarindo (*Tamarindus indica*). *Alimentación y Ciencia de los Alimentos*. <https://doi.org/10.32870/rayca.v5i5.74>
- González, P. S. (2025). Huertos escolares: Un camino hacia la seguridad alimentaria y el aprendizaje intergeneracional. *Gaceta. Universidad Abierta y a Distancia de México*, (enero-marzo), 52-56. <https://gaceta.unadmexico.mx/categorias-todas/159-2025/enero-marzo-2025/medio-ambiente/392-huertos-escolares-un-camino-hacia-la-seguridad-alimentaria-y-el-aprendizaje-intergeneracional>
- González, P. S. (2024). La educación ambiental: Clave para la conservación de los ecosistemas. *Revista Physios*, 21, 22-24. <https://www.physios.mx/articulos/la-educacion-ambiental-clave-para-la-conservacion-de-los-ecosistemas>
- González, P. S. (2021). Impacto de la globalización en la seguridad alimentaria. *Revista en Sentido Figurado*, 5, 82-90. [https://www.researchgate.net/publication/354204478\\_Impacto\\_de\\_la\\_globalizacion\\_en\\_la\\_seguridad\\_alimentaria](https://www.researchgate.net/publication/354204478_Impacto_de_la_globalizacion_en_la_seguridad_alimentaria)
- González, P. S. (2020). Desarrollo de huertos en la escuela secundaria. *Revista Correo del Maestro*, 287, 19-26. [https://www.researchgate.net/publication/342302771\\_Desarrollo\\_de\\_huertos\\_EN\\_LA\\_ESCUELA\\_SECUNDARIA](https://www.researchgate.net/publication/342302771_Desarrollo_de_huertos_EN_LA_ESCUELA_SECUNDARIA)
- González, P. S. (2018). *Compuestos volátiles relacionados con el aroma y sabor de tamarindo (Tamarindus indica L.) de Jalisco, México*. Editorial Académica Española. <https://www.researchgate.net/publication/345087570>
- González, P. S. (2009). Determinación de compuestos aromáticos en tamarindo (*Tamarindus indica L.*) mediante dos métodos de extracción. *Unacar Tecnociencia*, 2, 29-39. <https://www.researchgate.net/publication/277021070>
- González, P. S., López, D. J. M., Rivera, C. L. H., & Hernández, E. A. (2009). Elaboración de licor de tamarindo (*Tamarindus indica L.*): Análisis físico-químico, microbiológico y sensorial. *Revista Enlace Químico*, 2(5), 28-35. <https://www.researchgate.net/publication/318085833>
- Hernández, E. A., & González, P. S. (2010). Galletas de tamarindo (*Tamarindus indica L.*). *Unacar Tecnociencia*, 4(1), 16-22. <https://www.researchgate.net/publication/272158348>
- Torres, M. S., & Jaramillo, C. R. (2023). Obtención de jalea de tamarindo y mango a diferentes niveles y su evaluación sensorial al añadirse a yogurt natural. *Revista Científica Multidisciplinaria InvestiGo*. <https://doi.org/10.56519/c6pbnp05>



# Tlahuicole: el regreso en bronce del general tlaxcalteca

Réplica monumental de Tlahuicole en Tlaxcala. Imagen obtenida de Wikimedia Commons: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Estatua-a-Tlahuicole.jpg>



Entre 1850 y 1851, el escultor catalán Manuel Vilar creó una figura que unificó dos mundos: la estética clásica grecolatina con una propuesta plástica de la etnicidad mexicana. *Tlahuicole, general tlaxcalteca* no solo fue una obra innovadora para su tiempo, sino una pieza que ha recorrido casi dos siglos de historia y reubicaciones, por lo cual, ha sido protagonista del cambio en la forma en que se ha representado y resignificado a los personajes de la Mesoamérica antigua.

En las siguientes líneas se presenta el trayecto material y simbólico de esta obra: desde su concepción en los salones de la Academia de San Carlos hasta su reproducción monumental en Tlaxcala.

## 1846

Manuel Vilar se incorporó como director de la clase de escultura en la Academia de San Carlos (Revilla, 1908, p. 225). En su cátedra, los contenidos de enseñanza incluyeron anatomía del cuerpo humano, dibujo tomado del antiguo, modelado del modelo vivo, vaciado en yeso, práctica en mármol y la composición de obras originales (Revilla, 1908, p. 226).

## 1850

Cuatro años después, Vilar inició la elaboración en yeso de la escultura que tituló *Tlahuicole, general tlaxcalteca*, la cual concluyó en 1851 y fue presentada en la Cuarta Exposición Anual de la Academia de San Carlos. Esta exposición estuvo abierta al público erudito dentro de las instalaciones de

### Ricardo Flores Cuevas

Coordinación de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social

[ricardo.floresc@nube.unadmexico.mx](mailto:ricardo.floresc@nube.unadmexico.mx)

la misma Academia, de diciembre de 1851 a enero de 1852 (Acevedo et al., 2004, p. 216).

Vilar esculpió al héroe tlaxcalteca despojado de ropaje alguno, con una musculatura semejante al ideal griego. Esta forma de representar el cuerpo masculino corresponde a la tendencia artística de la época, en la que “[...] la Antigüedad le serviría al artista moderno como norma hacia el conocimiento de la belleza ideal [...]” (Müller-Bechtel, 2013, p. 39).

Sobre la postura del cuerpo, Fausto Ramírez propone que se trata del momento en que Tlahuicole se encuentra en el sacrificio gladiatorio (Acevedo et al., 2004, p. 215). Al respecto, Michel Graulich (2000) describe así las condiciones en las que se encontraba el guerrero tlaxcalteca: “[...] atado con una cuerda a una rueda de piedra, tuvo que luchar con armas ficticias contra guerreros (‘caballeros’) águilas y tigres bien armados. A pesar de esto, logró matar más de ocho hombres y herir a más de veinte [mexicas] antes de sucumbir” (p. 90).

De hecho, en la edición de 1826 del libro *Historia Antigua de México* escrito por Francisco Javier Clavijero, aparece una ilustración que representa el mencionado sacrificio gladiatorio.

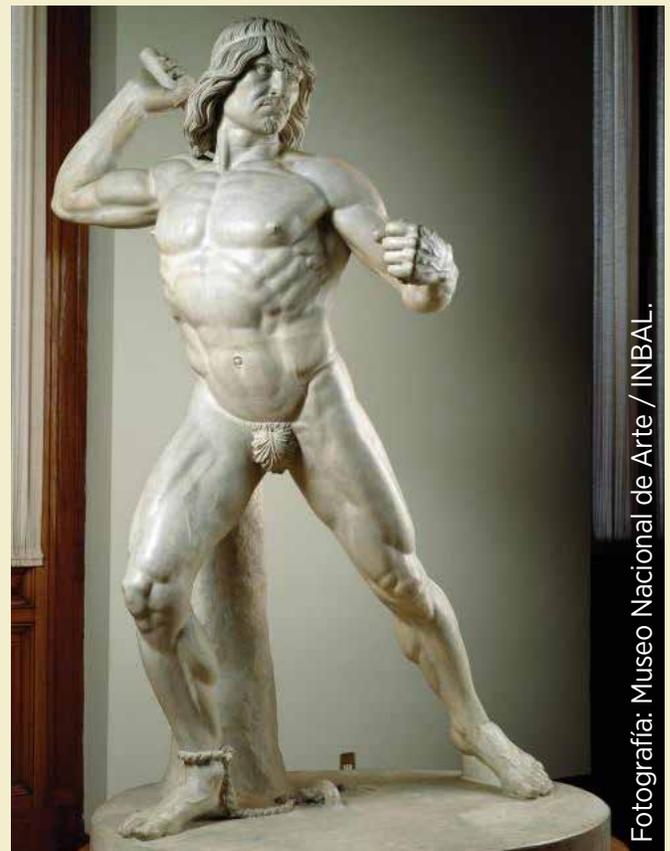
El escultor catalán logró plasmar en el yeso la tensión muscular de quien debe defender su vida. El rostro, además de expresar emoción, aporta un elemento de gran valor: la etnicidad del personaje, que se traduce plásticamente en sus rasgos faciales (Michaud, 2017, p. 15).

## 1964-1967

La escultura en yeso de *Tlahuicole, general tlaxcalteca* deambuló por distintos espacios

durante más de un siglo: la Academia de San Carlos, la Escuela de Artes Plásticas, la bodega de la Escuela de Arquitectura en Ciudad Universitaria y el Museo de San Carlos (García, 1973, pp. 83-85).

En la década de 1960, la escultura de *Tlahuicole* estuvo a punto de perderse. Fue gracias a la iniciativa del historiador del arte Justino Fernández que se realizaron



Fotografía: Museo Nacional de Arte / INBAL.

Manuel Vilar. *Tlahuicole, general tlaxcalteca*. 1851. Vaciado en yeso con pátina. Museo Nacional de Arte.

dos copias en bronce, a cargo del fundidor Vicente Barrón Rosas y bajo la supervisión del escultor Manuel Silva Guerrero. El proceso, no exento de vicisitudes, se extendió de 1964 a 1967 (García, 1973, pp 83-85).

