

Gaceta

Universidad Abierta y
a Distancia de México

JULIO - SEPTIEMBRE 2023

unadmexico.mx |     

Esta portada fue creada por inteligencia artificial, con la herramienta Discord, con el prompt: *illustration, library from the future with screens and holograms, mexican girl with a book on her hands*

La inteligencia artificial en la educación

Primera Ceremonia
de Entrega de Títulos
a Egresadas y Egresados

La IA en la personalización
de la educación a distancia

Agua: el alimento líquido



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Directorio

Secretaría de Educación Pública

Leticia Ramírez Amaya

Secretaría de Educación Pública

Luciano Concheiro Bórquez

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

Elizabeth González Salazar

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

Director Editorial

Greta Valentina Gómez Camacho

Editora

Carlos Papaqui Landeros

Diseñador editorial

Octavio Villanueva Cortés

Diseñador del sitio web

Vladimir Balderas Mondragón

Corrector de estilo

Ricardo Flores Cuevas

Redactor e investigador

Benjamín Gerardo Delgado Reyes

Analista de contenido

Gaceta

Universidad Abierta y a Distancia de México

JULIO - SEPTIEMBRE 2023

Esta portada fue creada por inteligencia artificial, con la herramienta Discord, con el prompt: *illustration, library from the future with screens and holograms, mexican girl with a book on her hands*

**Tania Velasco, Ángel Campos, Vladimir Balderas,
Benjamín Delgado, Freepik, Wikipedia**

Fotografía e imágenes

Gaceta Universidad Abierta y a Distancia de México, año 2023, No. 3, julio-septiembre 2023, 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>, http://gaceta.unadmexico.mx/images/gacetas/Gaceta_UnADM_julio_septiembre_2023.pdf. Editora responsable: Greta Valentina Gómez Camacho. Reserva de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2021-090114070300-109, otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor, ISSN: 2954-4831, otorgado por el Centro Nacional ISSN México, del mismo Instituto. Responsable de la última actualización de este número en el sitio web, Octavio Villanueva Cortés, fecha de última modificación, septiembre de 2023.

Todos los derechos reservados© 2023, 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, de titular de los derechos respectivos.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



CONTENIDO



Bienvenida de la rectora



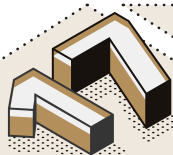
**Primera reunión de la Red
de Tutores y Sinodales
Solidarios**



Conversatorio en línea
**Nezahualcóyotl: entre la historia
y la leyenda**
Parte I



Conversatorio en línea
**De la idea a la realidad: aprendiendo
a emprender**



Artículo
Agua: el alimento líquido



21

Retos Ciudadanos

35

**UnADM invita al Club Virtual
de Asistencia Académica**

36

**¿Cómo funciona
la inteligencia artificial?**

Una entrevista con Aldo Luévano
sobre el chat GTP y sus usos

38

Artículo
**Las implicaciones del uso
de la inteligencia artificial
en la academia**

42

**Primera ceremonia de entrega
de títulos a egresadas y egresados
UnADM 2023**
Generación 2022-2

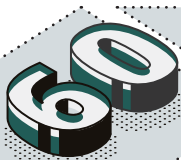
54

Conversatorio en línea
**El chat GPT en las
universidades públicas**



A 3D illustration of the number 57 in a dark red color, positioned on a light gray square with a dotted border.

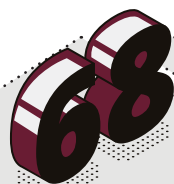
**100 técnicas didácticas
de enseñanza y aprendizaje:
herramienta para las aulas**

A 3D illustration of the number 60 in a dark green color, positioned on a light gray square with a dotted border.

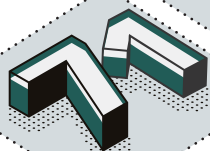
La UnADM va a la FILUNI

A 3D illustration of the number 64 in a gold color, positioned on a light beige square with a dotted border.

Artículo
**La inteligencia artificial
en la personalización de
la educación a distancia**

A 3D illustration of the number 68 in a dark red color, positioned on a light gray square with a dotted border.

**Entrega de diplomas a
los Educadores Comunitarios
Ciclo Escolar 2022-2023**

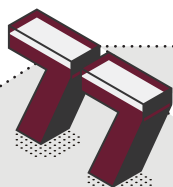
A 3D illustration of the number 71 in a dark green color, positioned on a light gray square with a dotted border.

Artículo
**La teoría del empujoncito:
nudges saludables**

A 3D illustration of the number 74 in a gold color, positioned on a light beige square with a dotted border.

**Lanzamiento
del micrositio
UnADM Saludable**





Artículo
**Educación y trabajo:
La influencia de las
habilidades interpersonales**



Miradas UnADM



**La UnADM
se presenta en
III Foros de Vinculación
Región Metropolitana 2023**





BIENVENIDA DE LA RECTORA



Lilian Kravzov Appel,
rectora de la Universidad
Abierta y a Distancia
de México

✉ @lkravzov

Apreciable comunidad,

Espero se encuentren muy bien. Ya nos encontramos en la tercera edición del año 2023. Para este número de julio a septiembre les vamos a presentar diferentes textos elaborados por la comunidad UnADM con el fin de conocer las novedades de nuestra universidad y el rumbo que tomamos gracias a las herramientas tecnológicas que podemos aprovechar en la educación.

¿Es verdad que la inteligencia artificial nos va a suplir? ¿Cómo es el siguiente Reto Ciudadano? ¿Han participado en todos ellos? ¿El agua es un alimento? ¿Conoces las 100 técnicas de aprendizaje? ¿Estuviste en la Primera Ceremonia de Egresadas y Egresados?

Todas las preguntas anteriores son reflexiones que podrás tener al leer los temas de nuestra nueva edición. Sigue de cerca nuestras publicaciones a través de nuestro sitio <https://gaceta.unadmexico.mx/> o en nuestras redes sociales oficiales.

Escríbenos a gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx o a greta.gomez@nube.unadmexico.mx y envía tus dudas, para conocer tus comentarios y recomendaciones. Recuerda que la convocatoria para hacernos llegar tus propuestas siempre está abierta.

#OrgulloYCorazónUnADM

Lilian Kravzov Appel
Rectora de la UnADM



Imágenes por Tania Velasco

Primera reunión de la Red de Tutores y Sinodales Solidarios



En la tarde del jueves 13 de abril, la Red de Tutores y Sinodales Solidarios de la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM), docentes y autoridades de nuestra casa de estudios se reunieron para abrir el diálogo e iniciar los trabajos para fortalecer la calidad e integridad académica de los proyectos de grado.

El objetivo de esta sesión fue dar el primer paso para construir una red con docentes que puedan brindar asesoría a los proyectos de grado, en este caso las maestrías que ofrece la UnADM: Maestría en Enseñanza de la Historia de México, Maestría en Seguridad Alimentaria y la Especialidad en Enseñanza de la Historia de México.



El objetivo de esta sesión fue dar el primer paso para construir una red con docentes que puedan brindar asesoría a los proyectos de grado

Los requisitos para formar parte de esta red son: ser maestros o doctores con experiencia en docencia e investigación y que sean prestadores de servicios profesionales contratados por honorarios.

Por tanto, quienes estén incorporados a esta red podrán fungir como tutores o sinodales de proyectos y con ello, continuar formándose como profesionales en su área de estudio o línea de investigación. Esto sin contar el reconocimiento académico, social y de valor curricular, correspondiente.

El acompañamiento será una herramienta muy valiosa, pues la guía de los docentes, con la incorporación de teorías y metodologías dominadas, los apoyará en la obtención de grado. Hecho que representa un atajo importante en el ya de por sí, largo camino académico.





Conversatorio en línea

Nezahualcóyotl: Entre la historia y la leyenda

Parte I

Ilustración por Ángel Campos



Por **Ricardo Flores Cuevas**
ricardo.floresc@nube.unadmexico.mx



Glifo de Nezahualcóyotl, Códice Xólotl*

Imagen de <https://es.wikipedia.org/wiki/Nezahualc%C3%B3yotl#/media/Archivo:Nezahualcoyotl.JPG>

*Cambio de color por razones editoriales

En el marco del nacimiento del rey poeta Nezahualcóyotl, la **Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM)** convocó a historiadores a participar en un conversatorio sobre la figura de este personaje.

La cita fue el 18 de abril de 2023, con la participación del doctor José Rubén Romero Galván, investigador del Instituto de Investigaciones Históricas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM); la doctora Rosa Mayra Ávila Aldapa, egresada del posgrado en Enseñanza de la Historia de México de la UnADM; y el doctor Sergio Ángel Vásquez Galicia, profesor del Colegio de Historia de la Facultad de Filosofía y Letras (FFyL) de la UNAM.

A la pregunta sobre ¿quién fue Nezahualcóyotl y cuáles fueron las polémicas sobre su existencia?, el doctor Romero Galván señaló que varias fuentes históricas hacen referencia a Nezahualcóyotl y lo describen como un individuo de carne y hueso, con virtudes y pasiones.

Refirió que desde el siglo XVI despertó el interés de cronistas e historiadores como Fernan-



do de Alva Ixtlilxóchitl que fue quien elaboró el perfil del personaje considerando, incluso, sus aventuras; las cuales iniciaron en su infancia, ya que desde temprana edad tuvo que huir para proteger su vida, debido a que el tlatoani de Azcapotzalco lo mandó matar, porque el pequeño Nezahualcóyotl fue testigo del asesinato de su propio padre, ordenado por el mencionado tlatoani. Pasado el tiempo, Nezahualcóyotl, logró recuperar su señorío e inició otra faceta en su vida: la del rey poeta rodeado de literatos, poetas y artistas.

Para el doctor Romero no es gratuito que el personaje tenga estatuas e incluso haya llegado al billete de cien pesos ya que, desde su punto de vista, no sólo es un personaje histórico, sino que también aportó a la filosofía náhuatl y al arte literario prehispánico; ejemplo de ello son los Cantares Mexicanos escritos por él que se encuentran en el Fondo Reservado de la Biblioteca Nacional, en la UNAM y [editados por el Instituto de Investigaciones Históricas de la misma universidad](#). Todo esto lo hacen un personaje único en el México prehispánico.

El doctor Sergio Ángel Galicia coincide en que no hay polémica sobre la existencia de Nezahualcóyotl, ya que tanto las fuentes de tradición acolhua, como las de tradición tenochca y tlatelolca hablan de la existencia de Nezahualcóyotl, e incluso algunas fuentes dan datos precisos de este personaje como el *Códice Xólotl* y los *Anales de Cuauhtitlán*. Es así como sabemos que fue

un gobernante de tradición chichimeca; descendiente de Xólotl; que nació en el año de 1402 y que estuvo emparentado con gobernantes de Tenochtitlan; e incluso se sabe que su padre fue asesinado en el año de 1408.

El doctor Vásquez Galicia refirió que en lo que sí hay polémica es en varios aspectos de la figura de Nezahualcóyotl, como los siguientes:

- El *Códice Xólotl* elaborado en tiempos de la colonia, representa las hazañas de Nezahualcóyotl en un modo triunfalista, como sus escapes de los Tepanecas que lo querían matar.
- La construcción de su imagen en cinco crónicas de Fernando de Alva Ixtlilxóchitl (quien fue descendiente de Nezahualcóyotl), escritos elaborados en los primeros años de la colonia, la desarrolló como un hombre renacentista acorde a los modelos de los “tratados de espejo de príncipes” europeos, atribuyéndole ciertas características como virtudes universales, que servían para instruir a los herederos del gobierno de un reino: humildad, paciencia, mansedad, sabiduría; y también lo dota de virtudes cardinales: justicia, prudencia, templanza; virtudes teologales: fe, esperanza y caridad. Todo esto, sirvieron de modelo a Ixtlilxóchitl para escribir y delinear el perfil de Nezahualcóyotl.

El profesor del Colegio de historia de la FFyL reiteró que la polémica es



cómo se ha construido su figura en diferentes etapas de la historia, en las crónicas virreinales; el criollismo, el nacionalismo y el indigenismo. Puntualizó que se debe ser crítico con cada una de ellas.

La doctora Rosa Mayra Ávila Aldapa, también expresó que Nezahualcóyotl fue un hombre de carne y hueso a pesar de la mitificación que se ha gestado en torno a su figura desde el virreinato; y en nuestros días se ha idealizado al personaje presentado casi como un hombre-dios, casi a la misma altura que Quetzalcóatl. Como un hombre que promovió la cultura, las artes, y la ingeniería.

Desde el punto de vista de la doctora Ávila Aldapa no se podría comprender la expansión mexicana sin Nezahualcóyotl ya que Texcoco formó parte de la Triple Alianza (formada por México Tenochtitlan, Texcoco y Tlacopan), así como cuando participó en la construcción tanto del albaradón como del acueducto y bosque de Chapultepec. Obras que beneficiaron a Tenochtitlan, que se interpretan como la forma en la que Nezahualcóyotl pagó a los mexicas para que él llegara al trono del señorío de Texcoco.

Con base en lo anterior, Ixtlilxóchitl presenta a Nezahualcóyotl como un hombre de gran poder para manejar y controlar las fuerzas de la naturaleza por el conocimiento en la construcción de obras de ingeniería hidráulica. Por otro lado, también lo presenta como un gobernante modelo, que propicia la aculturación entre lo tolteca con lo chichimeca.

¿Por qué es un personaje de relevancia para la historia de Mesoamérica?

El doctor Sergio Ángel Vásquez señaló que las alianzas en el Valle Puebla-Tlaxcala para derrotar a los Tepanecas; así como su incorporación a la Triple Alianza (con la cual Texcoco participó en diversas conquistas en Mesoamérica), son muestra de la habilidad política de Nezahualcóyotl para hacer alianzas.

Por otro lado, el profesor del Colegio de historia de la FFyL, de la UNAM, considera que a partir de la figura de Nezahualcóyotl se conocen las virtudes nahuas deseables de los gobernantes. Muestra de ello son **difrasismos** como los siguientes:

- “Tienes la estera, tienes la silla”: ellos gobiernan por las deidades.
- “Eres la petaca, llevas la carga”: sobre el difícil oficio de gobernar.
- “Eres sus dientes, eres sus uñas”: él también castiga.
- “Es dueño de ojos y dueño de orejas”: él se encarga de escuchar por el dios a sus gobernados y a gobernar en nombre de los dioses.

El doctor Sergio Ángel Vásquez Galicia, agregó que estos difrasismos nos permiten acercarnos a las características deseables de los gobernantes nahuas.

La doctora Rosa Mayra Ávila Aldapa resaltó que a Nezahualcóyotl se le ha considerado como un hombre que representa la sabiduría indígena, y la identidad prehispánica. Al tiempo que es un símbolo de la identidad



mexicana por la universalidad de sus ideas. Asimismo, también puntualizó que en el virreinato los criollos desearon demostrar que la cultura indígena fue valiosa y semejante a la cultura occidental. En este sentido, Nezahualcóyotl fue tomado como modelo de sabiduría y gobernanza: se convirtió en un tlatoani con todas las virtudes, justo porque dictó leyes generosas; y gran guerrero.

El doctor José Rubén Romero puntualizó que el ejercicio de historiar responde a su tiempo. Y en este sentido, él analiza la figura de Nezahualcóyotl desde su propia perspectiva y sobre lo que considera Mesoamérica. Primero, enfatizó, que se trata de un perfil construido sobre un personaje de carne y hueso; refirió que para Ixtlilxóchitl, la figura de Nezahualcóyotl funcionó en un sentido peculiar, como un personaje que al darse cuenta que los dioses no son eficaces, en su búsqueda de verdad trascendente hace ayuno y llega a la conclusión de una divinidad invisible e inasible.



Fotografía de Tania Velasco

Para el investigador del Instituto de Investigaciones Históricas de la UNAM, esto es una prefiguración de la evangelización, que se enriquece con otro pasaje: Nezahualcóyotl se enamora de una mujer cuyo esposo es un capitán connotado de Texcoco se queda con la viuda; y después tiene remordimientos. El doctor Romero refirió que dicho pasaje es la historia de David y Betzabé; con lo cual se evidencia un juego de imágenes y paradigmas.

Por otro lado, el mismo investigador refirió a los historiadores Mariano Veytia y Francisco Javier Clavijero quienes tomaron la figura de Nezahualcóyotl desde la perspectiva criolla que pretendía definir una nueva personalidad de la gente de estas tierras, ya que, como lo dijo el historiador Edmundo O'Gorman, los criollos vivieron en una paradoja continua: ser parte de la vieja España y parte de la Nueva España.

Durante el siglo XIX Nezahualcóyotl fue considerado una figura importante para el pensamiento liberal que buscó la igualdad de las personas, pero operó en contra de las instituciones indígenas y consideró a personajes del México antiguo importantes en la construcción de una identidad nacional. Por ejemplo, la obra de José María Vigil, quien escribió una biografía acabada de Nezahualcóyotl.

El doctor José Rubén Romero Galván concluyó que en nuestro tiempo Nezahualcóyotl es considerado el rey poeta y sus textos son muy alabados. A la vez que su figura sigue siendo tema de investigación entre los historiadores actuales.



Imagen de Freepik

Conversatorio en línea

De la idea a la realidad: aprendiendo a emprender

Por **Vladimir Balderas Mondragón**
jose.balderas@nube.unadmexico.mx

En junio de 2021, la plataforma Netflix estrenó una serie documental llamada *Cuerpo humano: un mundo entrañable* en la que a lo largo de sus seis episodios recoge testimonios en torno a historias sobre cómo el cuerpo humano nos ayuda a salir adelante de situaciones desafortunadas o a realizar actividades de alto impacto como los deportes extremos. Sin embargo, me quiero centrar en el episodio número 2: “Pulso”. Este episodio gira en torno al corazón y el proceso que lleva a cabo para mantener al cuerpo con vida mediante el sistema cardiovascular. Dentro del capítulo hay un parte que ejemplifica esto: se cuenta la historia de Kitty Calhoun, una atleta profesional que practica alpinismo sobre muros de hielo. Escalar implica poner a trabajar el cuerpo en situaciones en las que el oxígeno escasea, en algo ya de por sí límite: trepar en vertical sobre hielo a altitudes no humanas. Para lograrlo necesita entrenar su corazón para que bombee mayor cantidad de sangre con cada latido: trabajar menos de ma-



Imagen de Freepik

“debe ser un ser que tenga propósitos, que sueñe que se sienta seguro de que lo va a lograr y muy importantemente, sobre todo, que sea un sujeto realmente responsable”

García Montañez

nera más eficiente. Esto representa un estrés físico y mental, pues solo pende de un hacha y de su habilidad para subir paso a paso.

En situaciones como ésta hay algo que es indispensable controlar, el miedo. Evidentemente, esto representa un riesgo. Claro que ella podría evitarlo si no escalara, si no saliese de la comodidad de su casa, pero sin eso no habría documental, historia ni lecciones de vida. La única manera de minimizar ese riesgo es tomando buenas decisiones y para ello debe acumular experiencia; es decir, enfren-tándose a él constantemente. Un paso a la vez.

Podría pensarse que este capítulo no habla sobre el emprendimiento. O quizás sí, pero de manera indirecta. En el conversatorio **De la idea a la realidad: aprendiendo a emprender**, el propósito fue discutir sobre las características que debe poseer un emprendedor. La conducción estuvo a cargo de Angélica López Merlín, responsable del programa educativo de la Licenciatura en Gestión y Administración de PyMES. Para abordar el tema se formularon cuatro preguntas que cada participante, con un tiempo límite de 5 minutos, tuvo oportunidad de responder.

