Gaceta

Universidad Abierta y a Distancia de México

OCTUBRE - DICIEMBRE 2024

unadmexico.mx |



Escuchar a la comunidad: un secreto de la UnADM

Día de Muertos

Segunda ceremonia de egresados

La UnADM en apoyo a Acapulco

Gobierno de México | Educación Secretaría de Educación Pública | UnADM Universidad Abierta y a Distancia de México

Directorio

Secretaría de Educación Pública

Mario Martín Delgado Carrillo
Secretario de Educación Pública

Carmen Enedina Rodríguez Armenta
Directora General de Educación Superior Universitaria Intercultural y Encargada del Despacho de la Subsecretaría de Educación Superior

Universidad Abierta y a Distancia de México

Lilian Kravzov Appel
Rectora

Ángel Alberto Alameda Pedraza
Secretario General

Edgar Alcantar Corchado
Coordinador Académico y de Investigación

Iván Marín Rodríguez
Coordinador de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social

Isis Citlalli Gómez López
Coordinadora de Planeación Estratégica y Evaluación Universitaria

Gabriela Charlotte Quiroz Schumann
Coordinadora de Tecnología e Innovación Educativa

Silvia Alejandra Guzmán Saldaña
Directora de Asuntos Escolares y Apoyo a Estudiantes

Dolores Alejandra Vásquez Carbajal
Directora de la División de Ciencias Exactas, Ingeniería y Tecnología

María de los Ángeles Serrano Islas
Directora de la División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales

María Carmen Alonso Nuñez
Directora de la División de Ciencias Sociales y Administrativas

Equipo editorial

Iván Marín Rodríguez
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

OCTUBRE - DICIEMBRE 2024

Vladimir Balderas Mondragón, Tania Velasco Ramírez, Midjourney
Fotografía e imágenes

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

Gaceta Universidad Abierta y a Distancia de México, año 2024, No. 5, octubre - diciembre 2024, es una publicación trimestral, editada por la Universidad Abierta y a Distancia de México; Avenida Universidad 1200, colonia Xoco, alcaldía Benito Juárez, C.P. 03330, Ciudad de México, teléfono (01) 55-47-80-24-00 ext. 69315, **https://www.unadmexico.mx**, **https://gaceta.unadmexico.mx/**, **http://gaceta.unadmexico.mx/images/gacetas/Gaceta_UnADM_octubre_diciembre_2024.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, diciembre de 2024.

Todos los derechos reservados © 2024, Universidad Abierta y a Distancia de México; Secretaría de Educación Pública. Queda prohibido cualquier uso, reproducción, comunicación pública, puesta a disposición, transmisión, modificación, transformación, derivación o cualquier otra forma de explotación, parcial o total, así como de cada uno de los elementos y/o contenidos que la integran; por cualquier medio, método o en cualquier soporte; sin previa autorización por escrito de la Universidad Abierta y a Distancia de México o, en su caso, del titular de los derechos respectivos.

Gobierno de México | Educación Secretaría de Educación Pública | UnADM Universidad Abierta y a Distancia de México

CONTENIDO

SECCIONES

5 **Bienvenida de la rectora**

7 La **UnADM** en apoyo a **Acapulco**

8 **Café sinergia**

10 **Kilómetros por la salud**

14 **Reto 25.** Cuidar la salud de manera responsable

16 **Fotogalería:** La ofrenda de la **UnADM** dedicada a **Felipe Carrillo Puerto**

22 Ya tenemos **100 emprendedores**

25 Resultados **Miradas UnADM 2024**

30 **Numeralia** de la **Gaceta Universidad Abierta y a Distancia de México**

32 **Reto 26.** Apoyar a un cuidador

34 **Conferencias por Ejes**

41 **La Universidad Abierta y a Distancia de México acredita** dos programas educativos con **CIEES**

45 **Tinnitus:** el zumbido fantasma en los oídos
Una experiencia personal

58 **Aliados:** un impulso al futuro

62 Breve listado para la **creatividad** y la vida

71 **¿Dónde y cómo dormimos?**

74 La **UnADM recibe distintivo** por sus prácticas de inclusión

76 Segunda **Muestra de Proyectos UnADM** 2024

86 **Claudia Sheinbaum Pardo**, Tiempo de Mujeres: los primeros pasos de la segunda etapa de la Cuarta Transformación