Desafortunadamente, las réplicas en bronce tuvieron destinos poco afortuna-



Centro de Estudios de Historia de México  
Fundación Carlos Slim dependiente de  
Servicios Condumex S.A. de C.V.

Francisco Saverio Clavigero, *Sacrificio gladiatorio*. Grabado. *Historia Antigua de Méjico*, Libro V, Capítulo 5, p. 258 [bis].

dos: fueron almacenadas en las bodegas del Museo Universitario y del Palacio de Bellas Artes (García, 1973, p. 85). Con el tiempo, ambas copias fueron colocadas en espacios más dignos: una fue trasladada al Palacio de Minería y la otra al Centro Cultural Huamantla, en Tlaxcala.

## 1982

El original en yeso fue resguardado en el Museo Nacional de Arte. Hoy en día, cada una de estas piezas escultóricas permanecen en los sitios mencionados, donde pueden ser apreciadas por el público.

## 1995

El 5 de febrero de 1995 fue develada, sobre la importante avenida Independencia en la ciudad de Tlaxcala, otra réplica monumental en bronce de Tlahuicole, general tlaxcalteca. Esta versión fue realizada a una escala aproximada de cinco metros de altura (Vargas, 2022).

La elaboración de esta escultura estuvo a cargo de los orfebres y escultores poblanos Pablo y Miguel López Artasánchez (Vargas, 2022). Curiosamente, fue realizada en su taller ubicado en Huejotzingo, el mismo pueblo donde, siglos antes, Tlahui-



cole fue capturado por los huexotzincas y llevado a Tenochtitlan para ser presentado ante Moctezuma (Clavijero, 2014, Libro V, cap. 5, p. 188).

Según Clavijero, Moctezuma “que sabía apreciar el mérito de las personas aun en sus propios enemigos, en vez de darle la muerte le concedió generosamente la libertad de volverse a su patria; pero el arrogante tlaxcalteca no aceptó el favor, pretextando que, habiendo sido cautivo, no osaba presentarse con tan grande ignominia a sus nacionales; que quería morir como los demás prisioneros, en honor a sus dioses” (Clavijero, 2014, Libro V, cap. 5, p. 188).

El tiempo le ha brindado a Tlahuicole la posibilidad de recorrer el camino inverso de la historia: regresar de Huejotzingo a Tlaxcala —en vez de a Tenochtitlan— para reencontrarse con su gente, que lo ha recibido con orgullo, pues es parte de su memoria viva y su identidad colectiva.



## Referencias

- Acevedo, E., Cuadriello, J., Ramírez, F., et. al. (2004). *Catálogo comentado del acervo del Museo Nacional de Arte. Escultura. Siglo XIX*. (Tomo II). Museo Nacional de Arte, UNAM, Instituto de Investigaciones Estéticas, Patronato del Museo Nacional de Arte, CONACULTA, INBA.
- Clavijero Francisco Saverio. 1826. *Historia Antigua de Méjico*. R. Ackermann (ed.). Londres.
- Clavijero, F. J. (2014). *Historia Antigua de México*. Porrúa.
- García, E. (1973). Autoridad moral de un crítico de arte. *Anales del Instituto de Investigaciones Estéticas*, 42, UNAM. [https://www.analesiie.unam.mx/pdf/42\\_67-89.pdf](https://www.analesiie.unam.mx/pdf/42_67-89.pdf)
- Graulich, M. (2000). Tlahuicole, un héroe tlaxcalteca controvertido. En F. Navarrete y G. Oliver (Eds). *El héroe entre el mito y la historia*. Centro de Estudios Mexicanos y Centroamericanos. [https://historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/374/374\\_04\\_04\\_tlahuicoleheroe.pdf](https://historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/374/374_04_04_tlahuicoleheroe.pdf)
- Michaud, É. (2017). *Las invasiones bárbaras. Una genealogía de la historia del arte*. (A. Oviedo Trad.; A. Hidalgo, Ed.).
- Müller-Bechtel, S. (2013). Mengs y el dibujo como medio para comprender la Antigüedad. En *Antón Raphael Mengs y la Antigüedad*.
- Revilla, M. (1908). *Obras. Tomo I: Biografías (Artistas)*. Imprenta de V. Agueros.
- Vargas, M. (24 de octubre 2022). Hace 27 años, *El Sol de Tlaxcala* registró el ensamble y develación de la escultura del guerrero tlaxcalteca. *El Sol de Tlaxcala*. <https://oem.com.mx/elsoldetlaxcala/tendencias/video-memoria-de-bronce-es-el-monumento-a-tlahuicole-16378857>



El que quiera  
**tienda**   
    que la  
**emprenda**



#TransmitimosOrgulloYCorazón

Escúchanos en



**Educación**  
Secretaría de Educación Pública





La Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM) fue incluida nuevamente en la *Guía Universitaria 2025-2026* de Selecciones Reader's Digest, que reconoce a las 100 mejores universidades públicas y privadas del país. En esta edición, la UnADM se posiciona en el lugar 50, al subir 12 lugares respecto al año 2023, cuando ocupaba la posición 62.

Este ascenso en el *ranking* es reflejo del compromiso institucional con la calidad educativa, la inclusión y la innovación en la educación superior pública. Entre los factores que destacan este avance se encuentran:

- El crecimiento sostenido de la matrícula, con más de 120 mil estudiantes inscritos desde todos los estados de la República mexicana y el mundo.
- La implementación de programas de inclusión y equidad, que favorecen el acceso a grupos históricamente marginados.
- La acreditación de programas académicos por organismos como los CIEES, lo que respalda la excelencia educativa.
- Su modelo 100% en línea y gratuito, que ofrece flexibilidad y un impacto social sin precedentes.

El *ranking* se elabora con base en una evaluación integral que considera indicadores como calidad académica, inclusión, impacto social y otros criterios reconocidos en la educación superior, lo que otorga credibilidad y transparencia al posicionamiento de las instituciones evaluadas.

La UnADM continúa consolidándose como una institución referente en el ámbito de la educación superior a distancia, demostrando que es posible brindar una formación universitaria de calidad y con perspectiva social.

**Fuente:** Selecciones Reader's Digest. (2025). *Guía universitaria 2025-2026: Las 100 mejores universidades de México*.



## La UnADM avanza 12 lugares en el *ranking* nacional de la *Guía Universitaria 2025-2026*

**Equipo editorial**

[gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx](mailto:gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx)



# Café Sinergia, agosto 2025: una comunidad en movimiento

Fotografías de Tania Velasco

## Vladimir Balderas Mondragón

Coordinación de Extensión, Vinculación  
y Desarrollo Social

[jose.balderas@nube.unadmexico.mx](mailto:jose.balderas@nube.unadmexico.mx)

La edición de agosto de Café Sinergia, el ya tradicional espacio de diálogo de la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM), dejó un claro mensaje: la comunidad universitaria está más activa, comprometida y optimista que nunca. Con una participación entusiasta por parte de directores, coordinadores, personal docente y administrativo, la rectora Lilian Kravzov Appel compartió los avances alcanzados en el primer semestre de 2025 y delineó las proyecciones para el cierre del año.

Uno de los logros más destacados fue el éxito de la convocatoria UnADM 2025, que alcanzó más de 1.4 millones de vistas y más de 39 mil aspirantes registrados en solo cuatro días. Este resultado fue posible gracias a estrategias de comunicación digital y alianzas clave con instituciones como Prepa en Línea y la Secretaría de la Función Pública, que permitieron ampliar el alcance y asegurar la pertinencia del perfil de ingreso. La rectora enfatizó que el objetivo no es solo crecer en números, sino asegurar que quienes ingresen permanezcan y egresen con éxito.



En este sentido, se reconoció el esfuerzo conjunto para atender dudas, diseñar una convocatoria accesible y brindar soporte técnico en tiempo real. La sesión también celebró la primera ceremonia de entrega de títulos del año, que contó con la presencia de autoridades educativas y dejó una impresión muy positiva sobre el modelo educativo flexible, actualizado y centrado en el estudiantado de la UnADM.

Otro momento importante fue el recuento de los Encuentros Universitarios “Más cerca de ti”. Con 29 visitas en 22 estados, el equipo directivo ha podido escuchar de primera mano las experiencias, los retos y los logros del estudiantado. La más reciente, en Chiapas, reunió a estudiantes, egresados y docentes de distintos municipios, y fue descrita como una “catarsis colectiva” que reafirma el valor de la proximidad institucional.

Entre las novedades más emotivas, se inauguró informalmente la biblioteca física de la universidad “Biblioteca-UnADM Jaime Kravzov” con la primera sesión de “Lecturas en comunidad” donde se discutió el cuento *2 de la tarde* de Inés Arredondo, sumando este nuevo espacio al fomento de la lectura ya existente en las comunidades virtuales. También se anunció una nueva jornada de reforestación para el 22 de agosto en San Bernabé Ocoatepec, una comunidad ubicada en la alcaldía La Magdalena Contreras, en la Ciudad de México, una actividad abierta al público que busca fomentar el compromiso ambiental.