Los invitados especialistas que se dieron cita de manera virtual fueron Maritza García Montañez, coordinadora y profesora del Diplomado en Mindfulness y Compasión para la Salud y el Bienestar; José Antonio Velasco Martínez, profesor del Centro de Estudios de Ciencias de la Comunicación (CECC); e Isaac Gonzalo Mancera Betancourt, de la Coordinación de Extensión de Vinculación y Desarrollo Social de esta casa de estudios.

Las preguntas que guiaron la plática fueron: ¿cómo es el perfil de un emprendedor con propósitos definidos? ¿Cómo potencializar las



habilidades emprendedoras? ¿Qué se necesita para concretar un emprendimiento? Y, por último: ¿cómo la Universidad Abierta y a Distancia de México podría promover la creatividad y el emprendimiento?

García Montañez mencionó que un emprendedor debe tener propósitos definidos, sueños y sentido de responsabilidad. Ella enfatizó la importancia de trabajar diligentemente y mantener el enfoque en los objetivos del proyecto. Velasco Martínez, por su parte, añadió que la implicación en el proceso y el compromiso con el camino son fundamentales para los emprendedores. Y Mancera Betancourt destacó las cualidades de líder, el trabajo en equipo, la tenacidad, la pasión y la creatividad como rasgos esenciales para los emprendedores.

Para García Montañez, el emprendedor: “debe ser un ser que tenga propósitos, que sueñe que se sienta seguro de que lo va a lograr y muy importantemente, sobre todo, que sea un sujeto realmente responsable”. Es decir: “tiene que ser una persona que desee algo y que sueñe y que lo quiera realmente con esfuerzo, porque se necesita realmente trabajar con responsabilidad, se necesita tener seguridad para saber lo que se quiere y por dónde se va a caminar, por dónde se va a ir hacia ese sueño”.

José Antonio Velázquez, señaló: “el tema del emprendimiento no son sueños, es estar comprometido con el proceso, no con el fin: hay que involucrarse plenamente con todo el proceso, puesto que el proceso del emprendedor es querer hacer”.

Isaac Gonzalo Mancera también mencionó: “algunas características importantes del emprendedor es que debe ser líder, debe saber dirigir su grupo de trabajo con entusiasmo con motivación para cumplir las metas y los objetivos que se planteen; es todo un proceso [...] debe ser tenaz, debe apasionarse en lo que

hace y no desistir, no tener miedo al fracaso porque al final es enfrentar retos y desafíos que se presentan”. Y en otro momento de la plática, anotó: “[es necesario] fortalecer o incrementar las capacidades de un emprendedor, [es decir]; relacionarse con otros profesionales, sobre todo con personas con características en común para aprender lo mejor de ellos y para ampliar los conocimientos, ya que el relacionarse inspira desarrollar mejores ideas”.

Si bien en toda la plática hubo muchos puntos en común, bien intencionados y dirigidos tanto a estudiantes como al público que se acerque, hay algo que obviaron y me parece importante recalcar para todo aquel que desee emprender: **la concentración**. Quiero subrayar: concentrarse es la capacidad de enfocarse y atender plenamente una sola cosa. Y es aquí donde el documental arriba mencionado hace un énfasis: Kitty Calhoun cada vez que se para frente a una pared de hielo tiene miedo. Y por qué no habría de serlo así si la pared que se eleva frente a ella, a pesar de su sólida apariencia es frágil: se deshela y rompe. Además, el filo mortal entre resbalar y caer, o subir depende de qué tan bien controle su respiración, su mente y su cuerpo. Sabe que para llegar a la cima debe subir, pero cada escalada es distinta y peligrosa. Así que toma aire, camina, respira, se concentra, enfoca y embiste: un paso a la vez.

Me parece que el emprendimiento, entonces, no es tan distinto. Es cierto, nadie se juega la vida como tal: los errores no se pagan así de caros, pero recorrer ese camino requiere enfoque, acumulación de errores y control de las respuestas de la mente ante las incomodidades, llámense miedo, cansancio, desazón, soledad o renuncia.



La charla completa se puede visitar en el canal UnADM:

https://www.youtube.com/watch?v=S1fbybH-KAqc&ab_channel=CanalUnADM



Artículo

Agua: el alimento líquido

Por **Yhoselin Verenice Lope Hu**
Estudiante de Nutrición Aplicada
yhoselin.lopehu@nube.unadmexico.mx



Imagen de Freepik

Cuando se trata de temas nutricionales, se considera a la alimentación como parte fundamental de la salud de cada individuo. Entre la vasta selección de alimentos, existe uno que se podría afirmar que es el más importante, pero muchas veces no se considera como tal, debido a la forma que posee. Dicho alimento es el agua, el líquido vital responsable de muchas formas de vida en la Tierra, pero también de diversas funciones del cuerpo humano y parte fundamental de la alimentación.

El agua es un elemento importante en la vida y por ende en la dieta. Nutricionalmente hablando, se considera como un alimento pues puede contener nutrientes como sodio, calcio, magnesio o potasio y estos participan en diversas funciones del organismo. Los nutriólogos la incluyen en las pirámides nutricionales como parte elemental de los planes alimenticios. Al ser tan común, podría pasar desapercibida. Entre el 20 y el 30% del agua que conforma el cuerpo humano proviene de los alimentos.



Al igual que las vitaminas y minerales, este vital líquido no aporta energía, aunque es el principal elemento del cuerpo. El 60% del agua que está en el organismo se encuentra en las células y es por lo que la hidratación adecuada es importante. A nivel celular, interviene en la mayoría de las reacciones químicas. Tiene la capacidad de salir y entrar fácilmente de la célula. Sirve como vehículo de transporte de las sustancias que se encuentran en el cuerpo. De acuerdo con CANI (2020) durante la gestación, el líquido amniótico se conforma principalmente por este elemento.

Por tanto, es fundamental en el proceso digestivo pues ayuda a convertir los alimentos en energía. A su vez, elimina toxinas lo que contribuye con el proceso de desintoxicación del cuerpo. La buena hidratación mantiene la temperatura corporal a través del sudor, evita que las articulaciones se friccionen entre sí, pues a diferencia de otro tipo de líquidos que ingresan al cuerpo, tiene la característica de funcionar como un lubricante. Otro beneficio es que mantiene una piel más saludable y, en general, el de todos los sistemas del cuerpo humano.



Imagen de <https://www.pngwing.com/>

Como se puede observar, el agua no se trata de solo un elemento más, pues su ingesta es indispensable. La hidratación inadecuada puede traer consecuencias en la salud como problemas renales, problemas de circulación, mala digestión, entre otros. A pesar de ello, como se encuentra en la mayoría de los alimentos es muy fácil consumirlo en forma de frutas y vegetales, pero siempre es recomendable ingerir agua simple en lugar de jugos y refrescos con altos contenidos de azúcar que dañan al organismo.

De acuerdo con la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) (2017), el agua que ingresa al cuerpo humano se elimina a través de la orina, el sudor y la respiración, perdiendo de 2 a 2.5 L de agua por día. Puesto que el agua contiene sodio, potasio, flúor y electrolitos, también hay una pérdida de ellos cuando este líquido sale del cuerpo. Por consiguiente, es importante mantenerse en constante hidratación, pues de este modo se asegura que los nutrientes puedan llegar a los órganos y tejidos que el organismo requiere para su normal funcionamiento.

En este sentido el balance hídrico tiene alta relevancia, pues este concepto se refiere al balance entre la ingesta de líquidos y las salidas de este. La EOC (2022) señala que existen tres tipos de balances:

Tabla 1. Tipo de balances hídricos	
Balance positivo	La ingesta de agua es mayor a la que se pierde
Balance negativo	La pérdida de líquidos es mayor a la que se ingiere
Balance normal	La cantidad de líquido que se ingiere coincide con la cantidad que se pierde.

Fuente: elaboración propia.

La **deshidratación** es una señal de que el organismo se encuentra en un balance hídrico negativo. Además de dicha señal, este estado puede provocar fatiga, debilidad mareos, taquicardia, caer en coma e incluso en situaciones extremas se puede perder la vida. La **sobrehidratación** tampoco es lo óptimo pues ésta también trae consecuencias como piernas hinchadas, necesidad continua



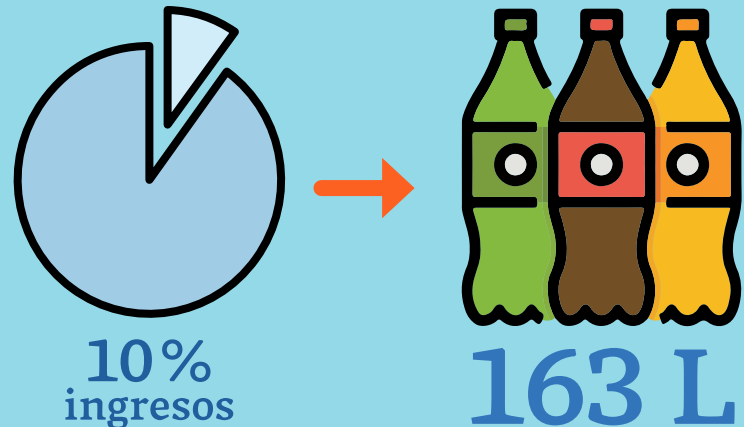
de orinar, cansancio, confusión y debilidad. En el peor de los escenarios, la sobrehidratación provoca que el agua llegue a los pulmones y la respiración se torne difícil.

En la sociedad actual y con la aparición en el mercado de bebidas con alto contenido en azúcar, la forma de hidratarse ha ido cambiando al grado de que el exceso en el consumo de refrescos afecta de manera considerable la salud de la sociedad: “Sobre los daños a la salud, se ha demostrado que un alto consumo de azúcares produce enfermedades como obesidad, trastornos metabólicos y caries” (INSP, 2020). Además de relacionarse con la obesidad que a su vez se relaciona con diabetes tipo II, hipertensión, ciertos tipos de cáncer, entre otros.

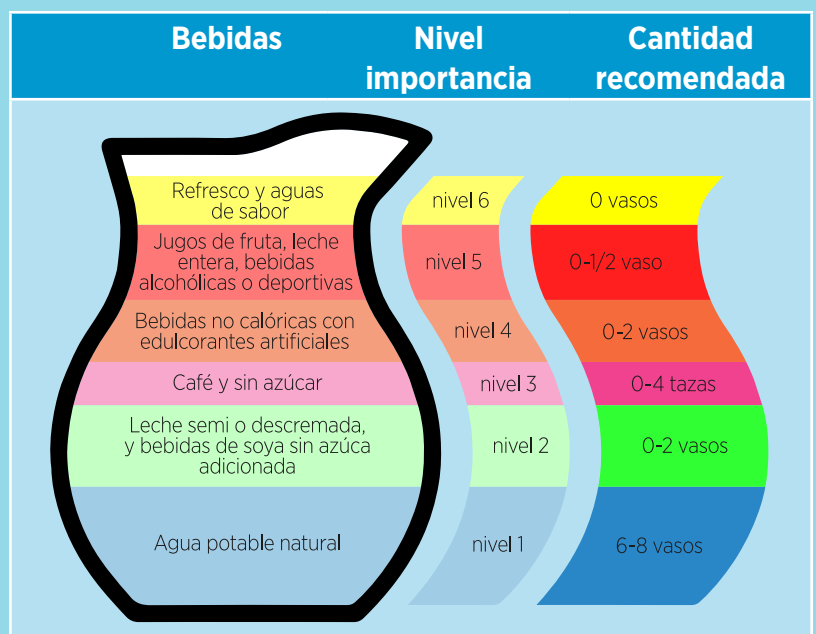
En México se consumen 163 L de refresco por persona en promedio, haciendo que ocupe el primer lugar a nivel mundial. Una familia mexicana destina el 10 % de sus ingresos para la compra de refrescos (Delgado, 2019)

En México se consumen 163 L de refresco por persona en promedio, haciendo que ocupe el primer lugar a nivel mundial. Una familia mexicana destina el 10 % de sus ingresos para la

compra de refrescos (Delgado, 2019). Cabe resaltar que el consumo de este tipo de bebidas trae serias consecuencias en la salud poblacional, pues debido a ello mueren 24 mil mexicanos ya que estas bebidas contienen exceso de azúcares y por ende también exceso de calorías.



Con el objetivo de que la sociedad mexicana adquiera hábitos cada vez más saludables, se ha creado una **jarra del buen beber**, que es propuesta por la Secretaría de Salud. Esta jarra se trata de una guía en la que se detalla los tipos de bebidas y las cantidades diarias a consumir, donde predomina la ingesta de agua simple y se propone beber un promedio de entre 1.5 a 2 L de agua al día. Con esta medida, una persona promedio obtendría la hidratación necesaria (ISSSTE, 2019).





Si bien, en la jarra del buen beber se menciona a los refrescos y las aguas de sabor, estas se encuentran en el último nivel, aunque no son recomendables por lo que su ingesta debe evitarse. La cantidad recomendada de este tipo de bebidas es de 0 vasos. Como se ha mencionado al inicio, en nutrición las bebidas son consideradas como alimentos, por ende, hay que vigilar tanto lo que se come como lo que se bebe.

hay que vigilar tanto lo que se come como lo que se bebe

Recapitulando, el agua es un alimento y por sus características y beneficios en la salud, es un elemento imprescindible en todo plan alimenticio. Aunque se ha sugerido una cantidad de agua promedio por consumir diariamente, cada persona tendrá un requerimiento específico. Ello dependerá de factores como la edad, el estado de salud, el estilo de vida, entre otros que el nutriólogo considerará importantes para el cálculo. Para mejor información al respecto es pertinente acudir con un profesional de la salud y la nutrición.



Imagen de Freepik



Referencias

- CANI (13, julio 2020). La importancia del agua en la alimentación. Disponible en: [LA IMPORTANCIA DEL AGUA EN LA ALIMENTACIÓN | Centro de Atención Neurológico Integral \(cani.com.co\)](https://cani.com.co)
- Delgado, S. (28, octubre 2019). México, primer consumidor de refrescos en el mundo. GACETA UNAM. Disponible en: [México, primer consumidor de refrescos en el mundo- Gaceta UNAM](https://gaceta.unam.mx)
- Escola d'Oficis Catalunya (13, julio 2022). El balance hídrico, ¿qué es y en qué afecta?- Disponible en: [El balance hídrico, ¿qué es y en qué afecta? | Auxiliar Enfermería EOC](https://www.auxiliar-enfermeria.com)
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) (30, julio 2020). Bebidas azucaradas y muertes en México. Gobierno de México. Disponible en: [Bebidas azucaradas y muertes en México \(insp.mx\)](https://insp.mx)
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) (9, octubre 2019). [Beneficios de la jarra del buen beber. Disponible en: Beneficios de la jarra del buen beber | Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](https://gob.mx)
- Secretaría de Salud (23, abril 2015). Consumo de agua. Disponible en: [Consumo de agua brinda beneficios al organismo | Secretaría de Salud | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](https://gob.mx)
- Procuraduría Federal del Consumidor (Profec) (1, noviembre 2017). La jarra del buen beber. La importancia de mantenerte bien hidratado. Disponible en: [La jarra del buen beber. La importancia de mantenerte bien hidratado. | Procuraduría Federal del Consumidor | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](https://gob.mx)



Retos — / — Retos Ciudadanos

Comparte un evento cultural

Por **Ricardo Flores Cuevas**
ricardo.floresc@nube.unadmexico.mx

La promoción a la participación ciudadana en la UnADM

10

El 25 de abril de 2023 dio inicio el **Reto Ciudadano 10** “Comparte un evento cultural”, cuyo objetivo particular es “Identificar los principales eventos y tradiciones culturales de México y comprender su importancia para el fortalecimiento de la ciudadanía.”

En la sesión informativa de este reto participaron Ana Cecilia López Olvera, experta en gestión cultural educativa; Gabriel Lalo Jacinto, investigador del Centro INAH Chiapas; Esther Hernández Torres, directora general de Vinculación Cultural de la Secretaría de Cultura del Gobierno de México; Adriana Monroy, responsable del programa educativo de la Licenciatura en Desarrollo Comunitario de la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM); Eliber Gómez Sabadilla, responsable del programa educativo de la Licenciatura en Políticas y Proyectos Sociales de la UnADM; y Pedro Rodríguez, del Museo Nacional del Virreinato.



Gómez Sabadilla se refirió al caso de los mayas tojolabales, pueblo de Chiapas donde él creció. Resaltó que ahí se hacen varias manifestaciones culturales a lo largo del año con sentido comunitario, como el trabajo colectivo, la cooperación desde los niños hasta los adultos, los músicos, rezadores, etcétera, actividades en las que se necesita de la participación de todas y todos. Puntualizó que también hay otro tipo de relaciones vinculadas a la **cosmovisión**, como la forma de los humanos de relacionarse con otras entidades de la naturaleza, lo que genera una relación armónica con la naturaleza, el cuidado al cerro, a la cueva, a los ríos o a todo ente vivo del entorno.

Gabriel Lalo Jacinto, quien realiza investigación arqueológica en la meseta comiteca tojolabal, muy cerca de la frontera de México con Guatemala, comentó que hay una gran diversidad cultural tanto en el área rural como en las ciudades. Señaló que su equipo de trabajo está preocupado por la restauración y conservación no solo desde el punto de vista arqueológico sino también en el registro de la festividad de la Virgen Corazón de María, que es una peregrinación que hace el ejido Francisco Sarabia hacia la parte más alta del de la zona arqueológica, todo ello ligado tanto con la memoria, la historia de la comunidad y al mismo sitio arqueológico, la biodiversidad, los alimentos y la cocina tradicional. El trabajo realizado también les ha permitido adentrarse en la documentación del simbolismo de los árboles.



Resaltó que en todo el proyecto no sólo participan arqueólogos, sino también biólogos, personas de la comunidad hablantes del tojolabal, quienes en conjunto han realizado una documentación fotográfica y, sobre todo, etnográfica. Esto ha sido de gran impacto para la comunidad, donde también se realizan exposiciones y se proyectan videos.

Pedro Rodríguez Ramírez, por su parte, compartió la experiencia que desde el Museo Nacional de Virreinato llevan a cabo para involucrar a las comunidades alejadas al museo, para que asistan a dicho recinto cultural. El objetivo es democratizar la cultura para los pueblos de Tepotzotlán. Para crear el programa se partió de un estudio

cuya pregunta central fue: ¿cuál es el consumo cultural que existe en los pueblos de los alrededores de Tepotzotlán? Esto les permitió reconocer que el consumo cultural de estos pueblos se vincula a la pelea de gallos, al fútbol, a las fiestas patronales y a la carrera de caballos.

Asimismo, Adriana Monroy compartió el contexto histórico del inicio de los estudios de la cultura, posterior a la Segunda Guerra Mundial, en los que resaltó la figura del inglés Richard Howard, considerado el padre de los estudios culturales; también refirió a Edgar Morín quien entrelaza la conexión entre el cerebro, la mente y la cultura en lo que él denominó “una triada en bucle”. Finalmente, se refirió al concepto de cultura de Zygmunt Bauman, en su Modernidad líquida.