91 **¿De qué adolece el adolescente?** Los adultescentes

96 Crónica de la **Segunda Ceremonia de Entrega de Títulos UnADM 2024**

105 **Discurso de Graduación UnADM:** Generación 2024-1

108 **Club de Asistencia Académica** Un espacio para los estudiantes

109 **Reto 27.** Aceptar y participar en los Retos Ciudadanos

111 La **Universidad Nacional Rosario Castellanos**, una opción más para estudiar en modalidad a distancia

113 Intervención cognitivo conductual en un caso de ruptura amorosa

129 Mitología y vigencia del **corrido de la Revolución mexicana**

136 Incorporación de **Nuevos Representantes en el Consejo Universitario** Calendarios académicos UnADM ciclo escolar 2025

BIENVENIDA DE LA RECTORA



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

Estimada comunidad universitaria de la UnADM,

Con este último número de la Gaceta Universidad Abierta y a Distancia de México cerramos el ciclo 2024 y me complace dirigirme a cada uno de ustedes, quienes conforman esta gran familia académica. El año que culmina ha sido una etapa de aprendizajes, desafíos y logros colectivos que merecen ser reconocidos y celebrados. Hemos avanzado juntos hacia la construcción de un espacio más inclusivo, innovador y comprometido con los valores que guían a nuestra institución.

Este número de la Gaceta nos invita a reflexionar sobre temas fundamentales que trascienden nuestras aulas virtuales y se entrelazan con la realidad social y cultural de nuestro país. Iniciamos con un enfoque en la Cultura de la Paz, que nos recuerda la importancia de fomentar el diálogo, el respeto y la empatía en un mundo cada vez más interconectado y, al mismo tiempo, polarizado. En este contexto, también destacamos el papel esencial de los Derechos Humanos, no solo como principios universales, sino como pilares de una sociedad equitativa y solidaria.

El 2024 será recordado también como un año histórico para las mujeres en México. La llegada de Claudia Sheinbaum a la presidencia representa un hito que inspira nuevas generaciones y refuerza nuestro compromiso con la equidad de género. Este "Tiempo de Mujeres" nos desafía a seguir avanzando en la construcción de un país donde todos y todas tengamos las mismas oportunidades.

En nuestras páginas también encontrarán temas de vital importancia para el bienestar integral. Desde el cuidado responsable de la salud hasta la exploración del tinnitus, un síntoma que afecta a muchos y que requiere una mayor atención y conciencia que contribuya a una mejor calidad de vida. Asimismo, celebramos nuestra historia a través del

corrido de la Revolución mexicana, un legado cultural que nos recuerda las luchas que dieron forma a nuestra identidad nacional.

El futuro también nos llama a innovar. En este sentido, el programa Aliados UnADM ha fortalecido las conexiones entre nuestros estudiantes y una red de instituciones que valoran el talento y la vocación de nuestros jóvenes profesionales. La creatividad, abordada en este número, sigue siendo un motor clave para enfrentar los desafíos del presente y del mañana, reafirmando nuestra capacidad para imaginar y construir un mundo mejor.

Al mirar hacia 2025, renovemos nuestro compromiso con la educación, la inclusión y la innovación. Cada uno de nosotros tiene el poder de marcar una diferencia, y juntos, como comunidad, seguiremos dejando una huella positiva en nuestra sociedad.

Les invito a cerrar este ciclo con gratitud y esperanza, celebrando los logros alcanzados y visualizando los sueños por realizar. Que este fin de año esté lleno de alegría, descanso y reflexión junto a sus seres queridos. Deseo para todos un 2025 pleno de oportunidades, salud y éxitos.

Con profundo aprecio y compromiso,

Lilian Kravzov Appel
Rectora de la UnADM









La UnADM en apoyo a Acapulco

Un equipo de nuestra casa de estudios acudió a escuelas de Acapulco, Guerrero, para apoyar en su recuperación por los daños que dejaron los recientes huracanes.

Levantemos de nuevo la ciudad guerrerense con toda la ayuda que podamos brindar.