Por último, se presentaron alianzas estratégicas con AprendeMX, Conafe y distintas subsecretarías de la SEP, así como nuevos proyectos de capacitación, producción de contenidos en colaboración con el IMER, y la invitación a la comunidad UnADM a participar como expertos en programas de radio y pódcast.

El Café Sinergia de agosto demostró que la UnADM está en constante evolución, con una comunidad que no solo trabaja con pasión, sino que celebra, comparte y se transforma con cada paso. Como dijo la rectora: “La universidad somos nosotros. Ninguna tarea es menor; todo lo que hacemos suma.”





Imágenes de Freepik

# Alianzas estratégicas que impulsan el futuro profesional

**María Guadalupe Meléndez González**

Coordinación de Extensión, Vinculación  
y Desarrollo Social

[guadalupe.melendez@nube.unadmexico.mx](mailto:guadalupe.melendez@nube.unadmexico.mx)

La Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM), comprometida con brindar una educación de calidad y ampliar las oportunidades para su comunidad, mantiene una agenda activa de vinculación con instituciones de los sectores público, privado y académico. Esta red de colaboración es clave para enriquecer la experiencia educativa, facilitar prácticas profesionales, impulsar la investigación y fortalecer la empleabilidad de sus egresados.

Actualmente, la UnADM mantiene una posición sólida y prometedora en materia de cooperación. Su estrategia de vinculación es activa y bidireccional, orientada no solo a conservar las alianzas existentes, sino también a construir nuevas redes que respondan a las demandas actuales del mercado laboral y del ámbito académico.



Para la UnADM, los convenios vigentes representan una puerta de acceso a experiencias profesionales reales. Esta diversidad de alianzas beneficia de manera directa tanto a estudiantes como a figuras académicas:

No.	Institución	Tipo
1	Secretaría de la Función Pública	Colaboración académica
2	Secretaría de la Función Pública	Prácticas profesionales
3	OCC Mundial	Bolsa de trabajo
4	Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM)	Prácticas profesionales
5	Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE)	Formación continua y prácticas profesionales
6	Lineamientos Internos Marco de Coordinación con UnADM-INEA-SEB-SEMS-@prende.mx	Colaboración
7	Subsecretaría de Educación Media Superior	Lineamientos internos de coordinación
8	Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF Nacional)	Prácticas profesionales
9	Instituto Nacional de Justicia Alternativa (IJA)	Prácticas profesionales
10	Universidad Tecnológica de Sta. Catarina Nuevo León	Convenio marco
11	Secretaría de Educación del Estado de Tamaulipas	Difusión y prácticas profesionales
12	Universidad del Claustro de Sor Juana	Colaboración académica

Estos acuerdos materializan la misión de la UnADM de trascender las aulas virtuales, al permitir



que los estudiantes apliquen sus conocimientos en entornos reales, desde dependencias gubernamentales de alto impacto hasta reconocidas instituciones educativas y empresas líderes en el ámbito del reclutamiento.

También existen instituciones y organismos con los que no es necesaria la firma de un convenio específico para colaborar con la UnADM. Esta directriz permite optimizar recursos y fomentar sinergias naturales entre entidades que comparten un objetivo común: el desarrollo nacional.

Algunas de estas instituciones son:

- Petróleos Mexicanos (PEMEX)
- Secretaría de Bienestar
- Secretaría de Gobernación (SEGOB)
- Hospital General de Especialidades “Dr. Javier Buenfil Osorio” de la Ciudad de San Francisco de Campeche, Campeche.
- Procuraduría de la Defensa del Contribuyente (PRODECON).
- Supremo Tribunal de Justicia del Estado de Sonora
- Terra Energy (Institución privada)
- Jurisdicción Sanitaria de Iztapalapa
- Voluntariado de la Universidad Veracruzana
- Cámara de Diputados LXV Legislatura
- Sistema de Administración Tributaria del Estado de Querétaro
- Centro Nacional de Prevención de Desastres (CENAPRED)
- Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana
- Escuadrón de Rescate y Urgencias Médicas (ERUM)

La vinculación institucional es un pilar estratégico para el crecimiento y la calidad educativa de la UnADM. Estas alianzas fortalecen el desarrollo profesional de los estudiantes y contribuyen activamente al progreso del país. Invitamos a toda la comunidad a aprovechar estas oportunidades y ser parte de este esfuerzo colectivo hacia un futuro más sólido y colaborativo.



# La Jornada de Reforestación UnADM 2025: un vínculo entre la academia y la comunidad de San Bernabé Ocotepec

Fotografías de Tania Velasco

## Ricardo Flores Cuevas

Coordinación de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social

[ricardo.floresc@nube.unadmexico.mx](mailto:ricardo.floresc@nube.unadmexico.mx)

**S**an Bernabé Ocotepec es una comunidad ubicada en la alcaldía La Magdalena Contreras, en la Ciudad de México.

La historia de esta localidad ha estado ligada al bosque y al cerro desde tiempos inmemoriales. Prueba de ello es que su nombre en lengua náhuatl hace referencia al árbol de ocote, y en su glifo toponímico lo representa sobre un cerro.

El bosque de este pueblo ha provisto de recursos a la Ciudad de México desde tiempos muy remotos. En el Códice Mendoza se consigna que Ocotepec



debía pagar tributos, de manera regular, consistentes en centenares de vigas, tablones y morrillos de madera.

La madera fue un recurso esencial para “construir casas y trazar las calzadas” de la Ciudad de México desde los primeros años del virreinato (Kubler, 2012, p. 198).

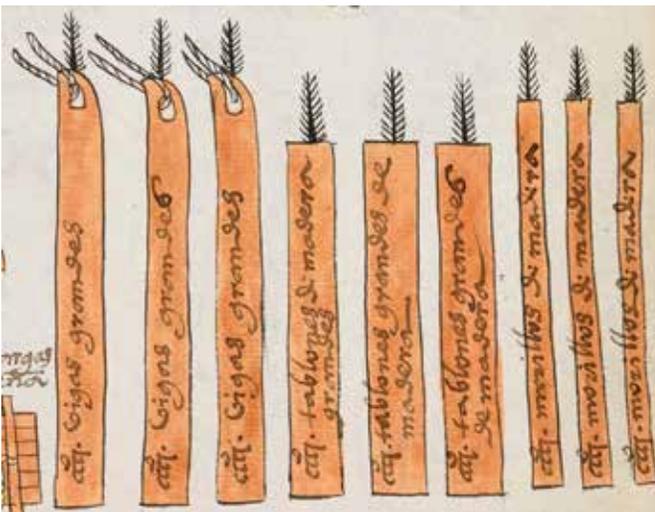
Asimismo, el bosque de San Bernabé Ocoatepec ha abastecido de agua a diversos cuerpos hídricos, como manantiales y ríos. Uno de estos es el río Barranca Coyotes el cual “nace de afluentes de las barrancas El Carbonero y San Bernabé [que] conecta sus aguas en el río Magdalena” (Legorreta, 2009, p. 172).

El río Magdalena es el último río vivo de la Ciudad de México (SEDEMA, 2025) de los 44 que llegó a registrar el urbanista Jorge Legorreta

en su libro *Ríos, lagos y manantiales del Valle de México*. Aunque la mayoría de esos ríos siguen activos, sus aguas son canalizadas al drenaje profundo, lo que genera problemáticas que colocan a la ciudad en una situación de “abundancia y vulnerabilidad hidráulica” (Legorreta, 2006, p.101).



Glifo de Ocoatepec en el Códice Mendoza.



Representación gráfica de las cargas de madera que Ocoatepec debía pagar como tributo. Códice Mendoza.

### Reto ciudadano 22: Adopta un árbol y siembra vida

El día 22 de agosto de 2025 se realizó la Jornada de Reforestación 2025. El punto de reunión fue en el Parque Ecoturístico de la Comunidad de San Bernabé



bé Ocoatepec, en donde se dieron cita integrantes de la Comunidad UnADM para realizar el Reto ciudadano “Adopta un árbol y siembre vida”.

La bienvenida estuvo a cargo de la Mesa directiva del Comisariado de Bienes Comunales de San Bernabé Ocoatepec presidida por Guillermo Amaya Reyes, acompañado por la secretaria Roberta Ruiz y la tesorera Mireya Sánchez Mendoza. Quienes presentaron a las brigadas de Ocozacapa y Ocoatepec, encargadas del combate de incendios, la reforestación y el chaponeo. También presentó a las Brigadas de Vigilancia Ambiental, cuya labor se centra en frenar el avance de la mancha urbana.

Por parte de la Comisión de Recursos Naturales y Desarrollo Rural (CORENADR), el subdirector de Restauración Forestal, Ulises Manuel Martínez Montecinos, dio la bienvenida a nombre del director general Humberto Adán Peña Fuentes.

Correspondió a Iván Marín Rodríguez, coordinador de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social de la UnADM, ofrecer unas palabras en representación de la rectora Lilian Kravzov Appel. Él destacó que, en nuestra casa de estudios, se ofrecen diversos programas educativos relacionados con el medio ambiente y compromiso social, tales como Gestión Territorial, Políticas y Proyectos Sociales, Desarrollo Comunitario e Ingeniería en Tecnología Ambiental. Además, subrayó la importancia de fortalecer los vínculos entre academia y sociedad, los cuales pueden consolidarse mediante prácticas profesionales y de servicio social.