Continuó su participación **aceptando el reto** y compartió su experiencia en la elaboración de la ofrenda de Día de



Muertos que la UnADM realizó el año pasado; para finalmente compartir videos en la que distintos docentes del Programa de Desarrollo Comunitario **aceptaron el reto** y compartieron eventos culturales de sus comunidades. En este tenor, los docentes invitaron al público en general a las trajineras de Xochimilco; a la Feria Internacional del Burro, en Otumba, Estado de México; así como a Torreón, Coahuila, a celebrar el Día Internacional de la Danza; y a Oaxaca a festejar en la Guelaguetza; también a la Feria del Chile en Nogada en Calpan, Puebla; y se extendió la invitación a Papantla, Veracruz, al festival del Corpus Christi y a la Zona Arqueológica del Tajín.

Ana Cecilia López Olvera expresó que para ella la cultura es un sentido de generosidad, de bondad, saber que todas y todos pertenecemos a un grupo y que es ese grupo el que nos mantiene, renueva y transforma. Realizó un paralelismo metafórico entre la forma de comunicación de los hongos a través de una sustancia llamada **micelio** que les permite mantener una comunidad; mientras que en la sociedad se tiene a la cultura que es justamente esa información que pasa a través de nosotros, de nosotras y que atraviesa territorios geográficos, que aún sin verla, a veces existe su parte material, pues la cultura nos conecta como individuos y nos hace pertenecer a un grupo.



Finalmente, Esther Hernández Torres habló sobre la relación entre cultura y comunidad enfatizando que es una relación que está siempre ahí: no hay culturas sin comunidad, no hay comunidad sin cultura porque la cultura es ese elemento que une. Subrayó que los eventos culturales no son solamente aquellos eventos que producen las instituciones, las asociaciones o los grupos organizados, que generalmente está visto como un evento cultural. También lo son, como lo plantearon Eliber y Gabriel, las fiestas patronales, las peregrinaciones, etcétera. Propuso que veamos con otros ojos qué es un evento cultural; por ejemplo, cuando vemos a dos personas platicando en alguna lengua indígena en la calle o en el mercado, o en el transporte público, ahí está sucediendo un evento cultural. O bien, las canciones que dan identidad a varios de los pueblos, como “Caminos de Michoacán” o en el “Dios nunca muere”, para los oaxaqueños. De igual manera, cultura también son las niñas y los niños jugando un juego tradicional.

Consideró, incluso, como eventos culturales los saberes medicinales y gastronómicos tradicionales; al igual que las expresiones culturales urbanas como el grafiti, el hip hop, el rap. Destacó la importancia de las carreras de la UnADM para el desarrollo de acciones culturales, como las licenciaturas en Desarrollo Comunitario, Gestión Territorial y Administración de Empresas Turísticas.

¿Aceptas el reto?

Participa en

<https://www.unadmexico.mx/retos-ciudadanos>



Retos — / — Retos Ciudadanos

Dialoguemos sobre los derechos de las audiencias



La sesión del lanzamiento del **Reto Ciudadano 11** se dio el 30 de mayo de 2023 y se contó con la participación de la maestra Ana Cecilia Terrazas Valdés, Defensora de las Audiencias de Radio Educación; la maestra María Gabriela Ortiz Portilla, Defensora de las Audiencias del Canal del Congreso; el doctor Lenin Martell, Defensor de las Audiencias del Sistema de Radiodifusión del Estado mexicano; y el doctor José Botello Hernández, profesor de la Facultad de Estudios Superiores Acatlán de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

La maestra Terrazas lanzó un cuestionamiento detonador: ¿cómo los medios de comunicación vulneran los derechos de las audiencias?



11



Además, alertó sobre la capacidad de los medios masivos de comunicación para “desmantelar las posibilidades de defensa de las audiencias, ya que tienen el poder de imponerse”. Por tal motivo, los “derechos de las audiencias tratan de equilibrar el desequilibrio de fuerzas”. Explicó que estos derechos deben ser considerados como parte de los derechos humanos ya que tanto la libertad de expresión, como el recibir información de interés público y ser informado forman parte del derecho a la información.

“Si nos sentimos mal al escuchar o ver la tele, la radio; si hacemos coraje porque algo nos molesta, nos duele, nos pudo, es que es muy posible que se estén vulnerando nuestros derechos”.

Ana Cecilia Terrazas

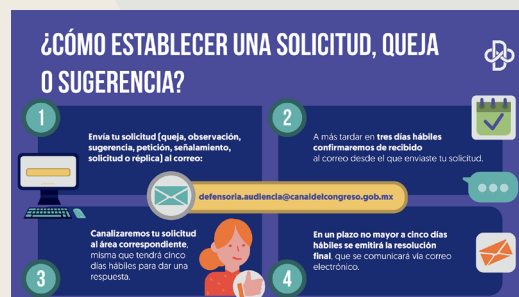
Detalló que una manera de verificar que tanto la radio como la televisión están respetando nuestros derechos como audiencia es cerciorándonos de que los contenidos representan el pluralismo ideológico, lingüístico, cultural; así como la pluralidad de ideas; y que no presente información pagada como información noticiosa.

Agregó que es derecho de las audiencias que se respeten los horarios y las programaciones, o en su caso se deben avisar los cambios. Y también: ejercer el derecho de réplica, tener programas de calidad o que no haya interrupciones ni discriminación.

La maestra Ortiz Padilla, detalló cuál es el panorama actual de los Derechos de las Audiencias en México de 2013 a 2023 con la siguiente cronología:



Asimismo, también compartió algunas recomendaciones sobre cómo establecer una solicitud, queja o sugerencia.



El doctor Martell Gámez recalcó que es derecho de las audiencias que los grupos sociales a los que pertenecen sean visibilizados, que se debe atender críticamente a los medios de comunicación e incluso tener la oportunidad de emitir sus recomendaciones de programación.

Puntualizó que el papel de los defensores de las audiencias es estable

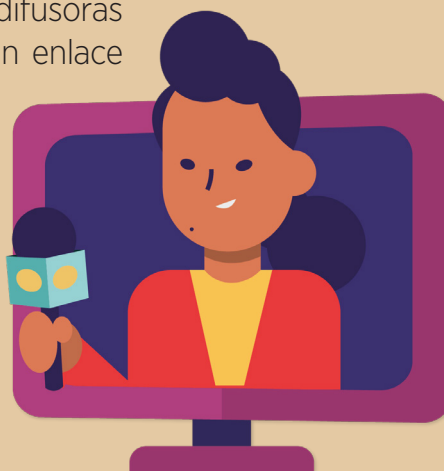


cer un vínculo entre ciudadanía y medio de comunicación. Por ello, invita a la población a vincularse con ellos para tener un papel activo en nuestra defensa de nuestros derechos.

Finalmente, el doctor Botello Hernández resaltó que legalmente las defensorías están en un *impasse*, ya que los medios privados prácticamente carecen de la figura del defensor de las audiencias. Refirió que en el sector privado prevalecen programaciones de entretenimiento de dudosa calidad; mientras que la radiodifusión oficial ha sido lejana a la audiencia.

Resaltó que actualmente existe una figura legal con mucho potencial: **concesión para uso social**. Explicó que ésta es el punto de equilibrio entre la radiodifusión masiva comercial y las redes sociales.

Sobretudo en radiodifusoras sonoras, ya que son un enlace comunitario. Ejemplo de ellos son las numerosas radios comunitarias que existen en diversos puntos del país, y que, si bien son de carácter local, muchas de ellas transmiten su programación en línea.



¿Aceptas el reto?

Participa en

<https://www.unadmexico.mx/retos-ciudadanos>



Retos — / — Ciudadanos

Cultura digital



Para el **Reto Ciudadano 12** lanzado el 25 de julio participaron, el maestro Oscar García Altagracia de la División de Ciencias Sociales y Administrativas, de la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM); la maestra Alejandra Vásquez Carbajal, directora de la División de Ciencias Exactas Ingeniería y Tecnología de la UnADM; el maestro Sergio Israel Franco García, de la Coordinación Académica y de Investigación de la UnADM; y la maestra Alicia Pérez Godínez, responsable del Área de Desarrollo Académico de Estudiantes de la UnADM.

El objetivo de este reto es que la comunidad comparta sus habilidades digitales, ya sea al apoyar con algún trámite en línea, con la configuración de un dispositivo electrónico o ha-

12



ciendo uso de alguna tecnología digital, para promover el uso eficiente y seguro de programas y dispositivos.

Para comenzar, el maestro Oscar García consideró que la tecnología nos ha permitido relacionarnos en distintos ámbitos de la vida, “esto ha sido un cambio dramático, por lo menos para personas digamos de mi edad o más grandes, que, pues no nacimos con esta cultura tan fuerte de la tecnología”, quien dijo que prácticamente no podríamos vivir sin ella: “la cultura digital ha sido y llegó para quedarse y está transformando nuestra vida. Lo que pienso es que lo que nos está abrumando es la velocidad de los cambios, que son muy vertiginosos y nos está costando adaptarnos a esta velocidad”. Ante esto hicieron un llamado al uso ético y responsable de las tecnologías. La maestra Alicia Pérez comentó que no hay que temerle a la tecnología “afortunadamente hay un montón de tutoriales, de guías de cómo hacer las cosas. Creo que lo principal es tener muy claro que hay

que hacer un uso eficiente y seguro de esa tecnología [...]. Es fundamental para los estudiantes aprender a usar esas herramientas, esas aplicaciones que facilitan los procesos de aprendizaje que facilitan el desarrollo de las competencias profesionales y que les dan un plus; no solo les van a permitir terminar una licenciatura, hacer una práctica, tener un proyecto terminal, sino que además van más allá cuando ellos egresen y dejen la escuela: van a ser capaces de hacer muchísimas cosas que aprendieron a través de esta tecnología [...] van a egresar con un dominio tecnológico superior a aquellos que cursan en aulas presenciales [...] solo hay que saber usarla con responsabilidad, cuidar los datos personales...”.

Para complementar, la maestra Vázquez Carbajal dijo que la cultura digital abarca varios ámbitos, pero en todos ellos “debemos promover el uso responsable, ético y seguro de las tecnologías digitales. Considero que está estrechamente relacionado con la alfabetización digital, que es



Archivo fotográfico UnADM



Video Retos Ciudadanos



el fomento del desarrollo de habilidades y conocimientos para utilizar las tecnologías digitales de manera efectiva y segura. Esto puede incluir la capacidad de búsqueda de las tecnologías digitales de manera efectiva y también la capacidad de poder discernir cuál es la información verídica y cuál es la información falsa”.

Comentó cómo la tecnología nos ha permitido estar al día en sucesos o en diversas situaciones, como cuando en grupos de Facebook o en WhatsApp las personas pueden informarse sobre el tráfico en la ciudad, lo que ayuda a todos para convivir en la ciudad y es una manera de interactuar y aportar dentro de un medio digital.

Por su parte, el maestro Sergio Franco retomó el tema de los nativos digitales “tenemos que estar constantemente aprendiendo a cómo hacer un buen uso [de la tecnología], [...] no porque hayan nacido en una época digital significa que sean expertos”. Invitó a la población a perderle el miedo a la tecnología,

“esa capacidad de adaptación que hemos tenido las otras generaciones también nos va a servir porque nosotros conocimos muchos de estos trámites o muchas de estas formas de trabajar cuando se hacían de forma manual, cuando se hacían en papel, lo que nos

va a ayudar a poder comprender cómo se hacen ahora de forma digital. [...], normalmente para descomponer una computadora bien descompuesta tienes que tener un conocimiento muy especializado de ella, la gente que no lo tiene lo más que va a hacer es desconfigurarla y fácilmente va a volverse a poner en funcionamiento, entonces yo quiero invitar a las generaciones, tanto la mía como las que van más atrás —que es el caso de mis padres, gente mayor de 60 años—, que no le tenga miedo a la tecnología, las nuevas generaciones no le tienen miedo porque ya nacieron ahí, pero ustedes también tienen que entrarle y tratar de utilizarlas porque además ya no nos queda de otra: la mayoría de los trámites ya tienen una parte digital que no va a regresar a esta parte manual a la que estábamos acostumbrados.”

En la sesión, se dieron algunos tips para buscar información dentro de la web, como los operadores de búsqueda: uso de comillas, uso de link, uso de asterisco, entre otros. Para finalizar se invitó a la comunidad a aceptar el reto y a impulsar el cambio, innovando al hacer uso de la tecnología y generar tutoriales o consejos para quienes necesitan el apoyo.

¿Aceptas el reto?

Participa en

<https://www.unadmexico.mx/retos-ciudadanos>



Retos Ciudadanos

Elabora y promueve el testamento

“Si tú quieres a tu familia realiza un testamento. Si no quieres a tu familia no hagas testamento.”

Marisela Chaparro

13

El día 29 de agosto se lanzó el Reto Ciudadano 13, cuyo propósito es “elaborar tu testamento y promover entre tus seres queridos este trámite”, actividad importante para la ciudadanía por las ventajas de tramitarlo en el mes de septiembre y una gran oportunidad para ser responsables con nuestros familiares.

Entre los invitados estuvo Marisela Chaparro Fuentes, Responsable del Programa Educativo de Derecho de la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM); Ana Luisa Gamble Sánchez, directora de Gerontología del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM); el abogado Mischel Cohen Chicurel, Notario 202 de la CDMX y Eliber Gómez Abadía, responsable del programa de Políticas y Proyectos Sociales México de la UnADM.

Un testamento, de acuerdo con el abogado Mischel Cohen, “es un instrumento jurídico que nos va a permitir, tanto en materia patrimonial como en materia familiar, tomar decisiones



Imagen de Freepik

—para que nadie se espante— que únicamente van a surtir sus efectos una vez que uno se muera.”

Entre las ventajas para tramitar el testamento, dijo, se puede cambiar las veces necesarias, pues es un acto revocable y entre las decisiones que se pueden tomar, como mencionó, pueden ser las de tipo patrimonial que se refiere a la designación de las personas que se quedan con nuestras cosas, lo cual puede llevarse a cabo mediante dos figuras: heredero o legatario. La diferencia entre ambos es que “los herederos son las personas que adquieren el patrimonio del difunto, dice la ley, a título universal”, comentó el abogado; es decir,

“...todo lo que se acumula a lo largo de mi vida está contenido en una bolsa por medio de la institución de herederos y cuando simplemente yo diga ‘dejó como heredero a mi esposa’, significa que le estoy dejando toda la bolsa y no tengo que decir específicamente qué hay dentro de la bolsa. Y lo que habrá en la bolsa cuando yo fallezca es lo que se queda mi esposa; decimos que lo recibe a título universal porque sin necesidad

de individualizar cada uno de los elementos que están dentro de la bolsa, simplemente es lo mismo, le dejo a mi cónyuge la bolsa con lo que la bolsa tenga al momento en que fallezca y se lo puedo dejar a mi cónyuge o lo puedo dejar a mis 3 hijos por partes iguales y eso significa que cuando yo me muera abren la bolsa para que se lo repartan en las proporciones indicadas en el testamento.”

Entonces, al hacer un testamento basta con mencionar “dejo de hereder(a)o a...”, no es necesaria toda una lista de cosas o un inventario. Por otro lado, existe la figura del legatario, que son las “personas que reciben los bienes específicamente designados”, según Cohen. Por tanto, en un testamento puede haber una convivencia entre herederos y legatarios los herederos son los que reciben toda la bolsa y los legatarios con a quienes se les designa un bien en específico.

Asimismo, es importante nombrar un albacea, Cohen mencionó que “el albacea es la persona encargada de abrir la bolsa, de hacer



un inventario para que comunique qué había dentro de la bolsa y de proponer cómo se va a repartir, eso es la que hace el albacea”. Es decir, ejecuta la voluntad del difunto y reparte los bienes en las proporciones que el difunto quisiese.

En cuanto a los requisitos para el testamento, el abogado Cohen nos compartió lo siguiente:

- INE vigente
- Hacer cita en notaría (puede haber una segunda para firmar documentos). También puede hacerse por medios electrónicos

Con la intención de promover este trámite, en septiembre hay algunas facilidades para los ciudadanos y algunas entidades federativas:

- 50 % de descuento en septiembre, IVA incluido
- Horario extendido a fines de semana en notarías
- En Ferias del Bienestar se pueden otorgar sin costo

Teniendo en cuenta esta información, la responsable del programa educativo de Derecho, Marisela Chaparro, hizo un llamado para perderle el miedo a tramitar un testamento, pues hacerlo es “hacer conciencia [...] y respetar la decisión que diste en vida respecto a tus bienes”.

Por su parte, Eliber Gómez habló sobre las prácticas de la herencia en

otras comunidades indígenas, en este caso sobre cómo el pueblo maya tojolabal, en Chiapas, se organiza para heredar a sus siguientes generaciones las tierras. Éstas se heredan siempre a los hijos mayores, pues son quienes se harán cargo de los padres, como los gatos de manutención y de todas las gestiones de la tierra.

Cabe mencionar que estas formas de heredar son legítimas y se mencionan en distintos tratados internacionales. Eliber Gómez nos recordó “este es otro México que tenemos y es otra forma de heredar los bienes: [...] las lenguas indígenas se heredan, los conocimientos, las prácticas culturales, también es otra forma de herencia no material”.

Finalmente, Ana Gamble compartió su experiencia con las familias de los adultos mayores, “dejar de lado este compromiso es un rompimiento con la familia. Creo que como personas mayores lo último que queremos es dejar una familia tensa, una familia desmembrada, por eso es importante aprovechar esta oportunidad [de realizar el trámite a tiempo].

Comentó también que debemos trabajar sobre los mitos que circundan en nuestra sociedad, pues debemos contar con la confianza necesaria para comenzar este trámite e invitó a visitar la página del INAPAM, donde existen convenios para continuar este u otros trámites.

¿Aceptas el reto?

Participa en

<https://www.unadmexico.mx/retos-ciudadanos>



Retos — / — Retos Ciudadanos

Investiga los cargos de elección en tu localidad para 2024

¿Por
quiénes voy
a votar?

14



El 26 de septiembre se lanzó el **Reto 14** cuyo objetivo es diseñar una ruta de acción para fortalecer la cultura cívica y la participación ciudadana en las siguientes elecciones rumbo a 2024. Para ello, se invitó al maestro Sócrates Rizzo García, del Tecnológico de Monterrey; al maestro Francisco Javier Morales Camarena, del Instituto Nacional Electoral (INE) y al doctor Gabriel Corona Armenta, de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

En la presentación el maestro Rizzo, en su experiencia como exgobernador, nos comentó que para tomar una decisión informada en las elecciones hay que acercarse a los candidatos que atiendan demandas. Durante su gestión comentó que hacía reuniones con funcionarios y servidores públicos para resolver problemáticas en conjunto con los vecinos pues hay que “identificar las preferencias de la comunidad”. Señaló, además, que es importante la participación ciudadana, siempre y cuando sea auténtica.



Por su parte, el maestro Morales Camarena nos compartió algunos datos de las siguientes elecciones, donde se estima que 98 millones de personas forman parte de la lista nominal electoral, quienes podrán votar por la presidencia de la república, la cámara de diputados, la cámara de senadores, además de elecciones al interior de la república para elegir gobernaturas, así como la jefatura de gobierno y elecciones de gobiernos municipales y alcaldías.