De las 340 hectáreas que conforman el bosque de San Bernabé, el biólogo José Manuel Hernández Lides detalló que 297 corresponden a masa forestal. Explicó que este bosque ofrece diversos servicios ambientales a la Ciudad de México, como la provisión de aire de buena calidad, agua, un reservorio de biodiversidad y refugio para una vasta flora y fauna silvestre. Gracias a la instalación de cámaras trampa, se han registrado avistamientos de venado cola blanca y lince americano.



El biólogo expresó su satisfacción porque la UnADM “participara en esta reforestación, ya que la participación ciudadana es importante para la toma de conciencia de los servicios ambientales que el bosque proporciona”. Durante la Jornada de Reforestación UnADM 2025 se sembraron 200 árboles, con la participación tanto de la comunidad universitaria como comuneros de San Bernabé Ocotepéc.

Mireya Sánchez Mendoza compartió que en este bosque también habitan especies como el conejo teporingo, la zorra, el coyote, el gato montés y la gallina de monte, entre otros. Asimismo, comentó que están rescatando plantas nativas para crear una farmacia viviente que ofrezca alternativas a la comunidad para el cuidado de la salud.

Javier González Zamora, comunero de San Bernabé e integrante de la Brigada de Vigilancia Ambiental, compartió que ha estado activo en el núcleo agrario de su comunidad desde los 22 años. Destacó que fue en 1997 cuando se reconoció la tenencia de la tierra en calidad de comunal y que, a partir de ese año, se emprendieron esfuerzos por reforestar, ya que el bosque se había visto afectado por el crecimiento urbano, la tala indiscriminada y las inclemencias del clima, como las sequías.

Una muestra de los logros del esfuerzo colectivo por recuperar el bosque son los árboles de 25 años que aún continúan desarrollándose y creciendo. Don Javier, a sus 62 años, ha podido presenciar el resurgimiento de pequeños ojos de agua, lo cual lo motiva a continuar con su labor. Asimismo, resaltó la importancia de que los universitarios participen de la mano con la comunidad.

De igual manera, Clara Amaya Aguilar, comunera e hija de comuneros, ve su labor como la continuidad del legado de quienes iniciaron la defensa del bosque. Para ella, ser comunero significa cuidar la tierra y frenar el crecimiento de la mancha urbana.

La UnADM ha demostrado, por segundo año consecutivo, su compromiso con la vinculación social e invita a toda su comunidad a sumar esfuerzos para





la protección del medioambiente. Además, agradece al biólogo Ramón Pérez Guillé, facilitador del cambio en la CORENADR, por su apoyo para la realización de este evento; y sobre todo a la comunidad de San Bernabé Ocotepec por permitirnos colaborar con nuestro granito de arena en la importante lucha que día a día realizan en la defensa de su bosque; el cual, como se ha dicho en este texto, ha aportado importantes servicios ambientales a la Ciudad de México a lo largo de su historia.

### Referencias

- Edición Digital del Códice Mendoza.* (2014). <https://codicemendoza.inah.gob.mx/inicio.php?lang=spanish>
- Kubler, G. (2012). *Arquitectura mexicana del siglo XVI.*
- Legorreta, J. (2006). *El agua y la ciudad de México. De Tenochtitlán a la megalópolis del siglo XXI.*
- Legorreta, J. (2009). *Ríos, lagos y manantiales del Valle de México.*
- Secretaría del Medio Ambiente [SEDEMA]. (1 de abril 2025). Río Magdalena, prioridad en la agenda hídrica y ambiental de la CDMX. <https://www.sedema.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/rio-magdalena-prioridad-en-la-agenda-hidrica-y-ambiental-de-la-cdmx>







Imágenes de Freepik

# Construir comunidad desde la economía solidaria y el mutualismo

**Paulina Torres Aguilar**

Coordinación de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social

[paulina.torres@nube.unadmexico.mx](mailto:paulina.torres@nube.unadmexico.mx)

**N**uestra forma de ver el mundo está influida por miles de estímulos y significados que se generan en los espacios que habitamos: desde lo que vivimos en casa, hasta las noticias que vemos, leemos o escuchamos cada día.

¿Alguna vez te has sentido parte de una comunidad donde las personas se apoyan unas a otras? ¿Qué significa para ti la solidaridad en la vida diaria?

Todos hemos escuchado hablar de la economía: la del país, la del ho-

gar o la del mundo. Una idea común es que la competencia es su base y muchas veces nos han enseñado a desarrollar habilidades para “ser parte” en ese modelo. Pero no es la única forma de entender cómo nos relacionamos económicamente. Existen otras formas de ver y vivir la economía. A continuación, te comparto algunas ideas para pensarla desde otro enfoque.

## Orígenes y referentes históricos

En la Edad Media, existieron cofradías y gremios formados por artesanos y



comerciantes que se organizaban para apoyarse mutuamente. Estas agrupaciones ofrecían ayuda en momentos difíciles, como enfermedades o fallecimientos tanto a sus miembros como a sus familias. Aunque su objetivo principal no era el mutualismo como lo entendemos hoy, sentaron las bases de la ayuda mutua organizada.

El término *mutualismo* surgió en el siglo XIX y estuvo ligado a las Sociedades de Socorros Mutuos, creadas como respuesta a las duras condiciones provocadas por la Revolución Industrial. Uno de sus principales impulsores fue Pierre-Joseph Proudhon, quien reflexionó sobre las desigualdades económicas de su época y promovió la idea de la ayuda mutua como alternativa.

### **El mutualismo en la actualidad**

El mutualismo, en esencia, ha resurgido en el siglo XXI como una respuesta a un sistema económico que, históricamente, ha priorizado la ganancia y la acumulación de riqueza, a menudo a expensas de las mayorías.

El mutualismo se ha fortalecido como una respuesta necesaria frente a un entorno económico que muchas veces se sostiene a cualquier costo. Ante esto, las personas se han organizado para protegerse y sostenerse mutuamente, basándose en el principio de la solidaridad. Por eso, el mutualismo se relaciona directamente con la economía solidaria y se manifiesta en diversas formas en distintas comunidades del mundo.

El resurgimiento del mutualismo en la actualidad está estrechamente ligado a la crisis del estado de bienestar. En muchos países, esta crisis se ha traducido en recortes de servicios públicos y en procesos de privatización. Ante ello, el mutualismo vuelve a cobrar relevancia como una forma en la que las comunidades pueden organizarse para garantizar servicios básicos como salud, educación y vivienda, especialmente cuando el Estado ya no los asegura.

La precariedad laboral y el crecimiento de la economía de plataformas también han impulsado nuevas formas de solidaridad y el mutualismo. El aumento de trabajos temporales, autónomos y por encargo —conocidos como parte de la *gig economy*— ha dejado a muchas personas sin protección social, como seguros de desempleo o jubilación. Ante esto, el mutualismo se reinventa a través de cooperativas de trabajadores o plataformas digitales gestionadas por sus propios usuarios, en busca de un modelo más justo para repartir ingresos y mejorar las condiciones laborales.

Un último factor —y no por eso menos importante— es el impacto de la globalización y el cambio climático. Ante estos desafíos, muchas comunidades se han organizado para crear redes de apoyo mutuo: enfrentan desastres naturales, promueven el consumo local y sostenible, y desarrollan proyectos de energías renovables de manera colectiva. En

este contexto globalizado y digital, el mutualismo retoma principios del siglo XIX como la solidaridad, la cooperación y la ayuda mutua. Plataformas cooperativas, bancos de tiempo y cooperativas de energía renovable son ejemplos claros de cómo esta antigua idea se transforma para construir un futuro más humano.

### La solidaridad, la economía y un cambio de visión

A diferencia de la economía convencional, la economía solidaria se materializa en diversas formas organizativas, como las cooperativas de consumo, producción o crédito, las mutualidades y las empresas sociales. Estas no buscan el beneficio económico individual, sino el bienestar colectivo. Los excedentes que generan se reinvierten para mejorar servicios, impulsar nuevos proyectos o distribuirse de manera equitativa entre sus miembros. Este modelo demuestra que la solidaridad también puede ser un motor económico tan fuerte

como la competencia, y que construir una sociedad más justa y sostenible no solo es deseable sino posible.

La economía solidaria es una forma distinta de entender la economía. Propone un modelo productivo y de consumo que pone a las personas y al planeta por encima del beneficio económico. Se plantea como una alternativa al sistema capitalista, que prioriza la acumulación de riqueza y la competencia.

Su objetivo principal es generar bienestar social, proteger el medio ambiente y fomentar la cooperación. Recupera principios como la equidad, la igualdad de oportunidades y la dignidad para todas las personas. También retoma la idea del trabajo digno, entendiéndolo como una vía para el desarrollo personal y colectivo.

Además, promueve la sostenibilidad ambiental cuyo principio refiere a que las actividades económicas no dañen al ecosistema y se utilicen los recursos de manera responsable para reducir la huella ecológica.





A través de la cooperación y el compromiso con el entorno, la economía solidaria impulsa el desarrollo local y fortalece el tejido social, se une para generar un impacto positivo en cada territorio.