Por ello, menciona el maestro Morales Camarena que desde el INE se promueve y difunde la votación con distintos programas para que las personas, y sobre todo, jóvenes estén consientes e informados de su elección, “estamos diseñando herramientas cívicas digitales a través de cápsulas [...] y una serie de materiales que se puedan difundir y divulgar en redes sociales, de tal manera que se le dé a la población ese conocimiento, no solamente de cuándo hay que votar, sino también cómo identificar los cargos; también van a encontrar la información de los candidatos para que puedan comparar y ejercer de manera razonada y libre su voto”.

Agregó que “no depende de una sola institución”, y dijo que diversas institu-

ciones deben involucrarse para promover esta participación ciudadana.

Finalmente, el doctor Gabriel Corona Armenta, citó a Platón “el mayor riesgo de desentenderse de la política es ser gobernado por los peores” para comentar que uno de los objetivos de fomentar la participación ciudadana es incidir en los asuntos públicos.

Recordó que “el voto ha sido manipulado de manera recurrente a fin de que el partido en el poder se mantuviera durante muchos años, pues la verdad es que pasó mucho tiempo hasta que pudimos tener procesos electorales con una participación ciudadana que realmente pudiera ser respetada en las urnas. Ahora el gran problema cómo estimular la participación ciudadana...”.

Para lograr esta participación, Corona Armenta recomendó una participación selectiva y por involucrar más a la ciudadanía en los asuntos públicos, tener bien informados a los ciudadanos, “que sepan quiénes compiten, cuál es su programa, cuál es su oferta, cuál es la trayectoria y la historia de vida de los partidos y candidatos y dejemos de ser ciudadanos apáticos y desinteresados en los asuntos públicos...”.

¿Aceptas el reto?

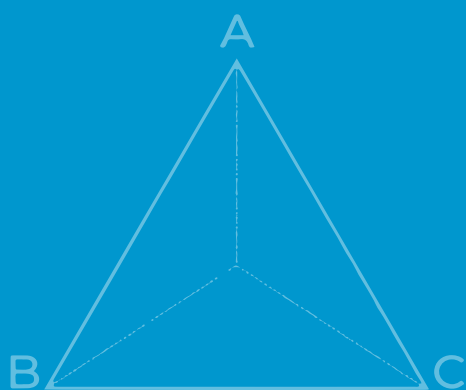
Participa en

<https://www.unadmexico.mx/retos-ciudadanos>



Club Virtual
de Asistencia
Académica

UnADM invita al Club Virtual de Asistencia Académica



La Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM) abrió el registro, del 19 al 26 de junio 2023, para un espacio colaborativo que fomenta la formación integral de los estudiantes donde estos tuvieron la oportunidad de practicar mediante sesiones sincrónicas semanales sobre: razonamiento matemático y álgebra elemental, en conjunto con un mediador, con el fin de ejercitar y reflexionar sus ideas y ampliar los conocimientos ya adquiridos de su programa educativo, lo que favorece el desarrollo de sus habilidades y la aplicación en otras áreas del conocimiento.

Los objetivos de este Club Virtual de Asistencia Académica son perfeccionar los conocimientos, disminuir el rezago académico, reducir el índice de reprobación y aclarar las dudas en torno a estos temas identificados de mayor dificultad entre la comunidad.

Se llevaron a cabo las sesiones sincrónicas de 90 minutos, dos veces por semana, del 26 de junio al 14 de julio de 2023, y fueron seleccionados quienes demostraron conocimientos previos en razonamiento matemático y álgebra elemental, dándole preferencia a estudiantes que se encuentren en rezago o a quienes cursan un programa educativo con asignaturas relacionadas al tema de la convocatoria.



Para conocer las bases y las siguientes convocatorias visita

<https://cvaa.unadmexico.mx/index.html>



¿Cómo funciona la inteligencia artificial?

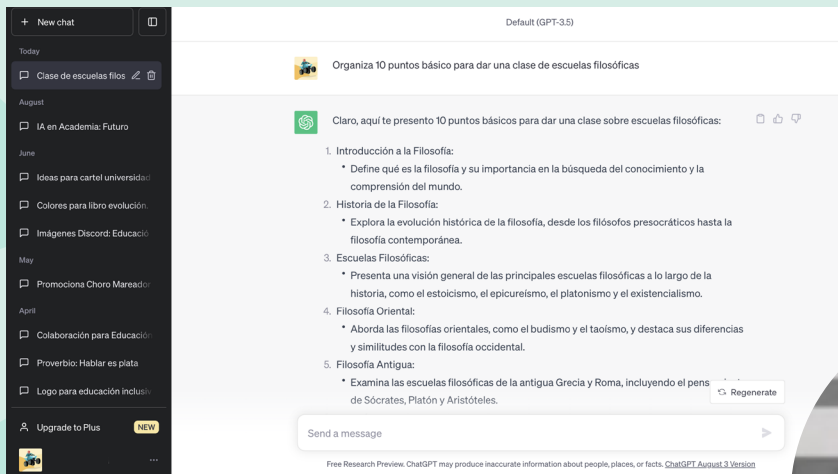
Una entrevista con Aldo Luévano sobre el chat GPT y sus usos

Imagen de chat GTP



En una entrevista realizada por la Gaceta Universidad Abierta y a Distancia de México, sobre la inteligencia artificial, Aldo Luévano (CEO de Roomie IT) nos habló sobre el uso de esta tecnología como herramienta potencial para el desarrollo humano, “la inteligencia artificial generativa permite la creación de contenido con base en la ingesta de datos para diversos tipos de casos de uso”, haciendo hincapié en el rol que tiene ésta para el sector educativo.

Chat GPT, que ha sido una tendencia en este último año, es una excelente herramienta para consultar información, lo que la hace de utilidad para los estudiantes de diversos niveles. No obstante, docentes y académicos han expuesto sus preocupaciones en torno al uso de estas tecnologías, como lo dijo recientemente el lingüista Noam Chomsky, si



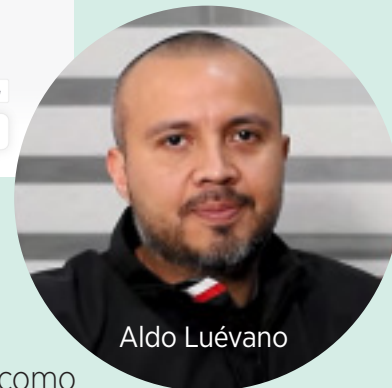
bien este sistema se basa en acceder a una cantidad enorme de datos en los que encuentra regularidades, no es un aliado para los estudiantes y el pensamiento crítico, pues “El uso masivo de Chat GPT es una muestra de que el sistema educativo está fallando, que no es interesante para los alumnos”, dijo el lingüista en la entrevista.

En este caso el reto está en encontrar maneras para que los estudiantes se interesen por los programas de estudio abordados desde las instituciones educativas y saber cómo usar estas tecnologías sin evitar el aprendizaje.

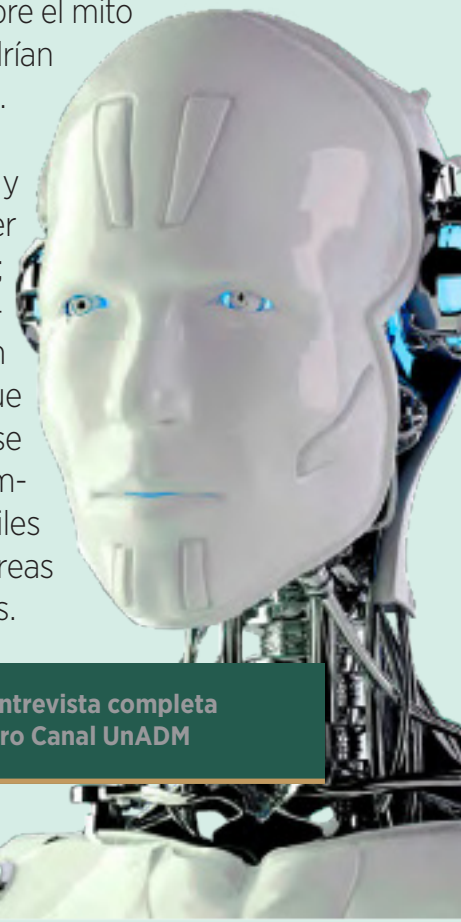
“Hay mitos en el sentido de que puede ser una tecnología que llegue a suplir en el corto plazo muchos empleos, la realidad es que sí hay un grado de automatización con la tecnología y, sí, evidentemente a lo mejor ciertos empleos relacionados por ejemplo con *copywriter*, que normalmente lo que hacen es generar un *copy* para fines comerciales o para redes sociales, pues en cierto momento podrían ser suplidos por las capa-

cidas que tiene una solución como Chat GPT en la versión 3.5. [...] Por tanto, hay un grado de automatización que sí debemos de considerar, pero está en nuestra responsabilidad como profesionistas verlo más como una herramienta que como un detractor de nuestro trabajo”, comentó Luévano sobre el mito de que los robots podrían suplirnos en un futuro.

El reto para docentes y estudiantes es reconocer estas responsabilidades; tener en cuenta que todas las tecnologías están en desarrollo, por lo que presentan errores y se perfeccionan con el tiempo; y que pueden ser útiles dependiendo de las tareas que nosotros solicitemos.



Aldo Luévano



Mira la entrevista completa en nuestro Canal UnADM



Imagen de Discord

Las implicaciones del uso de la inteligencia artificial en la academia

Por **Elizabeth Ruiz Ramírez**
Docente en línea en
el Programa Educativo de Derecho
elizabeth.ruizra@nube.unadmexico.mx

La inteligencia artificial (IA) ha ido transformando rápidamente diferentes aspectos de la sociedad, y el sector educativo no ha sido una excepción, con la creciente disponibilidad de datos, la mejora en la capacidad de procesamiento y el avance en algoritmos de aprendizaje automático, la IA está cambiando la forma en que se lleva a cabo la enseñanza y el aprendizaje en las escuelas y universidades de todo el mundo, por lo que en este artículo se analizarán algunas de las más importantes implicaciones.

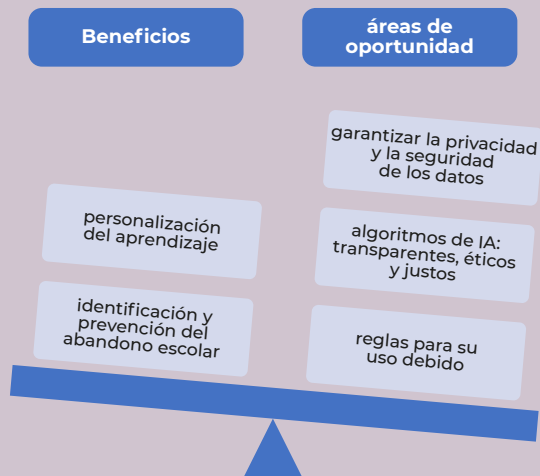


Imagen 1. Beneficios y áreas de oportunidad en el uso de la IA en la educación. **Fuente:** Elaboración propia.

El uso de la IA en la educación también plantea implicaciones importantes que deben ser cuidadosamente consideradas.

Una de las implicaciones más notables del uso de la IA en la educación es la personalización del aprendizaje, toda vez que la IA tiene la capacidad de analizar datos de los estudiantes, como su estilo de aprendizaje, las preferencias y las habilidades para adaptar la instrucción a sus necesidades específicas, esto permite que los estudiantes reciban una experiencia de aprendizaje individualizada y ajustada a su ritmo y nivel de habilidad. Por ejemplo, los programas de tutoría virtual basados en IA pueden proporcionar retroalimentación inmediata y personal a los estudiantes, pues identifica las áreas en las que se puede mejorar y ofrece, además, recursos de apoyo específicos.

Además, la IA también ha impactado la **evaluación y el monitoreo del progreso de los estudiantes**, puesto que los algoritmos de aprendizaje automático pueden analizar grandes cantidades de datos, como pruebas y tareas realiza-

das por los estudiantes, para identificar patrones y tendencias. Esto permite a los facilitadores tener una visión más completa y precisa del desempeño de los estudiantes, identificar las debilidades y fortalezas, y ajustar su enfoque pedagógico en consecuencia. Sin embargo, también surgen preocupaciones sobre la privacidad y la seguridad de los datos de los estudiantes, como la necesidad de garantizar que la recopilación y el análisis de los datos se realicen de manera ética al proteger la confidencialidad de la información.

Otra implicación importante de la IA en la educación es la **automatización de tareas administrativas y logísticas**, puesto que la IA puede ayudar a agilizar la gestión de datos de los estudiantes, el seguimiento de la asistencia, la programación de clases y la gestión de recursos, lo que permite a los facilitadores y al personal administrativo dedicar más tiempo a la enseñanza y la interacción con los estudiantes; sin embargo, esto también plantea preocupaciones sobre la sustitución de empleos y la necesidad de desarrollar habilidades digitales y de adaptabilidad en el personal educativo, lo que implicaría una capacitación constante debido a las frecuentes actualizaciones, necesarias para hacer frente a las nuevas tecnologías y aprovecharlas completamente.

Además, la IA también ha sido utilizada en la **creación de contenidos educativos**: los sistemas de generación de contenido basados en IA pueden producir material de aprendizaje, como videos, lecciones y ejercicios, de manera eficiente y escalable, esto puede facilitar el acceso a los recursos educativos en línea y ampliar la disponibilidad de materiales en diferentes idiomas y con niveles de dificultad variados; no obstante, es importante asegurarse de que los contenidos generados por IA sean precisos, actualizados y apropiados para los estudiantes y que no reemplacen la interacción y el apoyo de los facilitadores en el proceso de aprendizaje.

Por último, la IA también ha sido utilizada en la **identificación y prevención del abandono escolar**,

por ejemplo, durante el Primer Taller Virtual Regional de la Comunidad de Especialistas en Datos para el Planeamiento Educativo, en julio de 2021, funcionarios y especialistas en información de varios países de la región enfatizaron la importancia de avanzar en la inclusión de indicadores de titulación, vinculación y abandono, así como de información sobre aprendizajes, en los sistemas de información para la gestión educativa (SIGED) (UNESCO/OREALC, 2021).

Como parte de las propuestas de solución, el Banco Mundial propuso, en 2021, la implementación de sistemas de alerta temprana (SAT)¹; por su parte, el Banco Interamericano de Desarrollo, complementó esto con un set de estrategias e intervenciones para desplegar ante las situaciones de riesgo identificadas, al señalar que: “...resulta clave el desarrollo de protocolos de acción que guíen a los actores del sistema educativo en una serie de intervenciones, programas y/o servicios que deben ser activados en situaciones de riesgo...” (Arias Ortiz, 2021), y es aquí donde se utilizaría la inteligencia artificial al detectar el riesgo, como se puede ver en la **Imagen 2**.

Aunado a lo anterior, los sistemas de IA pueden analizar datos socioemocio-

¹ La UNESCO (2017) en su obra *Early Warning Systems for students at risk of dropping out*, indica que un sistema de alerta temprana (SAT) diseñado para prevenir el abandono escolar es una herramienta que busca identificar a los estudiantes en riesgo de dejar la escuela, mediante la detección de “banderas rojas”, es decir, factores específicos que contribuyen a la deserción.

GRÁFICO 1 • ESQUEMA DE FUNCIONAMIENTO DE UN SISTEMA DE PROTECCIÓN DE TRAYECTORIAS EDUCATIVAS

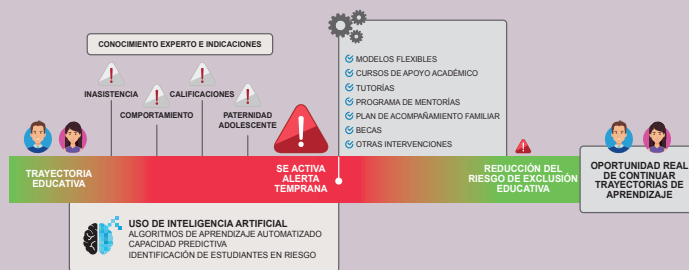


Imagen 2. Esquema de funcionamiento de un sistema de protección de trayectorias educativas. Fuente: Arias Ortiz, E. et al. (2021).

nales, de comportamiento y académicos de los estudiantes para identificar patrones de riesgo de abandono escolar temprano, lo que permite a los facilitadores intervenir oportunamente y proporcionar un apoyo adicional a los estudiantes en riesgo, lo que puede ayudar a reducir las tasas de abandono escolar y mejorar las oportunidades de éxito académico.

Otro desafío es la formación y el desarrollo profesional del personal educativo en el uso de la IA, puesto que la implementación exitosa de la IA en la educación requiere que los facilitadores tengan una comprensión sólida de cómo funciona la tecnología y cómo se la puede integrar de manera efectiva en su práctica pedagógica. Lo que se traduce en un deber fundamental para brindar las oportunidades de formación y desarrollo profesional adecuadas al personal educativo, para que pueda aprovechar al máximo las herramientas de IA y garantizar que se utilicen de manera ética y efectiva en el aula.

A partir de lo anterior, en el ejercicio de la práctica docente, he encontrado trabajos de investigación presentados por estudiantes que han hecho uso de la IA y por tanto, en primera instancia, no se detecta el plagio, pero sí hay, curiosamente, una irregularidad en la redacción, lo que significa que el estudiante no concatena cada párrafo ni integra un análisis de lo indicado, por lo que las ideas se muestran aisladas. Tampoco hay una debida



fundamentación y una motivación jurídica al respecto, con esto quiero decir que no logran correlacionar ni respaldar el fundamento jurídico con lo mencionado en su investigación, así como tampoco ampararlo con fuentes del Derecho. Esto solo indica que el estudiante no revisó la forma en la que se puede, jurídicamente, soportar su dicho, lo cual, es vital en el ejercicio de la profesión de la Licenciatura en Derecho.

Esta es una parte muy importante: revisar el uso adecuado de la inteligencia artificial al atender las normas para ello, que impliquen su regulación, por ejemplo, por decir lo menos: es deber de los estudiantes no copiar todo lo transcrito por los sistemas de inteligencia artificial ya que ello implicaría una falta de respeto, honestidad y responsabilidad, valores marcados en el Código de Ética de los Estudiantes de la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM). Y a esto, le sumaría originalidad, en atención al respeto a los derechos de autor y la creación de obras con contenido propio del estudiante con el fin de evitar copias, falsificaciones, plagios o inclusive réplicas de otras obras.

Conclusiones

El uso de la inteligencia artificial en el sector educativo tiene implicaciones significativas, desde la personalización del aprendizaje hasta la automatización de tareas administrativas, pasando por la generación de contenidos educativos y la identificación del abandono escolar. La IA tiene el potencial de transformar la forma en que se enseña y se aprende, aunque también plantea desafíos en términos de confidencialidad, formación del personal educativo y regulación adecuada para mantener un correcto uso y evitar así, sanciones futuras.

Si prevenimos conductas y corregimos a tiempo las necesidades planteadas podremos ayudar a que nuestra educación siga siendo de alta cali-

dad al llevar de la mano a las y los futuros profesionistas, pues estos harán un mejor uso de las nuevas herramientas que brinda la ciencia y la tecnología, asegurándonos que la IA se utilice de manera responsable, inclusiva y mejore la calidad de la educación para todas y todos los estudiantes.