Como hemos visto, una economía basada en la reciprocidad y el apoyo mutuo no solo es posible sino urgente en el contexto actual. Es un camino en el que se prioriza la condición humana por encima del consumo excesivo y la individualidad. Transitar hacia este modelo no es fácil, pero sí viable: puede desarrollarse dentro del sistema económico actual, mientras transforma de forma profunda la vida de las personas.

### **Directorio MiPyME y Cooperativas: fortaleciendo redes solidarias**

Las instituciones de educación superior (IES) que tienen un papel clave como espacios de conocimiento, formación y transformación social, no pueden quedarse al margen cuando se trata de apoyar a sus comunidades. Por ello, la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM), reafirma su compromiso con el desarrollo integral de su comunidad y respalda a quienes han decidido construir su propio futuro a través de un negocio, empresa o cooperativa.

El Directorio MiPyME y Cooperativas es una iniciativa que promueve una nueva forma de entender la economía, basada en el mutualismo y la solidaridad. Entre los servicios que

ofrece, destacan los relacionados con la salud: desde ambulancias hasta atención psicológica y cuidado integral. Estos servicios reflejan los principios fundamentales de la economía solidaria y ayudan a comprender su relevancia en la vida cotidiana. Esto se debe a que muchos de estos servicios son ofrecidos por personas egresadas u organizaciones comunitarias que trabajan de manera colaborativa, priorizan el bienestar colectivo sobre el lucro y promueven relaciones solidarias con sus entornos.

Estos servicios no solo fortalecen la oferta de beneficios de salud para la comunidad universitaria, sino que tienen un impacto directo en distintas regiones del país. Además, permiten que estudiantes, egresadas y egresados que los ofrecen sean fácilmente localizables en diversos puntos del país. De esta forma, la comunidad de la UnADM se consolida como una red confiable de apoyo, donde es común encontrar historias de colaboración activa y compromiso con el bienestar colectivo.

Los invitamos a conocer el Directorio MiPyME y Cooperativas, un recurso creado para visibilizar el talento emprendedor de nuestra comunidad. Más que un listado de servicios representa una red de apoyo construida desde los principios de solidaridad y economía humana. Al consultarlo, estarán contribuyendo a fortalecer una comunidad comprometida con el bienestar colectivo y con nuevas formas de construir el futuro.

## Retos Ciudadanos

Construyamos ciudadanía

Imágenes de Freepik

# Retos Ciudadanos 34 y 35: Cultura, legado y conciencia

### Equipo editorial

[gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx](mailto:gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx)

**E**n un mundo saturado de información y distracciones, la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM) continúa con la iniciativa que nos invita a pausar, reflexionar y actuar. Hablamos de los Retos Ciudadanos, encuentros digitales diseñados para fomentar la acción social desinteresada y el desarrollo personal a través de la cultura, la conciencia y la participación activa. Lejos de ser meras charlas, estos retos son una invitación a transformar el conocimiento en una fuerza de cambio.

### **Reto 34: Un viaje al corazón de la cultura**

El desafío número 34 nos convoca a un viaje de descubrimiento: “Conocer y compartir una actividad cultural”. En este encuentro, Alejandra Georgina Laorrabaquio y Vicente Jurado López, expertos en la materia, nos recordaron que la cultura va mucho más allá de un museo o una galería: es el entramado invisible de nuestra historia y nuestro futuro, un

35

34



compendio de rasgos espirituales, materiales, intelectuales y afectivos que definen a una sociedad.

La conversación giró en torno a los derechos culturales como una dimensión fundamental de los derechos humanos. Se habló de la importancia de acceder, crear y difundir nuestras propias expresiones, ya sean tangibles (como un libro) o intangibles (como una danza). Los ponentes destacaron el papel del Estado, las instituciones culturales y la sociedad civil en la preservación del patrimonio. Subrayaron, en particular, el valor de la diversidad cultural de México: una nación pluricultural con 68 pueblos indígenas, el pueblo afroamericano y una rica amalgama mestiza.

Este reto nos anima a ser custodios y promotores de nuestra identidad, a compartir con orgullo las tradiciones y manifestaciones de nuestras comunidades, para que su riqueza no se pierda en el tiempo.



Consulta el episodio completo en [https://www.youtube.com/watch?v=ymbOXsS4-jk&ab\\_channel=CanalUnADM](https://www.youtube.com/watch?v=ymbOXsS4-jk&ab_channel=CanalUnADM)

### **Reto 35: Rompiendo el tabú de la vida y la muerte**

El Reto número 35 nos confronta con uno de los temas más universales e incómodos: la mortalidad. Bajo el lema “Sensibilizar sobre el final de la vida y la elaboración de testamento”, este espacio buscó desmitificar el miedo a hablar de la muerte y la herencia, temas que a menudo se percibe como un tabúes familiares.

Salvador Manuel Mendoza, experto en derecho y Alejandro Escalona Espinoza, especialista en cuidados paliativos y tanatología, junto con la tanatóloga Miriam Israel, abordaron este tema desde distintas perspectivas.

El maestro Mendoza explicó el testamento como un instrumento jurídico que permite expresar la voluntad personalísima sobre los bienes tras la muerte. Más allá del aspecto legal, lo definió como un acto de amor que promueve la armonía familiar y previene conflictos futuros.



Por su parte, Miriam Israel subrayó que el miedo a la muerte es universal, incluso en una cultura como la mexicana, que supuestamente la celebra. Afirmó que hablar del tema es el primer paso para perder el miedo y evitar que los duelos se acumulen sin procesarse. El reto nos invita a reflexionar sobre la importancia de cultivar una cultura de previsión, tanto legal como emocional.



Puedes ver la charla completa en

[https://www.youtube.com/watch?v=0tBQ6io0Vs8&t=2s&ab\\_channel=CanalUnADM](https://www.youtube.com/watch?v=0tBQ6io0Vs8&t=2s&ab_channel=CanalUnADM)

### **Dos retos, un mismo propósito**

A simple vista, un reto sobre cultura y otro sobre la muerte parecen mundos aparte. Sin embargo, al observar con detenimiento, notamos un hilo conductor que los une: la **trascendencia**.

Ambos desafíos nos invitan a reflexionar sobre nuestro legado. En el Reto 34, se trata del cultural; el que compartimos para preservar las raíces de nuestra nación. En el Reto 35, el legado es el personal y patrimonial: un acto consciente para dejar paz y no problemas a quienes amamos.

Los Retos Ciudadanos de la UnADM son una brújula en tiempos de incertidumbre. Nos guían hacia la acción desinteresada y nos impulsan a ser participantes activos en la construcción de una sociedad más consciente. Son una plataforma que demuestra que el aprendizaje no se limita a las aulas, sino que se extiende a la calle, a la familia y a la comunidad.

¿Qué esperas? Te invitamos a sumarte a estos desafíos, seguir los próximos retos y, con ellos, empezar a escribir tu propia historia de impacto social. Tu acción, por pequeña que sea, puede marcar una gran diferencia.



# Conocimientos para transformar tu vida y entorno

Imágenes de Freepik

## Equipo editorial

[gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx](mailto:gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx)

**L**a Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM) presenta una serie de charlas con expertos que abordan temas actuales y relevantes para todos.

Estas conversaciones nos motivan a desarrollar nuevas habilidades, reflexionar y actuar con ética para enfrentar los retos personales y profesionales de hoy. Te invitamos a descubrir estas ideas que pueden ayudarte a crecer y transformar tu entorno.



## El rol del ingeniero en la era de la inteligencia artificial

*La inteligencia artificial es como un martillo: puede construir una casa o romper un vidrio, depende de quién la use.*

En el marco del Día del Ingeniero, Adriana Montserrat Flores, estudiante de la Maestría en Bioingeniería y Cómputo Inteligente de la Universidad de Guadalajara, ofreció una conferencia sobre el impacto de la inteligencia artificial (IA) en la ingeniería. La charla abordó cómo la IA está transformando el trabajo de los ingenieros, quienes deben adaptarse y desarrollar nuevas habilidades digitales, pensamiento crítico y ética profesional.

Adriana destacó que “la inteligencia artificial no reemplaza la mente humana, la complementa.” Subrayó que es una herramienta que poten-

cia la creatividad y la eficiencia, pero que necesita supervisión humana para evitar sesgos y errores. Asimismo, resaltó la importancia de un enfoque interdisciplinario que combine tecnología y valores humanos. La conferencia invitó a los profesionales a ver la IA como un aliado para amplificar lo mejor de la humanidad y a prepararse continuamente para liderar con ética y responsabilidad en esta nueva era tecnológica.

Mira la videoconferencia completa para descubrir más:



<https://www.youtube.com/live/yXYN-CWfkrU?feature=shared>



## Factores de riesgo y violencia contra las mujeres en el ocio nocturno turístico

*Las normas de género guían estas formas de violencia contra las mujeres.*

Erika Cruz Coria, académica de la Universidad Autónoma de Occidente, analiza cómo las mujeres enfrentan diversas formas de violencia y desigualdad en los espacios de ocio nocturno, especialmente en ciudades turísticas.