Referencias

- Arias Ortiz, E. *et al.* (2021). Camino hacia la inclusión educativa: 4 pasos para la construcción de sistemas de protección de trayectorias: Paso 1: Exclusión educativa en ALC: ¿cómo los sistemas de protección de trayectorias pueden ayudar?, Washington, BID, disponible en: <https://publications.iadb.org/es/camino-hacia-la-inclusion-educativa-4-pasos-para-la-construccion-de-sistemas-de-proteccion-de> [fecha de consulta: abril 2023].
- UNICEF. (2021). Building Resilient Education Systems beyond the COVID-19 Pandemic: Second set of considerations for school reopening. Version July 2021. UNICEF Regional Office for Europe and Central Asia. Geneva, UNICEF, disponible en: <https://www.unicef.org/eca/reports/building-resilient-education-systems-beyond-covid-19-pandemic-second-set-considerations> [fecha de consulta: abril 2023].
- UNESCO/OREALC. (2021). Cambios recientes en los Sistemas de Información para la Gestión Educativa (SIGED) y perspectivas de continuidad. Comunidad de Especialistas en Datos para el Planeamiento Educativo. Reporte de síntesis del Taller Virtual Regional núm. 1. Santiago, UNESCO, disponible en: <https://unes-doc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379030> [fecha de consulta: abril 2023].
- UNICEF, (2017). Early Warning Systems for students at risk of dropping out. UNICEF Series on Education Participation and Dropout Prevention, Volume 2. UNICEF Regional Office for Central and Eastern Europe and the Commonwealth of Independent States. Geneva, UNICEF, disponible en: https://www.unicef.org/eca/sites/unicef.org.eca/files/2018-11/Early%20warning%20systems%20for%20students%20at%20risk%20of%20dropping%20out_0.pdf [fecha de consulta: abril 2023].



Primera ceremonia de entrega de títulos a egresadas y egresados UnADM 2023

Generación 2022-2

El día sábado 29 de julio se dieron cita en la Secretaría de Educación Pública las autoridades educativas de la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM); la secretaria de Educación Pública, Leticia Ramírez Amaya; el subsecretario de Educación Superior, Francisco Luciano Concheiro Bórquez; la Fiscal General de Justicia de la CDMX, Ernestina Godoy Ramos; y 1,887 estudiantes de 27 programas educativos para la Primera Ceremonia de Entrega de Títulos a Egresadas y Egresados, generación 2022-2.

Imágenes por Tania Velasco, Vladimir Balderas y Benjamín Delgado





En este emotivo evento llegaron los estudiantes con sus atuendos más elegantes a recoger su título que, durante algunos años fue el objetivo de su trayectoria académica: concluir satisfactoriamente sus estudios de nivel superior, para seguir con sus metas laborales o educativas. Fueron bienvenidos por nuestra rectora, quien felicitó a las egresadas y egresados, y comentó que

“es a través de los proyectos terminales que la universidad mantiene sus puertas abiertas a la comunidad, para conocer, aprender y atender juntos los retos que enfrentan las instituciones públicas, las organizaciones privadas y de la sociedad civil. Es a través de los proyectos terminales que la universidad coadyuva con su responsabilidad social. Comparto con alegría que desde este año estamos trabajando para difundir los proyectos terminales y así promover su uso y aprovechamiento y posible generalización en todo el país. Cabe mencionar que, según los estudios realizados por esta universidad, [...] el 40% de los estudiantes reciben una oferta de trabajo en el lugar donde realizaron sus proyectos terminales.”

Asimismo, el egresado de Políticas y Proyectos Sociales, Humberto



[...] el 40% de los estudiantes reciben una oferta de trabajo en el lugar donde realizaron sus proyectos terminales.”

Lilian Kravzov

Rectora de la Universidad Abierta y a Distancia de México





Estudillo Ramírez, compartió su experiencia en el evento:

“En lo personal, la consecución de este logro representa el cumplimiento de un anhelo que estaba muy arraigado e interiorizado en mí. Muchas veces me sentía frustrado por no haber concluido en su tiempo mi educación media superior. Y ya ni mencionar la superior. Les quiero comentar que me hice albañil estando de inmigrante en el país vecino del norte, profesión de la cual estoy profundamente agradecido. Estando allá concluí mis estudios de nivel medio superior. Y al regreso a México, los revalidé. Fue cuando mi amada esposa me instó a que comenzara una carrera. Fue así como una de tantas noches estando sumergido en el Facebook, encontré la convocatoria de la UnADM y me registré, pero había un gran detalle que estuvo a punto de hacerme desistir. Ese detalle era que nunca había utilizado una computadora. Como ya había tomado el compromiso del registro, pues no me quedó otra que seguir adelante, ya que tengo por convicción que los compromisos se cumplen, lo difícil se hace y lo imposible se intenta. Y así fue como poco a poco y de pasar hasta 22 horas seguidas en la computadora, culminé mi propedéutico y pude ingresar a esta gran universidad. La universidad me ha dado grandes satisfacciones. Y creo que la más grande ha sido sentirme orgulloso.”





[...] una de tantas noches estando sumergido en el Facebook, encontré la convocatoria de la UnADM y me registré, pero había un gran detalle que estuvo a punto de hacerme desistir. Ese detalle era que nunca había utilizado una computadora. Como ya había tomado el compromiso del registro, pues no me quedó otra que seguir adelante, ya que tengo por convicción que los compromisos se cumplen.”

Humberto Estudillo Ramírez
Egresado de Políticas
y Proyectos Sociales





También la invitada Ernestina Godoy, fiscal general de justicia de la CDMX, dijo

“que estudiar no es una cuestión ni de edad ni de género, es cuestión de querer hacerlo y de lograr las condiciones para lograr eso que hoy ustedes están logrando, obtener un grado de educación superior. Quiere decir, ganas de saber más, ganas de ser mejor, ganas de aplicar los conocimientos al trabajo y a la vida personal”.

Por otro lado, el docente de ingeniería en Telemática, Urbano Francisco Ortega Rivera mencionó

“Soy académico de esta universidad, durante mi trayectoria de más de 10 años, he sido partícipe de la formación académica de muchos de ustedes, en ocasiones, las aulas virtuales fueron testigo de muchas horas en las cuales compartimos conocimiento, puntos de vista, debates, experiencias, risas y también lágrimas, muchas de felicidad y otras tantas de frustración, pero esa etapa termina hoy, e inician una nueva para todos ustedes, pero aún hay mucho más por hacer, certificarse, estudiar una especialidad, una maestría o un doctorado, y es ahí donde deseo que ustedes continúen con su crecimiento profesional y académico, y espero que con mucho orgullo recuerden a ésta, su alma mater.”





Más tarde, el Subsecretario de Educación Superior, Luciano Concheiro Bórquez reconoció el logro de las egresadas y los egresados

“La Universidad Abierta y a Distancia de México nació como una institución con un propósito concreto de hacer efectivo el derecho a la educación de las mexicanas y los mexicanos en una perspectiva donde nos reconocemos como pueblo en otros pueblos. Es fundamental el trabajo que ha venido haciendo esta universidad hacia las mexicanas y mexicanos en el exterior”.

Luego, la egresada Maricela Leticia Montoya González, del programa de Promoción y Educación para la Salud expresó que le llamó la atención la modalidad y flexibilidad de la UnADM:

“me daba la oportunidad de realizar un sueño truncado, el estudiar a mi ritmo y en mis tiempos libres hacía real concluir una licenciatura. El camino fue difícil y sobre todo porque los tiempos de estudio habían pasado para mí. Durante el trayecto de mis estudios hubo ocasiones que me desesperé, incluso quise desistir. Como mujeres tenemos que dar un extra, los hijos, los quehaceres del hogar, el mismo trabajo, hacían que mis horarios se me complicarían. Sin embargo, esta modalidad no tiene horario, lo que favorece y facilita el estudio, además de situaciones graves de salud me complicaban aún más el término. Sin embargo, esto no fue motivo para dejarlos. Recibí apoyo de mis docentes, incluso me di de baja por un semestre, pero continué, no me rendí. Gracias al apoyo que te brinda esta modalidad de estudio, este esfuerzo hoy refleja su recompensa. hoy estoy aquí dando término a este gran reto, sin dejar de mencionar que este logro me beneficiará en mi área de trabajo.”





Para dar clausura, Leticia Ramírez Amaya, secretaria de Educación Pública dirigió unas palabras a las egresadas y los egresados,

“Ahora, en esta nueva etapa de su vida les corresponde actuar en todo momento con rectitud, honestidad, aplicando los conocimientos adquiridos en su formación universitaria, para ser mejores personas, para contribuir al bienestar colectivo. La idea misma de que no hayan tenido la necesidad de desplazarse de sus comunidades para estudiar, lleva implícito algo: la responsabilidad de que observen y atiendan los problemas de esas comunidades en donde pertenecen, en donde trabajaron, en donde viven. Sé que a lo largo de sus estudios han debido hacer proyectos relacionados con sus barrios, colonias, localidades, así que tienen que trabajar para mejorarlas, promover su desarrollo; no abandonen sus comunidades, hay un compromiso con ellas mismas.”





Ahora, en esta nueva etapa de su vida les corresponde actuar en todo momento con rectitud, honestidad, aplicando los conocimientos adquiridos en su formación universitaria, para ser mejores personas, para contribuir al bienestar colectivo.”

Leticia Ramírez Amaya
Secretaria de Educación Pública



Sobre el evento, Israel Cruz Cortés, de Ingeniería en Gestión Industrial consideró -mientras guardaba cuidadoso su toga en su funda- que tener su título “es un descanso, [...] es un respaldo para tener un mejor sueldo [...] y un privilegio.”



Rodrigo Castillo Mitre, de Mercadotecnia Internacional, al finalizar la ceremonia, dijo sentirse emocionado al haber recibido su título y le sorprendió que la “propia secretaria de educación estuviera en la ceremonia. Me dio mucho gusto verla a ella, como a otros funcionarios,” lo que le resultó sentirse empoderado. Titularme “es una espinita que tenía desde hace mucho tiempo y eso me da las fuerzas para buscar continuar los estudios. Ya estoy en un proceso de inscripción para una maestría. Estos años que se pasaron aquí me dieron mucha fortaleza de espíritu, mucha disciplina y lo que siga siento que será más fácil”, expresó con animosidad.





Finalmente, Karla Chi, egresada de Gestión y Administración de Pymes y residente del estado de Quintana Roo, dijo sentirse con ánimo y “valió la pena el esfuerzo que hice para asistir porque nos recompensaron el fruto de nuestros estudios y esfuerzo.” Afirmó que “desde hace 5 años [esperaba su título], me gustaba mucho ver cómo publicaban en sus redes sociales sus ceremonias”.







Imagen de Discord

Conversatorio en línea

El chat GPT en las universidades públicas

Como parte de nuestras reflexiones en torno a la tecnología, el pasado 18 de mayo de 2023 se llevó a cabo el conversatorio en línea: “El ChatGPT en las universidades públicas”. Cabe decir que ChatGPT es un prototipo de chatbot (un modelo de lenguaje, ajustado con técnicas de aprendizaje de inteligencia artificial) que fue desarrollado en 2022 por la empresa OpenAI, se centra en el diálogo. Hoy en día es una herramienta que influye directamente en nuestra comunidad universitaria y que cambia totalmente los modelos en cómo accedemos a la información.

En la charla participaron el doctor Iván Vladimir Meza Ruiz, del Instituto de Investigaciones en Matemáticas Aplicadas y en Sistemas, de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM); la maestra Lilian Kravzov Appel, rectora de la Univer-



sidad Abierta y a Distancia de México (UnADM), y Oscar García Altagracia, de la Dirección de Ciencias Sociales y Administrativas de la UnADM.

De inicio la rectora Kravzov Appel comentó que esta conversación surge para abrir la reflexión académica en torno al uso de tecnologías,

“en la universidad promovemos un uso crítico de la tecnología, nos ocupa, nos preocupa darnos el tiempo para reflexionar qué, cuándo y cómo, para qué utilizamos la tecnología [...]. Actualmente hay más de 100 tecnologías relacionadas con la inteligencia artificial con las que convivimos en la vida diaria, en la vida cotidiana. Algunas de ellas nos hacen recomendaciones sobre contenidos, otras encienden luces, ponen música, nos obedecen fielmente. En fin, hay mucha tecnología alrededor de nuestra vida cotidiana. El chat GTP salió a la luz en noviembre del 2022 y en tan solo cuatro años logró 1 millón de usuarios y seis meses después

casi 100 millones de usuarios están utilizando estas técnicas.”

¿Cómo se usa chat GPT?

Ante esto, es importante conocer el funcionamiento de este modelo de lenguaje predictivo, el cual es un producto (como muchas otras opciones que hay y seguirán surgiendo) y como tal, “Chat GPT es un software equiparable al navegador o a las aplicaciones de nuestro celular”, comentó el doctor Vladimir Meza, solo que ahora evolucionó de una manera más precisa y eficiente tras la necesidad de conversar que tenemos los seres humanos.

Entre otras funciones, esta inteligencia artificial tiene la capacidad de crear mensajes complejos, respuestas a preguntas con habilidades lingüísticas, resúmenes, razonamiento lógico sencillo, entre otras. “Aún no hace el razonamiento con el proceso cognitivo de los humanos, pero hasta ahora es el sistema que expresa la inteligencia de forma más cercana a como estamos acostum-



brados, mediante el lenguaje”, mencionó el doctor.

Sin embargo, esta tecnología “busca imitar la inteligencia humana y descubrir esos procesos, pero solo vive en un servidor y su experiencia no es como la humana, que es corporal”, manifestó el doctor. Por tanto, esto abre la posibilidad de explorar los límites del contacto humano-computadora. De hecho, chat GPT “no tiene un instructivo, pues está dirigido bajo la filosofía de cero fricciones, de no ponerse trabas o límites y tener la experiencia libre con el sistema”, comentó.

Lo importante de todo esto es guiar las conversaciones que tengamos con la inteligencia artificial y hacer preguntas cada vez más exactas y aprender a discernir entre las respuestas verdaderas y las mentiras, ser más críticos y tener una introspección hacia el sistema, pues ha habido casos en que las respuestas solo causan una mayor desinformación.

Esto “es una buena forma de tener una experiencia con el conocimiento. Podríamos pensar que es un sistema sabelotodo, pero chorero y mentiroso. Y nosotros como estudiantes podemos tener la experiencia charlando, dudando, reflexionando y revisando ese conocimiento que nos da para analizarlo. Es decir, ser más sabios que el sistema para tomarle ventaja. En esa experiencia habrá procesos nuestros de experimentar el saber para enriquecernos, solo siendo críticos y sabios al usarlo”, de acuerdo con la opinión del doctor.

Las regulaciones en torno a la IA

¿Qué va a representar para la industria de música o de otras industrias, que están muy coordinadas con el copyright, la generación de música, imágenes y contenidos con la IA? Esta y otras preguntas surgen a partir de este boom de aplicaciones y softwares relacionados con la IA.

“En la Unión Europea la Ley de Inteligencia Artificial está a punto de ser aprobada y puede ser un referente para todos aquellos programas, aplicaciones e inteligencia artificial; un hito en la regulación, que avanza rápido”

“Actualmente hay nuevas tecnologías para poder detectar si un escrito está creado por una persona o si fue hecho por un sistema informático. Vamos paso por paso, pero próximamente tendremos que discutir sobre las regulaciones en Latinoamérica”, consideraron en la charla.

Elizabeth Ruiz, docente de la Especialidad de Derecho Informático en la UnADM, opinó sobre algunas regulaciones que ya están dando de qué hablar en Europa, para la supervisión, transparencia, responsabilidad y prohibición de los usos de la IA de alto riesgo. “En la Unión Europea la Ley de Inteligencia Artificial está a punto de ser aprobada y puede ser un referente para todos aquellos programas, aplicaciones e inteligencia artificial; un hito en la regulación, que avanza rápido”. Incluso, afirmó la docente:

“China tiene nuevas leyes que prohíben la IA generativa que produce noticias falsas.”

Como región tendremos nuestras propias propuestas y reflexiones en torno a la IA, ya hay una declaración en Montevideo sobre eso, “tenemos que pensar en nuestros propios procesos y pensar nuestras propias regulaciones en términos de nuestras sociedades”, cerró el doctor Meza.



Puedes encontrar el conversatorio completo en nuestro Canal UnADM, en YouTube: El ChatGPT en las universidades públicas



100 técnicas didácticas de enseñanza y aprendizaje: herramienta para las aulas



Con información de
Clara María Hernández Barrera

En el año 2019, los docentes Armando López Martínez y Edgar Alcantar Corchado comenzaron con una idea: reunir las distintas técnicas didácticas de estudio para presentarlas a sus estudiantes, usarlas en las aulas virtuales para desarrollar las habilidades de estudiantes-docentes y así, fortalecer el área de investigación y los procesos de metacognición.

Ante ello, tras reuniones con algunos docentes de la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM), se llegó a la reflexión de que solo algunas técnicas se usaban en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que, a partir





de allí se comenzaron a implementar más técnicas en las aulas. Esto fortalecería, además, la comunicación que hay entre docentes-estudiantes por ser una modalidad en línea, pues, según en palabras de Edgar Alcantar “cada técnica es una palabra que nos permite comunicarnos”.

En este trabajo en conjunto, en 2020, se clasificaron las técnicas en seis categorías, basándose en los autores Anderson y Krathwohl:

- técnicas para **recordar**
- técnicas para **explicar**
- técnicas para **aplicar**
- técnicas para **analizar**
- técnicas para **sintetizar**
- técnicas para **construir**

A esta clasificación se les asignó un color y en el 2022 se crearon fascículos dirigidos a estudiantes, mezclando estas técnicas para que ellos puedan combinarlas en su proceso de aprendizaje y en sus entregables obtengan resultados que les beneficien en sus notas.

En este año, 2023, se retomaron las 100 técnicas para crear un micrositio con diferentes recursos digitales. El pasado 11 de julio se presentó en el Centro SEP, el micrositio donde pueden verse representadas las técnicas en una tabla periódica dividida por colores, con otros datos como el número de la técnica y su nombre a nivel taxonómico. El micrositio tiene diversas funciones y características, como imprimir las técnicas, encontrar las técnicas mediante un buscador y es un sitio accesible para todas y todos.



La confianza se basa en la comunicación”

Edgar Alcantar Corchado





Visita el sitio

<https://100tecnicasdidacticas.unadmexico.mx/index.html>

En la presentación, la maestra Nancy Rojas comentó que este proyecto se basó en el diseño universal de aprendizaje, cuya definición es que “todos los espacios se usen por todos y estén adaptados pensando en las características de cada persona”, lo que, aterrizándolo al campo didáctico, este trabajo de las técnicas tiene la misma función: ofrecer diversas técnicas de aprendizaje para que los estudiantes retomen las que a ellos les sirvan.

Meses antes, estas técnicas fueron presentadas a todos los docentes de la UnADM en un taller que se llevó a cabo del 22 al 24 de mayo, con estudiantes, docentes y personal administrativo, lo que resultó gratificante para todos. Leonor Rubio Serrano, docente invitada, dijo que estas técnicas potencializan las habilidades de los estudiantes y promueven el aprendizaje flexible y constructivo, así como la creatividad de los estudiantes. Además, comentó que es una herramienta no solo para las aulas, sino también pueden servir para otros campos.

Estos talleres se seguirán presentando en otros espacios y refinando, pues el público ha recibido bien la propuesta. Incluso, el doctor Edgar Alcantar comentó en una videoconferencia que estas técnicas las recomendó la Subsecretaría General de Media Superior para que éstas pudieran replicarse en todos los subsistemas de media superior del país, como una herramienta para que los estudiantes logren los objetivos de las actividades del aprendizaje.