La ponencia destaca que estas violencias no solo son físicas, sino también simbólicas y estructurales, reforzadas por normas sociales que culpan a las víctimas y justifican comportamientos agresivos, especialmente bajo el consumo de alcohol y drogas. Además, la cultura organizacional de los espacios de ocio y el diseño físico de estos lugares —con

ambientes oscuros, aglomeraciones y escasa visibilidad— propician situaciones de riesgo para las mujeres. Como señala la autora, “la vida nocturna no solo se da al interior de los establecimientos, sino que el espacio público es una extensión de ese disfrute”, lo cual amplía el campo de análisis hacia las calles, plazas y otros entornos urbanos donde también se reproducen estas violencias.

Para profundizar en este tema tan relevante, te invitamos a ver la conferencia completa en



<https://www.youtube.com/live/GG9e-KoksjYY?feature=shared>



## Habla y lidera: domina el arte de hablar en público

*La palabra es compromiso, razón y guía.*

Videokonferencias

Javier Arturo Rodríguez Alarcón, académico del Centro de Estudios Superiores Guerrero, comparte una reflexión profunda sobre el papel de la oratoria como herramienta clave para comunicar con intención, generar impacto y ejercer liderazgo en distintos entornos: el académico, el profesional y el personal.

Rodríguez Alarcón sostiene que no basta con tener buenas ideas: hay que saber cómo decirlas. Un mensaje largo puede aburrir, uno sin ritmo puede pasar desapercibido, y uno sin emoción no conecta. Por ello, recomienda ensayar con música, incorporar figuras retóricas, trabajar la respiración y la voz, y estudiar a gran-

des oradores, tanto clásicos como contemporáneos. Como él mismo afirma, “hablar en público es un arte que se cultiva con práctica, intención y autenticidad”. También subraya la importancia del silencio como parte del discurso: una pausa puede decir tanto como una palabra bien elegida.

Si quieres conocer técnicas concretas para mejorar tu expresión oral y fortalecer tu liderazgo a través de la palabra, te invitamos a ver la conferencia completa en



<https://www.youtube.com/live/yCuej-qD4C0Y?feature=shared>



## Activismo en la era digital: ¿Cómo generar un cambio social a través de las redes sociales?

*Nunca subestimen el poder que puede tener una publicación, porque aunque impacte a una, dos o tres personas, puede cambiar la vida de alguien.*

Mónica Cecilia Valenzuela Hernández, egresada de la licenciatura en Derecho de la UnADM, nos muestra cómo las redes sociales se han convertido en una herramienta poderosa para el activismo digital. Durante la conferencia enfatiza que “el activismo no solo consiste en levantar la voz o exigir cambios, sino en compartir información clara y útil que permita a las personas acceder a sus derechos y oportunidades.”

Además, se destaca la importancia de conservar tradiciones culturales, promover la donación de sangre, fomentar la educación financiera y difundir servicios públicos gratuitos,

todo mediante el uso responsable de las redes sociales. Por otro lado, se subraya que no es necesario mostrarse en cámara para hacer activismo pues compartir información verificada es igual de valioso.

El activismo digital invita a cada persona a ser agente de cambio desde su espacio personal.

Descubre cómo transformar tus redes sociales en herramientas poderosas para el cambio social en



<https://www.youtube.com/live/ejIV-rDWZXk?feature=shared>



## Salir de la zona de confort para fortalecer el bienestar emocional universitario

*El verdadero reto es avanzar incluso cuando no sientes el apoyo de los que te rodean.*

En esta conferencia, Mario García Ávalos nos invita a reflexionar sobre cómo los cambios personales, aunque incómodos o desafiantes, pueden ser el primer paso hacia un mayor bienestar emocional, especialmente durante la vida universitaria. La charla resalta que el crecimiento no ocurre donde todo es cómodo, sino donde se enfrentan retos que permiten descubrir el propio potencial.

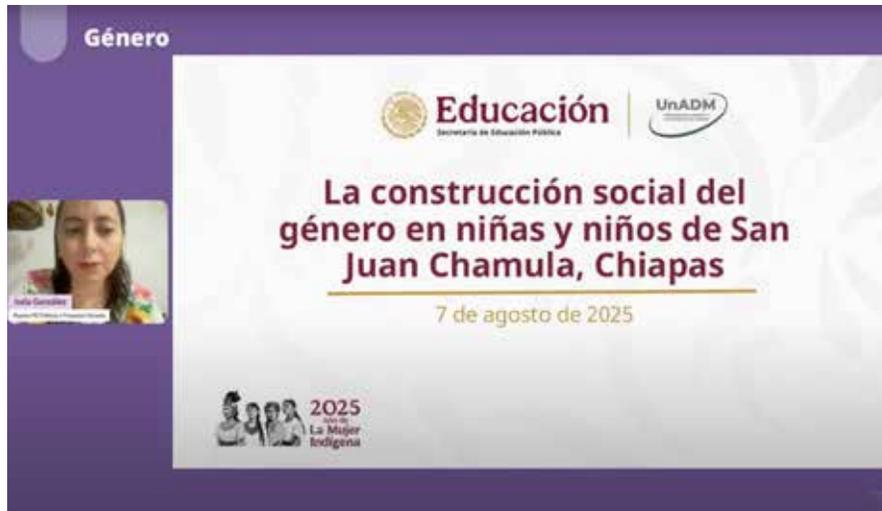
Durante el desarrollo del tema se ofrecieron estrategias para manejar el miedo anticipatorio al cambio, lo que incluye técnicas de respiración consciente, la práctica regular de ejercicio, el ordenamiento de pensamientos y el cultivo de la resiliencia. Esta última, definida como la habilidad para adaptarse y superar dificul-

tades, se resaltó como fundamental para el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. Al concluir, se invitó a aprovechar los recursos del micrositio UnADM Saludable, que brinda apoyo y herramientas para facilitar este proceso de transformación personal.

Empieza a transformar tu salud emocional hoy mismo; observa la conferencia completa en



<https://www.youtube.com/watch?v=ixFVJ6DjGv8>



## La construcción social del género en niñas y niños de San Juan Chamula, Chiapas

*No existe una infancia universal, sino múltiples formas de vivirla.*

Isela Guadalupe González Marín, figura académica de la UnADM, compartió los hallazgos de su investigación etnográfica realizada en San Juan Chamula, Chiapas, sobre cómo se construye socialmente el género en la niñez indígena. A lo largo de cuatro años de trabajo de campo en escuelas y hogares, la autora mostró que la infancia chamula no se concibe como una etapa de dependencia absoluta, sino como un proceso de integración temprana a la vida comunitaria, productiva y ritual.

En este contexto, los roles de género se transmiten mediante la participación en el trabajo familiar, el comercio, los rituales y la vestimenta, donde las niñas están más vincula-

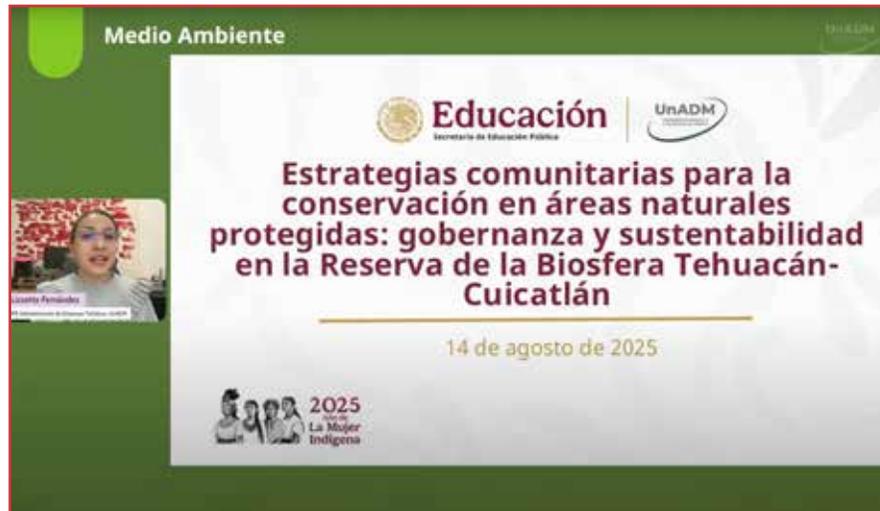
das al ámbito doméstico y los niños al espacio público. González Marín destacó que existen resistencias y transformaciones: niñas que trepan árboles o asisten a la escuela, niños que cuidan a sus hermanos, así como una creciente voz infantil que cuestiona las normas tradicionales.

La antropología de la infancia —explicó— busca escuchar a los niños como protagonistas activos de su mundo social y no como receptores pasivos de la cultura.

Para ampliar esta perspectiva, te invitamos a ver la conferencia en



[https://www.youtube.com/watch?v=GzdQ5iektJE&t=4s&ab\\_channel=CanalUnADM](https://www.youtube.com/watch?v=GzdQ5iektJE&t=4s&ab_channel=CanalUnADM)



## Conservación de las Áreas Naturales Protegidas. Reserva de la Biosfera Tehuacán-Cuicatlán

*Conservar no significa inmovilizar,  
sino aprender a vivir en equilibrio con la naturaleza.*

Lizzette Fernández Márquez, especialista en ecología, compartió una reflexión sobre la importancia de las Áreas Naturales Protegidas (ANP) en México, tomando como ejemplo la Reserva de la Biosfera Tehuacán-Cuicatlán, declarada Patrimonio Mundial por la UNESCO. Explicó que esta zona alberga una de las mayores diversidades biológicas y culturales del país, con especies endémicas y comunidades que han desarrollado estrategias de manejo sostenible durante siglos.