Imágenes por Tania Velasco

La UnADM va a la FILUNI

La **Feria Internacional del Libro de las Universitarias y los Universitarios (Filuni)** es una feria del libro internacional organizada anualmente por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) dentro de su Centro de Exposiciones y Congresos UNAM. Su objetivo es brindar un espacio en el que las editoriales universitarias encuentren un público cautivo y ávido de conocer sus propuestas. Este año se celebró la quinta edición y la universidad invitada ha sido la Universidad de Texas.

Esta feria del libro, por sus propias características, ha sido la ocasión precisa para que la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM) haya participado en ella con el fin de presentar y difundir dos novedades editoriales.

El miércoles 30 de agosto, por un lado, se presentó: **100 Técnicas Didácticas de Ense-**



ñanza y Aprendizaje, un proyecto editorial cuyo fin es “consolidar los trayectos reflexivos, las rutas de investigación y las interacciones didácticas” de los estudiantes. El proyecto consta de cinco fascículos cuya categorización está basada en la taxonomía de Anderson y Krathwohl, y que se divide en: recordar, explicar, aplicar, analizar, sintetizar y construir; cada uno con un color diferente.

Este quinteto de publicaciones es consecuencia de una praxis institucional analítica, propositiva y consciente de los contextos sociales, pedagógicos, emocionales y discursivos de su población estudiantil. A partir de esto, se han seleccionado, clasificado, conceptualizado, agrupado y desglosado un centenar de técnicas didácticas de enseñanza y aprendizaje pertinentes y flexibles.

Sin embargo, si bien esta ha sido una herramienta desarrollada y pensada en la población UnADM, esta no es restrictiva sino de libre acceso, por lo tanto, cualquier persona que requiera usarla, puede acceder a ella.

La rectora Lilian Kravzov Appel, el doctor Edgar Alcantar Corchado, responsable del proyecto, Armando López Martínez y Nancy Lizbeth Rojas fueron los encargados de presentarla dentro del Salón Matilde Montoya. En sus intervenciones destacaron el trabajo institucional y colectivo, la investigación ardua y el diseño didáctico y amable de la herramienta virtual donde también se explicó su interfaz.

El viernes 1 de septiembre, por otro lado, se presentó: **Factores de incidencia de deserción en la UnADM**,



en el salón Matilde Montoya, la primera publicación de una serie de investigaciones sobre la UnADM hechas por investigadores de esta universidad que entre otras cosas busca responder a las preguntas: ¿qué lleva a una alumna o un alumno a abandonar los estudios de forma definitiva? ¿Cuáles son los factores que determinan la deserción escolar? ¿Es posible revertir el número de estudiantes que dejan la escuela en la república mexicana? ¿Qué lleva a una alumna o un alumno a abandonar los estudios de forma definitiva? ¿Cuáles son los factores que determinan la deserción escolar? ¿Es posible revertir el número de estudiantes que dejan la escuela en la república mexicana?

Este estudio responde al contexto de la Universidad Abierta y a Distancia de México que, como uno de sus objetivos principales: se ha fijado disminuir el índice de deserción mediante la implementación de acciones institucionales, académicas y administrativas que favorezcan la permanencia de los estudiantes en las aulas virtuales.



La investigación se estructuró en cuatro capítulos. En el primero “Contextualización y definiciones” se plantean diferentes conceptos de lo que es la educación abierta y a distancia, los fundamentos que dan origen a la UnADM, sus objetivos, misión y visión. En “Factores individuales” se hace un análisis que permite conocer el contexto externo del estudiante antes, durante y después de su paso por la UnADM, así como las razones que influyen en la decisión de desertar. En “Factores organizacionales” se analiza la relación entre estudiante e institución; se considera, además, en esta interacción, la influencia que puede tener la infraestructura tecnológica, la administración (trámites escolares), la normatividad (reglamento escolar) y los contenidos curriculares en la decisión de abandonar los estudios. Y, por último, en “Propuestas de acciones institucionales para la retención”, se proponen sugerencias de retención.

Entre las diversas aproximaciones que se dieron a las respuestas planteadas en el encuentro se abordó la gestión del tiempo pues resulta una problemática fundamental en cómo se gestiona dentro de estos factores individuales pues “hay una sobrecarga de actividades que tiene el estudiante: está la familia, está el trabajo, están las actividades económicas, cuestiones de salud; es decir, [los estudiantes] tienen que dividir su tiempo entre el trabajo, la familia y el hogar”, lo que ocasiona que el tiempo no sea suficiente. Cabe mencionar que la mayoría de estudiantes abordados, trabajan al mismo tiempo.



Ambas publicaciones se pueden encontrar, consultar y descargar libremente desde el micrositio:

<https://unadmexico.mx/publicaciones360/>



Imágenes de Freepik y Discord



La inteligencia artificial en la personalización de la educación a distancia

Everardo Ruiz Miranda
ruizm1f2@gmail.com

Dorian Ruiz Miranda
dorianm591@gmail.com

La inteligencia artificial (IA) es una tecnología emergente que tiene un gran impacto en diversos ámbitos de la sociedad, entre ellos, la educación. Esta se define como “la ciencia y la ingeniería de crear sistemas inteligentes, especialmente sistemas informáticos inteligentes” (Russell y Norvig, 2016). La IA permite que las máquinas puedan realizar tareas que normalmente requieren inteligencia humana, como el reconocimiento de imágenes, el procesamiento del lenguaje natural, el razonamiento o el aprendizaje automático. Esta tecnología tiene múltiples aplicaciones educativas, como el diseño de contenidos adaptativos, el análisis de datos de aprendizaje, el apoyo a la evaluación o la tutoría personalizada. En este artículo, se pretende analizar el papel de la IA en la personalización del aprendizaje en la educación a distancia, así



como sus ventajas y desafíos. Para ello, se revisará la bibliografía existente sobre el tema y se presentarán algunos ejemplos de proyectos e iniciativas que utilizan la IA para mejorar la calidad y la equidad de la educación a distancia.

¿Qué es el aprendizaje personalizado y cómo puede apoyarlo la IA?

El aprendizaje personalizado es un enfoque educativo que busca adaptar el proceso de enseñanza y aprendizaje a las características, necesidades e intereses de cada estudiante. Implica ofrecer a los estudiantes opciones sobre qué, cómo, cuándo y dónde aprender; tener en cuenta sus formas, ritmos y preferencias de aprendizaje; proporcionarles retroalimentación continua y orientación; así como fomentar su autonomía y responsabilidad (Pane *et al.*, 2015). El aprendizaje personalizado tiene beneficios tanto para los estudiantes como para los docentes, ya que mejora la motivación, el compromiso, la comprensión y el rendimiento académico de los estudiantes. De la misma manera, facilita la labor docente al permitir una mejor atención a la diversidad y una mayor eficiencia en el uso de los recursos educativos (Bulger *et al.*, 2018).

La IA puede apoyar el aprendizaje personalizado de diversas maneras, como las siguientes (Luckin *et al.*, 2016):

- Puede diseñar contenidos adaptativos que se ajusten al nivel y al progreso de cada estudiante, ofreciendo actividades y recursos adecuados a sus objetivos y necesidades de aprendizaje.
- Permite analizar datos de aprendizaje que se generan durante las interacciones de los estudiantes con los sistemas educativos, proporcionando información útil sobre su comportamiento, su desempeño y sus dificultades.

- Apoya la evaluación del aprendizaje, tanto formativa como sumativa, mediante el uso de técnicas como el reconocimiento facial o de voz, la generación automática de preguntas o la calificación asistida por ordenador.
- Ofrece una tutoría personalizada a los estudiantes, mediante agentes inteligentes que simulen un rol humano (por ejemplo, un profesor, un compañero o un mentor) y que puedan interactuar con los estudiantes mediante texto o voz, dando instrucciones, dando consejos, resolviendo dudas o proporcionando retroalimentación.

¿Qué ventajas tiene la IA para la personalización del aprendizaje en la educación a distancia?

La educación a distancia es una modalidad educativa que se caracteriza por la separación física entre los estudiantes y los docentes, así como por el uso de medios y recursos tecnológicos para facilitar la comunicación y el intercambio de información. Esta modalidad educativa tiene ventajas como la flexibilidad, la accesibilidad, la diversidad y la innovación, pero también presenta desafíos como la falta de interacción, la desmotivación, el abandono o la brecha digital (UNESCO, 2020). La IA puede contribuir a mejorar la calidad y la equidad de la educación a distancia, al ofrecer soluciones que permitan personalizar el aprendizaje de los estudiantes y atender a sus necesidades específicas. Algunas de las ventajas que tiene la IA para la personalización del aprendizaje en la educación a distancia son las siguientes (UNESCO, 2020; Bulger *et al.*, 2018):

- Permite ampliar el acceso a contenidos y recursos educativos de calidad, adaptados al nivel, al idioma y al contexto de cada estudiante.



- Facilita el seguimiento y la orientación de los estudiantes a distancia, mediante el análisis de datos de aprendizaje que permitan identificar sus fortalezas, debilidades, intereses y emociones, y ofrece recomendaciones personalizadas para mejorar su proceso de aprendizaje.
- Aumenta el interés y el compromiso de los estudiantes a distancia, mediante el uso de agentes inteligentes que puedan interactuar con ellos de manera natural y empática, creando un ambiente de aprendizaje más humano y cercano.
- Fomenta la colaboración y el apoyo entre los estudiantes a distancia, mediante el uso de redes sociales o plataformas virtuales que faciliten la creación de comunidades de aprendizaje, donde los estudiantes puedan compartir experiencias, conocimientos y recursos.
- Potencia el desarrollo de competencias clave para el siglo XXI, como el pensamiento crítico, la creatividad, la comunicación o la resolución de problemas, mediante el uso de herramientas o aplicaciones que estimulen el aprendizaje activo, creativo y reflexivo.

¿Qué desafíos plantea la IA para la personalización del aprendizaje en la educación a distancia?

La IA es una tecnología con un gran potencial para transformar la educación a distancia, pero también plantea una serie de desafíos éticos, sociales y pedagógicos que

deben ser abordados con precaución y responsabilidad. Algunos de los desafíos que plantea la IA para la personalización del aprendizaje en la educación a distancia son los siguientes (UNESCO, 2020; Bulger *et al.*, 2018):

- Puede generar riesgos para la privacidad y la seguridad de los datos de los estudiantes, especialmente si se usan sin su consentimiento o se comparten con terceros sin su autorización. Es necesario garantizar que los datos se recojan, se almacenen y se utilicen de manera ética y transparente, respetando los derechos humanos y las normativas legales vigentes.
- Puede generar sesgos o discriminaciones en el diseño o en el uso de los sistemas educativos basados en IA, especialmente si se usan datos incompletos, inexactos o no representativos. Es necesario garantizar que los sistemas sean inclusivos, equitativos y diversos, y que no reproduzcan o refuercen estereotipos o prejuicios sobre los estudiantes o los docentes.
- La IA puede generar dependencia o deshumanización en el proceso de enseñanza y aprendizaje, especialmente si se sustituye o se reduce el papel del docente o se limita la interacción humana. Es necesario garantizar que los sistemas sean complementarios y no sustitutivos del rol docente, y que fomenten la participación activa y social de los estudiantes.





- La IA puede generar confusión o desorientación en el proceso de enseñanza y aprendizaje, especialmente si se usan sistemas complejos o poco transparentes que dificulten la comprensión o la explicación de los resultados o las decisiones. Es necesario garantizar que los sistemas sean claros y comprensibles, y que ofrezcan información suficiente y adecuada sobre su funcionamiento y sus objetivos.
- La IA puede generar desafíos para la evaluación y la certificación del aprendizaje, especialmente si se usan sistemas automatizados o no estandarizados que puedan afectar a la validez, la fiabilidad o la equidad de las pruebas o los criterios. Es necesario garantizar que los sistemas sean coherentes y justos, y que respeten los principios y las normas de calidad educativa.

Conclusión

La inteligencia artificial (IA) es una tecnología emergente que tiene un gran impacto en la educación a distancia, al ofrecer soluciones que permiten personalizar el aprendizaje de los estudiantes y atender a sus necesidades específicas. Puede apoyar el aprendizaje personalizado mediante el diseño de contenidos adaptativos, el análisis de datos de aprendizaje, el apoyo a la evaluación o la tutoría personalizada. Esta tecnología tiene ventajas para la educación a distancia, como la ampliación del acceso, la facilitación del seguimiento, el aumento del interés, el fomento de la colaboración o el potenciamiento del desarrollo de competencias. Sin embargo, también plantea desafíos para la educación a distancia, como los riesgos para la privacidad, los sesgos o discriminaciones, la dependencia o deshumanización, la confusión o desorientación o los desafíos para la evaluación. Se reco-

mienda que los docentes se formen en el uso ético y responsable de la IA en la educación a distancia, y que apliquen criterios pedagógicos para seleccionar y utilizar los sistemas más adecuados para sus contextos y objetivos educativos. Asimismo, se recomienda que se realicen más investigaciones sobre el impacto y la efectividad de la IA en la personalización del aprendizaje en la educación a distancia.



Referencias

- Mayer-Schönberger, V., & Cukier, K. (2013). *Big data: A revolution that will transform how we live, work, and think*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Luckin, R., Holmes, W., Griffiths, M., & Forcier, L.B. (2016). *Intelligence unleashed: An argument for AI in education*. Londres: Pearson.
- Pane, J. F., Steiner, E. D., Baird, M. D., & Hamilton, L. S. (2015). *Continued progress: Promising evidence on personalized learning*. Santa Monica: RAND Corporation.
- Russell, S. J., & Norvig, P. (2016). *Inteligencia artificial: Un enfoque moderno* (3ª ed.). Madrid: Pearson Educación.
- UNESCO (2020). *Inteligencia artificial en educación: Desafíos y oportunidades para el desarrollo sostenible*. París: UNESCO.



Fotografías por Tania Velasco

Por **Vladimir Balderas Mondragón**
jose.balderas@nube.unadmexico.mx

Entrega de diplomas a los Educadores Comunitarios

Ciclo Escolar 2022-2023

Me permito citar textualmente la definición que nos da el Consejo Nacional de Fomento Educativo (Conafe), sobre el modelo pedagógico de Educación Comunitaria para el Bienestar, pues entre los motivos del evento que esta vez toca recordar, y las acciones de los educadores comunitarios hay un espacio que, me parece, es necesario acortar. Es en la enunciación de los porqués donde se muestra la importancia y la trascendencia de una acción:

La Relación Tutora es un modelo pedagógico desarrollado en el Conafe, -que se ha extendido a servicios de educación multigrado y escuelas regulares-, mediante el cual se establece



un trato personal, cara a cara, entre quien manifiesta interés de aprender y quien le comparte un conocimiento que domina. Es una relación de diálogo entre iguales, respetuosa, que privilegia el aprendizaje y sigue el ritmo de quien aprende hasta asegurar que adquirió el conocimiento de su interés inicial, reflexiona sobre el proceso de su aprendizaje y expone lo aprendido, lo demuestra, asegura el logro y lo comparte en comunidades en las que todas y todos aprenden, enseñan y conviven (comunidades de aprendizaje).

Dicho de otro modo, los educadores comunitarios son los encargados de ofrecer educación a la población que, por diversas circunstancias no tiene acceso. El modelo, como se menciona, es una práctica horizontal cuyo fin es el aprendizaje colectivo. La educación en esta modalidad trasciende lo escolarizado y

la vuelve más incluyente, flexible y popular. Incluyente porque abraza la diversidad en el ambiente educativo. Es flexible porque propone que los ambientes de aprendizaje vayan más allá del aula, los grados y horarios, pues aprovecha cualquier otro espacio como ambiente de aprendizaje; se acomoda al tiempo comunitario (no hay días u horarios fijos) y construye localmente un currículo vivo en constante enriquecimiento.

La entrega de diplomas que la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM) y el Consejo Nacional de Fomento Educativo otorgan a los educadores comunitarios se debe a que concluyeron satisfactoriamente su formación durante el ciclo escolar 2022-2023, que en total fueron 42,233.

El convenio entre ambas instituciones apuesta por la formación de los educadores comunitarios que atienden a niñas niños y adolescentes que habitan en comunidades vulne-



rables de nuestro país y en donde está presente el Conafe. La modalidad a distancia en su formación, cabe resaltar, ha permitido que estos jóvenes sigan estudiando sin descuidar su servicio educativo en las comunidades.

En el evento realizado en las instalaciones del Centro SEP se contó con la presencia de la doctora Lilian Kravzov Appel, rectora de la UnADM; el doctor Gabriel Cámara, director general del Consejo Nacional de Fomento Educativo; el doctor Zenón Hernández Hernández, de la Coordinación Académica y de Investigación de la UnADM; el maestro Juan Martínez Becerra, director de Operación Territorial del Conafe; la maestra Guadalupe Alonso, subdirectora de Operación Territorial del Conafe. Asimismo, estuvo presente Jenni Fernanda Lechuga Ortiz, Educadora Comunitaria de secundaria de la localidad Fierro del Toro, en el municipio Huitzilac del estado de Morelos.



Zenón Hernández

El doctor Zenón Hernández, en su intervención, destacó la importancia del trabajo conjunto entre la UnADM y el Conafe en la “colaboración para impulsar la profesionalización y formación continua de las figuras educativas del Conafe así como para que los estudiantes de la Universidad Abierta y a Distancia de México realicen sus prácticas profesionales proyectos terminales o servicios social en los programas educativos que lleva a cabo el Conafe”.

Por su parte, la maestra Guadalupe Alonso, señaló el reconocimiento al esfuerzo de los educadores que iniciaron y concluyeron su formación; agradeció la labor educativa “que realizaron y que realizarán, no solo en las aulas sino en las comunidades”. Jenni Fernanda Lechuga Ortiz, tutora que trabaja en secundaria, compartió su experiencia en la resaltó la constante formación en la que aprendió y desarrolló los fundamentos y conocimientos básicos que le permitieron desarrollar las competencias necesarias para crear redes de aprendizaje acordes con las necesidades pedagógicas de los grupos. Además, continuó, desarrolló las habilidades de autosuficiencia, autogestión y colaboración que más tarde aplicó en las comunidades.

El maestro Rodrigo Díaz Bueno, director de Desarrollo Musical de la SEP, conmovió el evento con una intervención musical —producto de los proyectos del área cultural de Conafe—, no sin antes celebrar “la unión de dos instituciones públicas para desarrollar algo que va a generar un tercer beneficio”. La letra fue obra de Edith Méndez, con la música del butaquito, son jarocho, con especial dedicatoria a los educadores comunitarios.



Rodrigo Díaz Bueno,
director de Desarrollo Musical de la SEP



La teoría del empujoncito: nudges saludables



Carlos Augusto Sánchez Morales

carlos.sanchezm@incmnsz.mx

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"

Julián Rubén García Flores

julianrubengf@gmail.com

Estudiante de Psicología
Facultad de Psicología
Universidad Nacional Autónoma de México

En la vida diaria y en el ámbito de salud se intenta guiar a las personas a realizar actividades organizadas y beneficiosas haciendo uso de reglas, sanciones o información. Sin embargo, no es difícil notar que muchos de los esfuerzos por reglamentar e informar las acciones de las personas caen en saco roto, más veces de las que se quisiera. Lo que resulta en retrasos o errores con repercusiones negativas para la población y para los mismos individuos.