Durante la charla, se destacó que la conservación no puede desvincularse de las comunidades locales: son ellas quienes resguardan el conocimiento tradicional sobre el uso del

agua, las plantas y los suelos. Sin embargo, también enfrentan presiones por actividades extractivas, la expansión agrícola y el cambio climático.

La ponencia concluyó con un llamado a reconocer la Reserva no solo como un patrimonio natural, sino como un espacio de convivencia entre saberes científicos y comunitarios, que exige corresponsabilidad para garantizar su preservación a largo plazo.

Accede a la conferencia completa en

 [https://www.youtube.com/watch?v=-DKli3dQx0vk&t=1s&ab\\_channel=CanalUnADM](https://www.youtube.com/watch?v=-DKli3dQx0vk&t=1s&ab_channel=CanalUnADM)



## Barreras sociales y culturales de las personas con discapacidad

*La discapacidad no está en las personas, sino en las barreras del entorno.*

Eli Yodef Maldonado expone un cambio de mirada: de un enfoque médico a uno social y de derechos, donde la inclusión significa que las personas con discapacidad participen en los roles cotidianos —estudiante, trabajador, amigo, miembro de la comunidad— en igualdad de condiciones.

Con base en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, subraya que la exclusión surge de la interacción entre las diversidades humanas y un entorno lleno de obstáculos. Identifica barreras de actitud (estereotipos, estigma, discriminación), de comunicación, fí-

sicas, políticas/programáticas, sociales y de transporte; las actitudes son las más básicas y dan origen a muchas otras. También recuerda que los determinantes sociales de la salud moldean las oportunidades de participación. El llamado es claro: derribar barreras, garantizar ajustes razonables y construir espacios accesibles para la participación plena y efectiva.

Para ampliar esta perspectiva, accede a la charla completa en



[https://www.youtube.com/watch?v=hF4srmmdCxs&t=44s&ab\\_channel=CanalUnADM](https://www.youtube.com/watch?v=hF4srmmdCxs&t=44s&ab_channel=CanalUnADM)



## Aprendizaje Digital Inteligente: Potenciando el conocimiento con la IA

*La tecnología no transforma por sí sola la educación: importa cómo la usamos para enseñar y aprender.*

Ivón Torres Ibarra, académica de la licenciatura en Ingeniería en Telemática de la UnADM, presentó el concepto de aprendizaje digital inteligente (ADI), un enfoque que integra recursos tecnológicos, estrategias pedagógicas basadas en evidencia y herramientas de inteligencia artificial para enriquecer la experiencia educativa.

A lo largo de la conferencia, la ponente subrayó que la inteligencia artificial (IA) no sustituye al docente, sino que se convierte en un “copiloto pedagógico” que facilita la personalización del aprendizaje, la retroalimentación y el desarrollo de competencias críticas. Señaló la importancia de diseñar prompts adecuados, utilizar modelos como SAMR y TPACK, y aplicar principios de aprendizaje mul-

timedia para aprovechar al máximo plataformas, simuladores y entornos virtuales.

Torres Ibarra insistió en que el reto está en el uso ético y responsable de estas tecnologías: no basta con obtener respuestas automáticas, sino fomentar en los estudiantes la reflexión, la verificación de la información y la metacognición. Con ello, la IA se convierte en una aliada para fortalecer el pensamiento crítico, la autonomía y la innovación educativa.

Para conocer todos los detalles y reflexiones, visita la conferencia completa en



[https://www.youtube.com/watch?v=HINNEBNGZuc&ab\\_channel=CanalUnADM](https://www.youtube.com/watch?v=HINNEBNGZuc&ab_channel=CanalUnADM)



# Café Sinergia: septiembre inicia con logros y nuevos retos para la UnADM

## #OrgulloyCorazónUnADM



### Vladimir Balderas Mondragón

Coordinación de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social

[jose.balderas@nube.unadmexico.mx](mailto:jose.balderas@nube.unadmexico.mx)

**E**l pasado 5 de septiembre se llevó a cabo una nueva edición del Café Sinergia, espacio mensual de encuentro y diálogo encabezado por la rectora de la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM), Lillian Kravzov Appel. En esta ocasión, el evento estuvo marcado por un ambiente de entusiasmo y por la presentación de avances significativos en gestión, calidad académica, vinculación social y fortalecimiento de la comunidad universitaria.

Uno de los primeros temas destacados fue el resultado favorable del

proceso de auditoría, lo cual representa un paso importante en la autoevaluación y mejora continua de los programas educativos. La rectora felicitó a los equipos involucrados y reiteró la importancia de avanzar en la mejora continua.

Las participaciones de los equipos directivos reflejaron logros diversos: desde la exitosa recepción de documentos por parte de las figuras académicas de nuevo ingreso, hasta la organización de la Jornada de Reforestación UnADM 2025 en San Bernabé Ocoatepec, donde se sembraron 200 oyameles en colaboración



con comuneros locales. Esta actividad no solo reafirma el compromiso ambiental de la universidad, sino que también permitió estrechar lazos entre academia y comunidad.

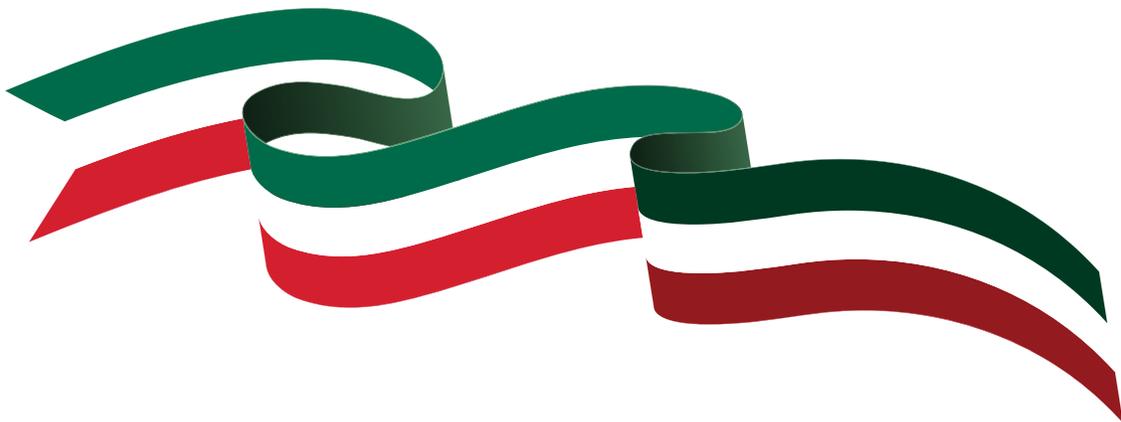
En el ámbito académico, la rectora compartió que la reciente **convocatoria de ingreso UnADM 2025 registró más de 127 mil aspirantes**, consolidando así el creciente interés por integrarse a la UnADM. Asimismo, la convocatoria para facilitadores alcanzó un alto impacto, con más de **45 mil visitas al microsítio y cerca de 28 mil usuarios activos**.

Uno de los logros más relevantes fue la firma del convenio con la Secretaría de Anticorrupción y Buen Gobierno, que ha permitido acercar formación a más de 584 mil funcionarios públicos. Al respecto, la Rectora subrayó: “Es una gran alegría y también una enorme responsabilidad poder contribuir a una nueva cultura del servicio público”.

El Café Sinergia también fue el espacio para anunciar la segunda edición de la Distinción UnADM al Mérito Profesional, que este año incluirá una nueva categoría destinada para reconocer a egresados destacados. Como señaló el maestro Iván Marín: “Los egresados son parte fundamental de nuestra comunidad y han abierto puertas en diversos proyectos, por lo que merecen este reconocimiento”.

Finalmente, la Rectora llamó a mantener el compromiso con la calidad educativa y la cohesión institucional: “Cada granito de arena suma; lo que hacemos tiene valor y se reconoce dentro y fuera de la universidad”.

Con este encuentro, la UnADM reafirma su camino hacia la excelencia, celebrando logros colectivos, estrechando vínculos sociales y afrontando nuevos desafíos con energía y colaboración.





# Reconocernos, inspirarnos y celebrar. Abierta la convocatoria Distinciones UnADM 2025

## Equipo editorial

[gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx](mailto:gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx)

**E**l pasado 9 de septiembre de 2025, la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM) presentó oficialmente la convocatoria para las Distinciones UnADM 2025, en el marco de una charla abierta con la comunidad universitaria. El evento fue encabezado por la maestra Lilian Kravzov Appel, rectora; el maestro Ángel Alberto Alameda Pedraza, secretario general y el maestro Iván Marín Rodríguez, coordinador de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social.

Más que una presentación, la sesión fue una reflexión conjunta sobre el valor de reconocer la excelencia académica, profesional y humana de estudiantes, figuras académicas y personas egresadas que representan lo mejor de esta casa de estudios.



## **Un reconocimiento con fundamento: marco legal de las distinciones**

Las Distinciones UnADM tienen su origen en el propio Decreto de Creación de la Universidad, publicado en 2012, en el que ya se contemplaba la posibilidad de otorgar reconocimientos honoríficos por Mérito Profesional. Sin embargo, no fue sino hasta 2022 cuando se entregó formalmente la primera distinción.

Este camino evolucionó en 2024, cuando la UnADM realizó una modificación al Decreto de Creación con el fin de alinearlo a la Ley General de Educación Superior. Esta ley, publicada en 2021, establece principios clave como la excelencia, inclusión, equidad, mejora continua y responsabilidad social, lo cual permitió integrar nuevas categorías de distinción: Mérito Docente y Mérito Estudiantil.

Además, el Consejo Universitario aprobó el 12 de febrero de 2024 los Lineamientos para el Otorgamiento de Distinciones, lo que institucionalizó este reconocimiento como una política formal y sustentada jurídicamente.

## **Un homenaje a la trayectoria y al impacto social**

Desde su creación, las distinciones han sido otorgadas a personas con trayectorias inspiradoras:

- En 2022, el primer Mérito Profesional fue para Olimpia Coral Melo, por su impulso a la Ley Olimpia y su defensa de los derechos digitales.
- En 2023, se reconoció a Paulina Muñoz y Roberto Gómez Cárdenas por su contribución al desarrollo de la legislación sobre protección de datos personales.
- En 2024, se entregaron distinciones a 11 figuras académicas, 11 estudiantes, y a Katia Echazarreta, primera mujer astronauta mexicana, por su destacada labor científica y social.

## **¿Qué se reconoce en las Distinciones UnADM?**

La convocatoria 2025 contempla tres categorías:



## Mérito Profesional

Se otorga a personas destacadas por acciones, investigaciones o contribuciones en beneficio de la comunidad universitaria o de la sociedad, en ámbitos como:

- Académico y científico
- Tecnológico y digital
- Social, cultural y comunitario
- Emprendimiento o políticas públicas

La UnADM reconoce a sus **personas egresadas** como agentes de cambio en sus comunidades. Por ello, en esta edición, más de 24 000 podrán participar en la categoría de Mérito Profesional, ya sea por autopostulación o mediante la postulación de terceros, siempre que cumplan con los requisitos y registren su candidatura en:

<https://desarrollo.siseg.unadmexico.mx/postulaciones/registro>.

## Mérito Docente

Dirigido a figuras académicas con al menos dos años de antigüedad. Se valoran criterios como:

- Evaluación 360° (autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación).
- Cumplimiento de responsabilidades académicas y administrativas.
- Indicadores de efectividad educativa (aprobación, desempeño estudiantil).

Se otorgará una distinción por cada programa educativo. Las personas con funciones de figura educativa que ade-



más sean egresadas de la UnADM deberán registrarse en el siguiente enlace para postularse en esta categoría:

<https://desarrollo.siseg.unadmexico.mx/postulaciones/registro>

### Mérito Estudiantil

Para estudiantes regulares a partir del quinto semestre, se considera:

- Promedio mínimo de 90
- Participación en certámenes académicos
- Liderazgo social o estudiantil
- Servicio comunitario o voluntariado
- Trayectorias de vida resilientes

### Cronograma de la convocatoria 2025

Fase	Fecha
Publicación de la convocatoria	9 de septiembre de 2025
Instalación del Comité de Selección	13 de octubre de 2025
Registro de candidaturas	8 al 12 de diciembre de 2025
Análisis y dictamen	15 al 19 de diciembre de 2025
Entrega de reconocimientos	Febrero de 2026, en el marco del 14° aniversario de la UnADM

La convocatoria de Distinciones UnADM 2025 ya está disponible en el portal institucional. Puedes acceder al documento en el siguiente enlace:



[https://www.unadmexico.mx/imagenes/descargables/Convocatoria\\_Distinciones\\_UnADM-2025.pdf](https://www.unadmexico.mx/imagenes/descargables/Convocatoria_Distinciones_UnADM-2025.pdf)

**¡Participa, postula o difunde!**



### Equipo editorial

[gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx](mailto:gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx)

**E**l pasado miércoles 10 de septiembre se llevó a cabo una sesión informativa dirigida a estudiantes de la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM), enfocada en resolver dudas y brindar orientación sobre proyectos terminales, estancias y estadías —elementos clave para la titulación y el desarrollo profesional del estudiantado.

Esta actividad forma parte de un esfuerzo institucional más amplio que incluye, entre otras acciones, la habilitación de un micrositio especializado con herramientas y recursos diseñados para acompañar a la comunidad universitaria en este proceso.

La sesión fue encabezada por la rectora de la UnADM, Lilian Kravzov Appel, quien resaltó que estas experiencias son mucho más que un trámite: “Es una oportunidad para aplicar conocimientos, adquirir experiencia laboral y acercarse al ámbito profesional”. Además, compartió que el 40% de las y los egre-

# Todo sobre proyectos terminales, estancias y estadías



sados reciben una oferta laboral en el mismo lugar donde realizaron su proyecto terminal o estancia.

Acompañando a la rectora participaron las directoras de las tres divisiones: María de los Ángeles Serrano Islas, María Carmen Alonso Nuñez y Dolores Alejandra Vásquez Carbajal y el secretario general Ángel Alberto Alameda Pedraza. Quienes abordaron aspectos normativos, pedagógicos y operativos para el desarrollo exitoso de los proyectos terminales y prácticas profesionales.

### Requisitos y estructura de los proyectos terminales

Los proyectos terminales comprenden dos asignaturas: Proyecto Terminal I se presenta un anteproyecto acompañado de cartas de presentación y aceptación para formalizar la estancia y Proyecto Terminal II se desarrolla el proyecto o simulación, se entrega un informe final y se presenta el resultado, que debe registrarse para la titulación. Estas asignaturas suman un total de 500 horas en los últimos semestres, equivalentes al servicio social.

### Objetivos institucionales y líneas de investigación

Los proyectos terminales deben alinearse con los objetivos institucionales de la universidad, que incluyen:

- Perspectiva de género y cultura de la igualdad.
- Inclusión y equidad social.
- Fomento a la cultura de la legalidad, promoviendo el respeto y cumplimiento de las leyes.
- Uso racional y sustentable de los recursos naturales.
- Promoción eficiente de tecnologías de la información, comunicación y redes sociales.

Además, cada programa educativo tiene sus propias líneas de investigación, que las y los estudiantes pueden integrar de acuerdo con las problemáticas identificadas en las instituciones receptoras.

Los proyectos terminales pueden realizarse en

organizaciones legalmente constituidas del sector público, privado o social, incluyendo el lugar de trabajo del estudiante, siempre que el perfil del proyecto sea compatible. Cada institución debe contar con un asesor externo con perfil adecuado —mínimo nivel licenciatura— quien apoye el desarrollo del proyecto, además del asesor interno designado por la universidad.

### Un microsítio con todo lo necesario para comenzar

Para apoyar el proceso de vinculación, la UnADM presentó el pasado 17 de septiembre un microsítio especializado que concentra en un solo lugar toda la información necesaria para llevar a cabo este proceso. Las y los estudiantes podrán generar su constancia de presentación, consultar los lineamientos normativos vigentes, acceder a experiencias compartidas por quienes ya realizaron su proyecto terminal y seguir un videotutorial con el paso a paso del proceso.

Una de las herramientas más destacadas es el directorio interactivo de más de 3 000 instituciones receptoras en todo el país, el cual permite hacer búsquedas filtradas por estado, carrera y sector. Incluye datos clave como dirección, correo electrónico y página web, y permite enviar automáticamente un correo personalizado a las instituciones selec-



cionadas. Se prevé que, antes de finalizar el año, la base de datos se amplíe a 7 000 instituciones, lo que fortalecerá significativamente las opciones para realizar proyectos y prácticas profesionales.

### **Una oportunidad para el crecimiento personal**

La UnADM reafirma su compromiso de acompañar a la comunidad estudiantil en este importante proceso de formación integral y vinculación profesional. Se invita a todas y todos los estudiantes a aprovechar esta oportunidad con entusiasmo y responsabilidad, consultando los lineamientos disponibles en el sitio oficial <https://proyectoterminal.unadmexico.mx/>

Para conocer todos los requisitos, ejemplos y herramientas necesarias para iniciar tu Proyecto Terminal, te invitamos a consultar las sesiones informativas "Todo sobre proyectos terminales, estancias y estadías" y "Micrositio Proyecto Terminal UnADM", disponibles en el canal oficial de YouTube:



[https://www.youtube.com/watch?v=NLI\\_28eCLZI](https://www.youtube.com/watch?v=NLI_28eCLZI)



<https://www.youtube.com/watch?v=zXzyGqITv9E>

*Gaceta Universidad Abierta y a Distancia de México*  
se terminó de editar el 30 de septiembre de 2025 en  
la Universidad Abierta y a Distancia de México.



**UnADM**

UNIVERSIDAD ABIERTA Y  
A DISTANCIA DE MÉXICO