A través de numerosas investigaciones (Tversky y Kahneman, 1974), las ciencias del comportamiento nos han demostrado que, lejos de ser seres que optimizan sus decisiones de manera económica y consciente, comete-

mos los mismos errores de juicio de manera sistemática y constante. En ese orden de ideas, han surgido numerosas aproximaciones para diseñar entornos, productos y servicios que se ajusten a esta realidad y una de estas corresponde a la teoría de los Nudges (o pequeños empujones), popularizada por Cass Sunstein y Richard Thaler, ganador del premio Nobel de economía 2017.

En la práctica los *nudges* consisten en introducir pequeños cambios en el medio de las personas para promover acciones que les beneficien de una manera predecible, sin prohibir ninguna opción que tengan (Thaler y Sunstein, 2008). Por ejemplo, los humanos tendemos a interactuar con aquello que se nos presenta primero y de manera accesible, algunos de los *nudges* más famosos hacen uso de esta predisposición para mejorar nuestra salud al presentar las comidas más saludables primero y facilitando su acceso.

De igual manera, tendemos a buscar aprobación social: otro ejemplo que tenemos de los *nudges* consistió en reducir el consumo de energía eléctrica de un barrio en Estados Unidos, colocando una carita feliz en el recibo de luz de personas que consumían menos energía que el promedio y una carita triste si consumían más (Schultz *et al.*, 2007). Iniciativas como estas están



siendo implementadas alrededor del mundo (como es el caso de la Nudge Unit en Reino Unido), creando pequeños empujones que favorecen a las personas en un amplio abanico de situaciones.

En el ámbito de la salud, muchas oportunidades han sido explotadas en beneficio de los usuarios al hacer uso de estas ligeras alteraciones benéficas. Por ejemplo, cuando una elección opcional se vuelve necesaria para proceder, estamos hablando del *nudge de elección activa* (Thaler y Sunstein, 2008), mismo que fue aprovechado por Patel *et al.* (2017) para aumentar la vacunación de influenza.

Previamente, las órdenes de vacunación en el Reino Unido tenían que ser expedidas por el médico, pero era completamente opcional iniciar el procedimiento por parte del paciente. Sin embargo, al volverse necesario que los médicos tuvieran que decidir si aceptar o rechazar la orden de vacunación, resultó que el 99.9 % de las órdenes de vacunación realizadas durante el periodo del estudio fueron aceptadas y los pacientes, en consecuencia, recibieron la vacunación.

De igual manera, los humanos tendemos a elegir la opción por *default*, a pesar de te-



ner varias opciones que podrían ser mejores. Lo anterior tiene importantes implicaciones cuando consideramos que en diversas circunstancias es necesario que exista tal opción por defecto y que la enorme mayoría de los usuarios, por comodidad, optarán por ella. Es por eso por lo que escoger la opción por default de diversas instancias del sector salud cobra una gran relevancia y puede operar como un medio para beneficiar a la población al situar la alternativa que se considere más benéfica para la mayoría de los usuarios como la opción por defecto.

Tal es el caso de la donación de órganos, un rubro en el cual prevalece la problemática de la falta de donantes y en la cual se ha encon-



trado que, aquellos países en que la donación de órganos es la opción por defecto, en lugar de una alternativa a la que los ciudadanos tenían que optar activamente, la cantidad de donantes aumentó en un 16.3 % (Johnson y Goldstein, 2003).

Ejemplos como estos se han aplicado a gran variedad de problemáticas en el sector de la salud, como para aumentar el porcentaje de prescripciones de medicamentos a menor precio para los pacientes, en contra de su alternativa más cara de comparable efectividad (Takvorian, et al., 2020).

Los pequeños empujones se han planteado como una herramienta más en la constante labor por proveer y promover la salud, una alternativa que, fiel a lo dispuesto por Thaler y Sunstein, logran grandes cambios con pequeñas modificaciones en la arquitectura de las decisiones de las personas.

Así las cosas, proponemos aceptar y utilizar esta nueva herramienta en nuestro entorno de salud, pues de esta forma mejoraremos juntos al propiciar un ambiente más cómodo y sano en beneficio nuestro.

Referencias

- Johnson, E. J. & Goldstein, D. (2003). Do defaults save lives? *Science*, 302(5649), 1338-1339.
- Patel, M. S., Volpp, K. G., Small, D. S., Wynne, C., Zhu, J., Yang, L., Honeywell, S., & Day, S. C. (2017). Using active choice within the electronic health record to increase influenza vaccination rates. *Journal of general internal medicine*, 32, 790-795.
- Schultz, P. W., Nolan, J. M., Cialdini, R. B., Goldstein, N. J., & Griskevicius, V. (2007). The constructive, destructive, and reconstructive power of social norms. *Psychological science*, 18(5), 429-434.
- Takvorian, S. U., Ladage, V. P., Wileyto, E. P., Mace, D. S., Beidas, R. S., Shulman, L. N., & Bekelman, J. E. (2020). Association of behavioral nudges with high-value evidence-based prescribing in oncology. *JAMA oncology*, 6(7), 1104-1106.
- Thaler, R. H., y Sunstein, C. R. (2008). *Nudge: Un pequeño empujón*. Taurus.
- Tversky, A. y Kahneman, D. (1974). Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases: Biases in judgments reveal some heuristics of thinking under uncertainty. *Science*, 185(4157), 1124-1131.



Fotografías por Tania Velasco

Lanzamiento del micrositio UnADM Saludable

Juana Laura Vega Carmona
juana.vega@nube.unadmexico.mx

Mariana Torres Quero
Mariana.torres@nube.unadmexico.mx

Ricardo Flores Cuevas
ricardo.floresc@nube.unadmexico.mx

Es un gusto compartir con ustedes lo que se vivió el 6 de septiembre en el lanzamiento del micrositio UnADM Saludable! Este micrositio se presentó después de un año de arduo trabajo que implicó el compromiso de especialistas en la salud física y mental, así como de profesionales en editorial, tecnología y administración.

La rectora de la Universidad Abierta y a Distancia de México, la maestra Lilian Kravzov Appel anunció con gran entusiasmo este proyecto pues representa para la comunidad universitaria un enorme apoyo, pues en tiempos de pandemia el principal motivo de deserción de nuestra universidad fue debido a causas de salud.



El micrositio **UnADM Saludable** es una plataforma en línea, diseñada para promover y fomentar la salud física y mental entre los usuarios. Este micrositio se estructura en nueve temas: Dormir bien, Comer saludable, Hacer actividad física, Seguir aprendiendo, Practicar la reflexión, Tener propósitos, Comunidad y conexión, Tener límites y Zona de confort.

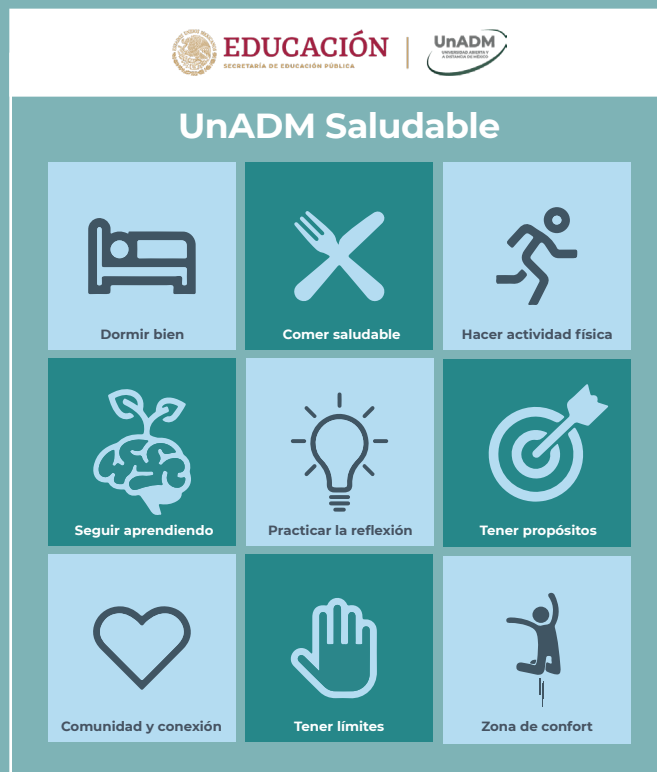
Cada tema ofrece recursos y herramientas para apoyar un estilo de vida saludable y equilibrado. Están distribuidos en diez secciones con textos informativos, videos y participación del usuario.

Además, se ofrecen cuestionarios diseñados para ayudar a identificar los hábitos de salud sobre cada tema; al final de su aplicación el usuario obtendrá una retroalimentación personalizada que podrá imprimir.

También se incluyen materiales destinados al entorno educativo, como recursos para el aula, listados de artículos relacionados con la salud y enlaces a instituciones en los que los usuarios pueden buscar ayuda si experimentan problemas específicos sobre los temas abordados.

UnADM Saludable es una herramienta integral y educativa que aborda de manera holística la salud mental y física, proporciona recursos informativos valiosos que serán de gran ayuda para aquellos que buscan mejorar su salud.

El primer tema que se presentó fue “Dormir bien”, con los textos originales de la doctora Lorena Alejandra Flores Plata, quien expresó que los nueve temas del micrositio, que se presentarán uno cada mes, le traen a la mente un proceso de gestación. Es decir, que en estos nueve meses la UnADM promoverá entre su comunidad la gestación de hábitos positivos para la salud física y mental.





La doctora Lorena destacó la significativa importancia de un buen descanso, aspecto que en la actualidad es difícil debido, entre otros factores, a la hiperconectividad a la que estamos acostumbrados, pues esta altera nuestro ciclo de sueño: mensajes de redes sociales, correos electrónicos y llamadas telefónicas por la noche perjudican nuestra calidad de sueño consecuencia de la luz azul de las pantallas.

Por lo que, si tienes problemas para dormir bien este micrositio te va a interesar, ya que encontrarás información general sobre: **¿Qué es el sueño? ¿Cuánto sueño necesitas? ¿Qué sucede si no duermes bien?** Así como reconocer cuáles son las **¡Señales de alerta!** que debes tomar en cuenta para tener buenos hábitos para dormir.

En el lanzamiento del micrositio **UnADM Saludable** también participó la maestra María de los Ángeles Serrano Islas, directora de la División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales de la UnADM; la maestra Lorena Flores Ramírez, responsable del Programa Educativo de Promoción y Educación para la Salud; y la maestra Juana Laura Vega Carmona, de la Coordinación de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social.

Te invitamos a conocer el micrositio y a seguir al pendiente de los próximos ocho lanzamientos:

<https://unadmsaludable.unadmexico.mx/index.html>





Imágenes de Freepik

Educación y trabajo: La influencia de las habilidades interpersonales

Carlos Augusto Sánchez Morales

carlos.sanchezm@incmnsz.mx

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y
Nutrición "Salvador Zubirán"

Anahi López Mendoza

anahilopezmendoza630@gmail.com

Egresada de la carrera en Psicología,
Universidad Latina

Julián Rubén García Flores

julianrubengf@gmail.com

Estudiante de Psicología, UNAM

Es conocido por todos que los seres humanos tenemos una capacidad casi infinita para ajustarnos a cualquier circunstancia y bajo esa premisa, podemos desarrollar múltiples habilidades.

Esas habilidades tienen distintas clasificaciones y características, pero centraremos nuestra atención en las **habilidades interpersonales**, aquellas que conforman un rubro de cada vez mayor relevancia, pues juegan un papel fundamental en el éxito y bienestar de las personas. En algunos casos, cabe decir, estas han resultado tener una mayor importancia que otros indicadores que anteriormente se consideraban ingredientes principales para el desarrollo personal como el coeficiente intelectual, la flexibilidad o la comunicación, entre otras.



A las habilidades interpersonales se les puede entender como aquellas que corresponden y responden a la interacción entre personas de un grupo, que pretende manejar aspectos conductuales, personales y de afrontamiento de situaciones conforme a las necesidades y circunstancias (Ramírez W. L, 2019). Algunas de las habilidades interpersonales más importantes mencionadas por Daniel Goleman (2009) incluyen: organizar grupos, negociar soluciones, conectar con los demás mediante la empatía y comprender las intenciones y motivaciones de las personas.

La importancia de este género de aptitudes se ha hecho patente y necesaria en distintos ámbitos como en el laboral. En este escenario, las relaciones interpersonales cobran relevancia debido a que el lugar de trabajo es concebido por algunos como una segunda casa, pues en éste se invierte gran parte del tiempo de nuestras vidas, tal y como se puede cons-

tatar en los resultados de la Encuesta Nacional de Ocupación en el tercer trimestre del 2022, la cual indica que por lo menos 27 millones de personas en México, trabajan de 32 a 48 horas por semana (ENEO, 2022).

Lo anterior, evidentemente, implica una convivencia y colaboración constante, necesaria y definitiva con los integrantes del ámbito laboral, que puede estar orientada a un resultado positivo o negativo, dependiendo de la forma en la que se logren las relaciones entre las personas.

Resulta claro que el ambiente laboral se apoya en la forma en la que las relaciones interpersonales operan, y en ese orden éstas pueden ser satisfactorias o, inversamente, propiciar la insatisfacción. Sin embargo, lo importante es que en ambos casos el resultado tendrá consecuencias trascendentales con los compañeros, entre otras posibles variables.

En el caso de una percepción favorable por parte de los empleados de un trabajo, su satis-



facción hacia éste se manifiesta en un estado psicológico positivo y, por tanto, su experiencia provoca una actitud beneficiosa y de motivación hacia sus ocupaciones laborales.

De este modo, las buenas relaciones interpersonales son un aspecto fundamental en el trabajo, pues permiten a los integrantes de una organización comunicarse, crear soluciones y nuevas maneras de mejorar los procesos laborales.

En investigaciones realizadas, La Peña (2012), Vásquez (2015), Bejarano (2019) y Salazar (2018) afirman que las relaciones interpersonales positivas propician un buen ambiente laboral, lo cual se vincula con el planteamiento de Muñoz (2017) y Santos (2016), quienes entienden que un nivel regular de relaciones interpersonales representa una oportunidad de mejorar el desempeño laboral (Hanco, *et al.* 2021). Es decir, lo regular, no es suficiente para que el momento positivo se logre y los beneficios se vean reflejados en las relaciones interpersonales.

Es decir, si es que los trabajadores perciben un sentimiento de unidad y reconocimiento, esto les permitirá trabajar juntos con mayor efectividad para conseguir sus objetivos (Carmeli, Brueller y Dutton, 2009).

Es por ello que las habilidades interpersonales funcionan como una base clara y fértil para la satisfacción personal y social. Estas son útiles y nos proveen de habilidades para cualquier ámbito en el que nos encontremos, de lo contrario, si carecemos de ellas el escenario muy probablemente se volverá incómodo e incluso, problemático.

También hay otro momento en el que la convivencia con otros seres humanos es clave para construir estas relaciones interpersonales: durante la educación o formación académica, pues como mencionan autores como Froebel, Montessori y Decroly, el ingreso a la educación inicial comienza a los 2 o 3 años antes de comenzar la primaria; y aproximadamente 30 años de nuestra vida la dedicamos a esta eta-





pa de forma continua o discontinua, ya sea de forma presencial o remota.

Entonces es posible ver que la capacidad de las personas para desarrollar relaciones interpersonales positivas propicia un ambiente cómodo y saludable, y en un escenario ideal, pero también influirá crucialmente en el desarrollo de los estudiantes durante la formación.

Esto resulta claro, cuando se entiende que las relaciones sociales son parte inseparable de nuestra vida, y en ese orden, el contacto y convivencia con otras personas debería de concebirse como algo natural y orgánico, no como excepcional ni problemático.

Sin embargo, para que este cúmulo de ideas opere adecuadamente no debemos de omitir el entendimiento de que nuestra forma de afrontar o ajustarnos a la convivencia social descansa en los patrones sociales que se forman por la información o costumbres que recibimos de nuestros padres, familiares y amigos, así como

de los demás ámbitos en los que nos desarrollamos, como el educativo o de formación. Desde ahí se fomenta la expresión de emociones, sentimientos y la afirmación de opiniones, es decir, nos forman para lograr una buena interacción social o, bien, dejarnos inermes, lo que nos genera dificultades de aprendizaje y déficits en el desarrollo cognitivo y emocional, entre otras cosas.

Como describe Demirdağ (2021), se ha encontrado que existe una relación entre las habilidades comunicativas de los estudiantes y sus niveles de motivación en el estudio. Considerando lo anterior debemos de entrenarnos en el manejo de estas habilidades pues con su conocimiento y entendimiento habrá un aumento en la capacidad de adaptación y empatía de los estudiantes (Yeganeh-Shamami, *et al.*, 2015). Ambos aspectos apuntan a que las habilidades interpersonales forman parte de un núcleo de capacidades para la vida que permite a los



estudiantes lidiar con los retos que afrontan, lo que fomenta una mejor autoestima (Esmaeilinasab *et al.*, 2011). De este modo, las habilidades interpersonales constituyen un pilar fundamental del proceso educativo, sin el cual el aprovechamiento de sus años de formación puede verse mermado.

De esta suerte, el apartado de las habilidades interpersonales resalta nuevamente como una ventana de oportunidad, con beneficios previsibles dentro del ámbito educativo y el subsecuente ambiente laboral. Este deberá atenderse con particular atención en este nuevo momento, en el que el contacto interpersonal puede no ocurrir directamente sino a través de medios electrónicos.

La relevancia de las diversas aptitudes emocionales ha cobrado empuje desde que el panorama de la inteligencia se amplió más allá de considerar los aspectos puramente académi-

cos (Gardner, 1994), para tornar la mirada a las aptitudes menos evidentes, pero de profundo impacto como la capacidad de regular las propias emociones y, como vimos en el presente texto, la capacidad de relacionarse efectivamente con otras personas. A partir de diversos hallazgos (Goleman, 2009), el papel de estas capacidades ha demostrado ser un mejor predictor del éxito escolar que la mera capacidad intelectual de los estudiantes.

Ante esta situación es posible concluir y entender la gran relevancia y el impacto que este tema tiene en nuestras vidas. De esa suerte sugerimos propiciar en todos los ámbitos, con énfasis en el laboral y el educativo, una comunicación sensible, solidaria y respetuosa con las personas con quienes nos relacionamos, pues esto promoverá un ambiente de generosidad, amabilidad y cordialidad que a la postera traerá buenos resultados.





Referencias

- Carmeli, A., Brueller, D., & Dutton, J. E. (2009). Learning behaviours in the workplace: The role of high-quality interpersonal relationships and psychological safety. *Systems Research and Behavioral Science: The Official Journal of the International Federation for Systems Research*, 26(1), 81-98.
- Comunicación Social Comunicado De Prensa Núm. 668/22 (23 de noviembre, 2022). Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, Nueva Edición. (n.d.). 1-25. Recuperado el 28 de agosto de 2023, de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/enoe/enoe_ie2022_11.pdf
- Demirdağ, S. (2021). Communication skills and time management as the predictors of student motivation. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(1), 38-50.
- Egido, G. (2000a). La Educación Preescolar en el ámbito Internacional: situaciones y perspectivas. *Revista Ibero Americana de Educación* [Revista en línea], 22. Recuperado el 16 de agosto de 2023, de http://www.campus-oei.org/revista/frame_novedades.htm
- Escobar, F. (2006). Importancia de la educación inicial a partir de la mediación de los procesos cognitivos para el desarrollo humano integral. *Laurus*, 12(21), 169-194.
- Esmaeilinasab, M., Malik Mohamadi, D., Ghiasvand, Z., & Bahrami, S. (2011). Effectiveness of life skills training on increasing self-esteem of high school students. *Journal of Procardia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 1043–1047.
- Flores Mamani, Emilio, Garcia Tejada, Mario Luis, Calsina Ponce, Wilber Cesar, & Yapuchura Sayco, Angelica. (2016). Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano–Puno. *Comuni@cción*, 7(2), 05-14. Recuperado el 16 de agosto de 2023, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682016000200001&lng=es&tlng=es.
- Gardner, H. (1994). *Estructura de la mente. Teoría de las inteligencias múltiples*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Goleman, D. (2009). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury Publishing.
- Hanco Gomez, Miriam Serezade, Carpio Maraza, Amira, Laura Castillo, Zoraima Julieta, & Flores Mamani, Emilio. (2021). Relaciones interpersonales y desempeño laboral en hoteles turísticos del departamento de Puno. *Comuni@cción*, 12(3), 186-194. Recuperado el 28 de agosto de 2023, de <https://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.552>
- Ramírez-Wong, L. C. (2019). Relaciones interpersonales en el ámbito laboral. Trabajo de obtención de grado, Maestría en Desarrollo Humano. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO.
- Yañez Gallardo, Rodrigo, Arenas Carmona, Mallén, & Ripoll Novales, Miguel. (2010). The impact of interpersonal relationships on the general job satisfaction. *Liberabit*, 16(2), 193-202. Recuperado el 21 de julio de 2023, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272010000200009&lng=es&tlng=en.
- Yeganeh-Shamami, L., Khosrojauid, M., & Hossein, A. (2015). The effectiveness of group communication skill training on the adjustment and empathy of students. *International Journal of Behavioral Sciences*, 9(2), 129-138
- Uriarte Arciniega, J. D. (2005). EN LA TRANSICIÓN A LA EDAD ADULTA. LOS ADULTOS EMERGENTES. *Revista INFAD de Psicología: International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 145-160.



Miradas UnADM

#MiradasUnADM

#OrgulloYCorazónUnADM



Por **Vladimir Balderas Mondragón**
jose.balderas@nube.unadmexico.mx

Por qué es importante la fotografía? ¿Qué hace que una imagen, una fotografía, se inserte en la memoria, no de un individuo sino de una colectividad? ¿Vale la pena seguir haciendo fotografías? Según Oscar Colorado, académico, crítico, analista y promotor de la fotografía, con motivo del 24º Encuentro Nacional de Fototecas, señaló en una de sus conferencias que “hay ocho mil millones de seres humanos en el planeta”. En este mismo espacio terrestre hay, sin embargo, “16 mil millones de *smartphones*; todos, al menos tienen dos cámaras”. Eso quiere decir que “hay 32 mil millones de cámaras”. Y señala: “solamente en lo que va de este año se han hecho un millón de millones de fotografías”.



La Fototeca Nacional de México, una de las instituciones más importantes del mundo en términos de acervo resguarda alrededor de un millón de fotografías: eso nos da una dimensión de la cantidad de imágenes que cada día se realizan. Este mismo año, por ejemplo, se han hecho más fotografías desde que Niépce, en 1827, lograra fijar una imagen por primera vez en una superficie fotosensible.



Werner Herzog, cercano a las historias que cuentan de algún modo nuestro principio humano, en 2010 escribió, dirigió y narró *La cueva de los sueños olvidados*, un documental sobre las pinturas rupestres de la Cueva de Chauvet, en Ardèche, Francia. ¿Qué pasó ahí? ¿Por qué la fascinación por unas pinturas en una cueva? ¿Por qué grabar un documental sobre algunos dibujos que alguien hace 32,000 años trazó en el muro de una cueva?

El documental, por supuesto, nos cuenta todo esto. En algún punto de la historia, debido a los cambios climáticos la cueva, se nos narra, fue poco a poco habitada por humanos prehistóricos. Una especialista dentro del documental describe al personaje-autor de la mayor parte de las pinturas rupestres, como un hombre de 1.80 metros de altura, que imagina, por los propios trazos, con un dedo meñique torcido en la mano derecha.

La cueva fue habitada hasta que en otro punto de la historia sufrió un derrumbe que clausuró la entrada y encapsuló el espacio, manteniéndolo intacto: ecos, pinturas, olores, huellas, humedades quedaron ahí hasta que fue descubierta accidentalmente en 1994 por un trío de espeleólogos: Éliette Brunel-Deschamps, Christian Hillaire y Jean-Marie Chauvet, de quien se tomó el nombre.

Miradas UnADM Aportes al acervo fotográfico

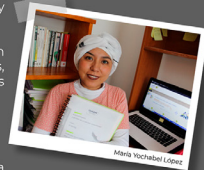
BASES

La Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM) convoca al enriquecimiento de la memoria histórica del acervo fotográfico de esta Casa de Estudios, podrán participar estudiantes inscritos, egresadas y egresados, personal administrativo por honorarios y de estructura, así como maestras y maestros en línea.

Los aportes fotográficos permitirán tener momentos UnADM y usarlos para fines de difusión de sus actividades institucionales o de la trayectoria de sus egresadas y egresados.

Esta convocatoria estará abierta a partir de su publicación y tendrás hasta el 31 de octubre para subir tus archivos, para participar en la presente, las y los participantes deberán cumplir con los siguientes requisitos:

- Podrás participar con una o más fotografías.
- Completar correctamente el formulario.
- Aceptar los términos y condiciones para poder continuar con la participación.
- Los archivos deberán ser enviados en formato JPG y con la siguiente nomenclatura: Apellidos_Nombre_categoria.jpg. Por ejemplo: Martínez_Jesus_Desempeñodocente.jpg.
- Una vez que tengan el nombre correcto, los archivos deberán subirse al servidor a través del micrositio Miradas UnADM, mediante el botón de registro.
- Verifica que los aportes fotográficos cumplan con las especificaciones requeridas para que las fotografías cuenten con la calidad necesaria.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



unadmexico.mx

- Son permitidas fotografía(s) a color o blanco y negro.
- Si no cuentas con equipo profesional, utiliza cualquier teléfono inteligente. Solo debes seleccionar la resolución más alta en la sección de ajustes del dispositivo.
- Antes de enviar tus fotografías, debes asegurarte de haber cumplido con cada uno de los requisitos mencionados, de lo contrario no podrás participar.

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

CATEGORÍAS

1. Actividades académicas

La(s) foto(s) o selfie debe(n) mostrar los objetos que usualmente utilizas para realizar tus actividades escolares en la plataforma, como cuadernos, equipo de cómputo, libros de apoyo, escritorio, accesorios, etcétera.

En cualquier caso, procura que tu material fotográfico muestre parte de tu entorno, evitando capturar a otras personas, marcas registradas o cualquier elemento que no te haya sido autorizado o del que no seas dueña o dueño.

2. Prácticas profesionales o proyectos terminales

El material fotográfico debe mostrarte en el lugar donde realizas tus prácticas profesionales o equivalente o tus proyectos terminales o equivalentes. Si te es posible, muestra elementos que ayuden a identificar la actividad que realizas, tales como ropa, equipo especial o elementos relacionados*. Aplica para todos los

programas educativos de la UnADM. *Debes asegurarte y garantizar de forma previa que cuentas con los permisos por escrito para realizar la(s) foto(s) o selfie y que cumples con todas las medidas de seguridad necesarias.

3. Comunidad

Muestra tu colonia, barrio o comunidad, así como la manera en la que desarrollas alguna actividad académica en tu entorno. Evita mostrar a otras personas, marcas registradas o cualquier elemento que no te haya sido autorizado o del que no seas dueña o dueño.

4. Desempeño de maestras y maestros en línea

Muestra tu actividad como maestra o maestro en línea, trabajo en plataforma o interacción académica con algún integrante de la comunidad, quien debe estar de acuerdo en publicar en tu foto y expresarlo



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



unadmexico.mx



mediante la firma del formato de Autorización de uso de imagen, voz y datos personales.

5. Desempeño profesional de la egresada o egresado

Toma la(s) foto(s) mientras realizas tus actividades profesionales, evitando mostrar a otras personas, marcas registradas o cualquier elemento que no te haya sido autorizado o del que no seas dueña o dueño.

Si te es posible, muestra elementos que ayuden a identificar la actividad profesional que realizas (ropa, equipo especial o elementos relacionados).

Recuerda que debes asegurarte y garantizar de forma previa que cuentas con los permisos por escrito para realizar la(s) foto(s) o selfie y que cumples con todas las medidas de seguridad necesarias.

PREMIACIÓN

JURADO

El jurado será designado por la Universidad Abierta y a Distancia de México, considerando su experiencia en el tema y trayectoria en la Institución.

El jurado valorará las fotografías en función de las categorías y el cumplimiento de las bases establecidas previamente.

El dictamen del jurado calificador será definitivo e inapelable.

PREMIACIÓN

Se premiarán los tres primeros lugares.

- **Tercer lugar:** se otorgará una tarjeta para compra de libros con un valor de \$ 500.
- **Segundo lugar:** se otorgará una tarjeta para compra de libros con un valor de \$ 750.
- **Primer lugar:** se otorgará una tarjeta para compra de libros con un valor de \$ 1,000.

(Los montos expresados son en moneda nacional).

La publicación de los nombres de las personas ganadoras será el 30 de noviembre a través de <https://unadmexico.mx/miradasunadm/> y en las redes sociales oficiales de la Universidad.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



unadmexico.mx

La cueva y lo que cuenta Herzog es un espejo y una ventana hacia nosotros mismos: *estamos vivos porque nos contamos historias.*

La cueva y lo que cuenta Herzog es un espejo y una ventana hacia nosotros mismos: *estamos vivos porque nos contamos historias.* Acaso desde siempre hemos querido transmitir nuestro asombro: cómo vemos y sentimos el mundo, qué épica nos atraviesa: nuestra o ajena. (Por eso la Ilíada, por eso la Odisea. Por eso Rulfo). Queremos mostrar nuestro mundo al mundo: lo lejano, lo común, lo desconocido, el juego. (Por eso Anni Albers, Lola Álvarez Bravo o Francis Alÿs). O bien, la historia que nos mantiene en vilo: por eso el corrido, lo pop y el chisme. Las historias y sus imágenes nos atraviesan: estamos hechos de ellas, no importa en qué soporte artístico se transmitan.



El 24 de agosto pasado se lanzó la segunda convocatoria de fotografía de esta casa de estudios: Miradas UnADM. Para presentarla se dieron cita: Tania Velasco Ramírez, fotógrafa e integrante de la Coordinación de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social; Iván Marín Rodríguez, coordinador de la misma dirección; y la rectora Lilian Kravzov Appel quien señaló el porqué de esta convocatoria que no es otra cosa que el afán de “mostrar la diversidad de nuestra comunidad, la diversidad en edades, la diversidad cultural, la diversidad profesional, en experiencia de vida, o la diversidad en la oferta educativa que tiene nuestra universidad”.

Por su parte, Iván Marín señaló la importancia de “visibilizar el modelo abierto y a distancia desde los contextos particulares de toda la comunidad”, por ello enfatizó en que en esta convocatoria caben y son bienvenidas todas las imágenes de cualquier sitio UnADM: estudiantes, egresados, docentes o administrativos.





IV

La fotografía importa porque es memoria, porque nos cuenta algo sobre un tiempo donde las cosas eran o se hacían de manera distinta: “Mira, en ese tiempo todo se hacía por computadora”, “Eso era un fax”, “A ese rollo le cabían 36 fotos”. La fotografía es importante porque es un vehículo de los afectos y de las emociones, de la pertenencia filial: “Este era tu abuelo de joven”, “Aquí tenías tres años”, “Yo quise mucho a ese novio”. Nos muestra que la belleza está en lo cotidiano, no únicamente donde hay brillo. Ilustra, nos transporta a otros paisajes, nos enseña que la vida es diversa, asombrosa, común.

Más allá de premiar y valorar las mejores imágenes, o de estimular e impulsar las miradas más sensibles de nuestra universidad, la importancia de esta convocatoria consiste en enriquecer y mostrar la diversidad que nos conforma. Es también construir un acervo: ilustrativo, emotivo hecho por y para la comunidad UnADM. Es decir, conformar la memoria comunitaria de la Universidad Abierta y a Distancia de México.

Es por ello por lo que resulta importante y trascendente tu participación. Dentro de esos millares de imágenes que se producen diariamente, nos interesa que tú –tal y como alguna vez lo hizo el hombre de la cueva–, participes para que nos muestres desde dónde estudias, cuál es tu proyecto terminal, a qué trabajo te llevó la UnADM, o si eres docente o administrativo; es decir, que esa fotografía que envíes nos cuente algo sobre ti como miembro de esta gran comunidad.



La memoria siempre es colectiva: ayúdanos a conformarla.

La convocatoria completa la puedes consultar en:

<https://unadmexico.mx/miradasunadm/>



La UnADM se presenta en III Foros de Vinculación Región Metropolitana 2023

Imágenes de Freepik

El miércoles 13 de septiembre nuestra Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM) asistió a la tercera edición de los Foros de Vinculación Región Metropolitana cuyo propósito es construir de manera colectiva: mecanismos de vinculación, diálogos en materia de educación dual, emprendimiento asociativo y servicio social, y la construcción de una agenda para los años venideros.

En años anteriores se reunieron más de 18,000 participantes de las 32 entidades federativas para avanzar en 85 mesas de trabajo en las que se impulsan jornadas nacionales de formación y cultura, así como se entregan documentos operativos y metodológicos elaborados en esos foros para el alcance de todas las instituciones educativas que contribuyan a docentes, estudiantes y comunidad en general.

Arturo Reyes Sandoval, director general del Instituto Politécnico Nacional, donde se llevó a cabo el evento, dio la bienvenida a esta clausura:

Afortunadamente, el gobierno actual ha volteado esa mirada y se apoya mucho en instituciones de educación superior mexicanas, como lo es el Instituto Politécnico Nacional para la economía social y solidaria. Fortalecemos así el compromiso social de nuestro Instituto a través de Brigadas de Servicio Social Comunitario. Este año cumplen ya 50 años de atender necesidades y problemas locales, contribuyendo al bienestar y al desarrollo de comunidades en situación de vulnerabilidad. Esta forma de servicio social, pues es una de las formas más nobles donde nuestros estudiantes de diversas áreas del instituto, no solo áreas médicas o de optometría o de odontología, sino de arquitectura, de informática..., van a pasar a lugares remotos una semana o 2 semanas y que se quedan a dormir ahí y no importa si el viaje se tiene que hacer en camión o en bote...

Comentó que quisiera que otras instituciones transitaran por este modelo, pues es una muestra del talento y las capacidades que tienen los estudiantes y egresados para cumplir con la responsabilidad de retribuir a sus instituciones, a la sociedad y a su país al poner en práctica la ciencia, la técnica y las humanidades.

Por su parte, Juan Manuel Martínez Louvier, director general del Instituto Nacional de la Economía Social, dijo que no podemos seguir con la misma historia de siempre donde venían las grandes inversiones del exterior y la repartición del ingreso era muy desigual: “Si no cambiamos el sistema educativo, la forma en la que pensamos, la interface entre los centros de educación y la vida de la sociedad, incluida la economía, pues poco estaremos transformando. [...] El impulso que ha tenido desde la SEP para que el sistema educativo tenga otra mirada para la transformación radical de todas las cosas, donde la economía es fundamental”.

Entre las participaciones, Ofelia Angulo Guerrero, secretaria de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la CDMX, habló sobre el modelo de los Centros de Capacita-





ción para el Trabajo Industrial (CECATI), donde los jóvenes desarrollan competencias laborales e innovadoras desde el nivel media superior y sobre otros modelos como Pilares, que son centros que le permiten a la ciudadanía tener una autonomía económica al desarrollar competencias y habilidades para crear microempresas y opciones de empleo.

Por otro lado, Oscar Rosado Jiménez, presidente de la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF) comentó que:

desde la CONDUSEF, lo que hemos pretendido es acercar contenidos de educación financiera, ya sea desde la perspectiva de finanzas personales o desde la perspectiva de la economía social, [...] tenemos que formar cuadros financieros, cuadros que sepan que no estén peleados con el dinero, que no sean distantes, que sepan que el dinero no es un Dios, pero sí requiere disciplina, orden y formación para manejarlo. [...] Una lección que tenemos que bajar a las jóvenes y a los jóvenes, ya sea que se decida la ruta de la economía social o la ruta del emprendimiento o la ruta que la mayoría van a seguir, como dice Ofelia, el mundo laboral. Tienen que aprender a manejar bien sus finanzas. Si alguien maneja bien sus finanzas, será el muy buen administrador de las empresas de economía social. Tendremos cuadros financieros para que la economía social realmente irrumpa y crezca dentro del mercado. Y cambie el signo y la forma en que se maneja el mercado. Porque el mercado va a existir. Y no es malo. Lo que es malo es la forma egoísta, acumulativa y depredadora, como se ha manejado.

Asimismo, Luis Armando González Placencia, secretario general ejecutivo de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) afirmó que “una economía social y solidaria tiene su base en el altruismo” y puede ser construida por primera vez en la historia mediante estos foros: “que las instituciones traigan a la mesa a sus prácticas, que las discutan y que a partir de aquí podamos construir una agenda común. Me gusta mucho, porque esto forma parte de lo que podríamos denomi-



nar –así un poco metafísicamente– el espíritu sistémico que tiene la educación superior hoy, que se expresa en el sistema nacional de Educación Superior”.

A su vez, Alejandro Encinas Nájera, subsecretario de Comercio Exterior en la Secretaría de Economía Federal invitó a seguir trabajando para el crecimiento del talento mexicano en áreas matemáticas y de ciencias; reivindicó la educación pública y gratuita en nuestro país e instó para que más instituciones se sumen al modelo de educación dual.

Al finalizar, Luciano Concheiro Bórquez, subsecretario de Educación Superior comentó que nos encontramos en una coyuntura para cambiar nuestras realidades

Hay que recordar la historia, a veces para proyectar todas las maravillas de ser un país construido a golpe de transformaciones, a golpe de revoluciones sociales, como es el nuestro. [...] desde nuestra perspectiva, representa un país con una vocación, con una proyección de transformación esencial, con un consenso social, fundamental. Y ese consenso social está depositado en nosotras y nosotros, en nuestras instituciones, en la proyección de la ciencia. Sí, el desarrollo básicamente tecnológico con la proyección en la innovación, pero sobre todo en las personas que formamos; sí y que van hacia ese mundo laboral para transformarlo. Por eso en las reuniones que hemos tenido con las cámaras industriales insistimos en el planteamiento de sí somos capaces, sí tenemos la capacidad, pero requerimos transformar especialmente los mercados de trabajo. Necesitamos buenos salarios. Necesitamos que la ventaja comparativa esté en ese intelecto general para captar la idea central, fundamental que representamos como instituciones de educación superior [...]. Y jugamos en ese gran cambio.

La UnADM presentó la Muestra de proyectos UnADM 2022 que puede verse completa en nuestro Canal de YouTube.



El foro se transmitió en línea en

https://www.facebook.com/SEPmx/vid-eos/6548272035269360/?extid=WA-UNK-UNK-UNK-IO5_GK0T-GK1C&mibextid=qC-1gEa&ref=sharing