#UnidosPorAcapulco
#OrgulloYCorazónUnADM











Café sinergia:

Oportunidad de mejora, nuevas acciones y cambio de gobierno

Equipo editorial
gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx

El 14 de octubre de 2024 la rectora Lilian Kravzov Appel encabezó el ya tradicional Café sinergia con la Comunidad UnADM, encuentro que se realiza de forma virtual, presencial o bien, en sincronía en ambos formatos.

La rectora inició con una reflexión sobre el cambio de gobierno en el que hizo énfasis en el histórico hecho de que México tiene por primera vez a una mujer presidenta. Lo cual, la hace sentirse orgullosa por ser un "Tiempo de Mujeres".

En asuntos administrativos y de actividades de extensión académica, exhortó a que todos los trámites y la difusión se haga con la nueva identidad gráfica.

Asimismo, compartió su emoción al ver cómo ha crecido el canal de YouTube tanto en el número de suscriptores como en la visualización de los videos que son un reflejo de la actividad académica de nuestra universidad.

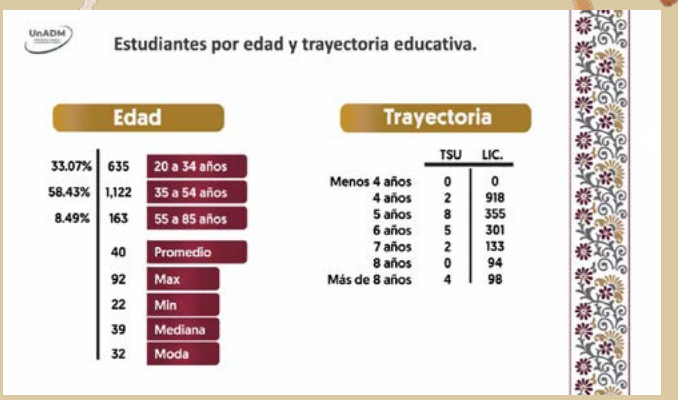
Por otro lado, se ofreció información sobre cómo saber más de las acciones de Plan Alma. Posteriormente, la rectora reflexionó sobre la importancia de regular y gestionar las emociones para que éstas no pasen del trabajo a la casa y de la casa al trabajo, por lo que es fundamental desarrollar la inteligencia emocional. Esta es una acción importante que toma en cuenta que algunas enfermedades como el estrés, la ansiedad, el insomnio o la depresión están contempladas para entrar a la lista de enfermedades laborales en la Ley Federal del Trabajo, hecho que se alinea con la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud.

Finalmente, la rectora Lilian Kravzov Appel invitó a toda la comunidad a vivir la coyuntura actual con buen ánimo y como una oportunidad de mejora en nuestra labor profesional.



Capacitación y certificación 2024.

- 228 colaboradores certificados:
  - 156 en el EC1259 de trabajo a distancia,
  - 42 en el EC1568 de facilitación, mediación y tutoría a través en educación a distancia
  - 30 evaluadores en el EC0076 de evaluación
- 98 Curso de Inducción a la Docencia en Línea. Emisión 2024.



Segunda Cetremonia de Entrega de Títulos

- Es una fiesta
- Si hay algo que preocupa....
- Voluntario,
- Entusiasta y
- Cálido

Es nuestra fiesta y somos los anfitriones.



Fotografías por Vladimir Balderas

Vladimir Balderas Mondragón
Coordinación de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social
jose.balderas@nube.unadmexico.mx

Correr es mucho más que un ejercicio físico; es una forma de reconectar con el mundo y con uno mismo. Cuando los pies tocan el suelo en un ritmo constante, algo casi mágico sucede: la mente se despeja, el corazón late con fuerza y el cuerpo recuerda su capacidad de moverse, de resistir, de vivir plenamente. Correr, para muchos, es tanto un acto de libertad como de disciplina, un momento de introspección que transforma la cotidianidad en un espacio de renovación.

El primer beneficio de correr, y el más evidente, es el impacto positivo en la salud física. Este hábito mejora la resistencia cardiovascular, fortalece el corazón y reduce el riesgo de enfermedades como la hipertensión y la diabetes tipo 2. Además, al ser un ejercicio aeróbico, ayuda a quemar calo-



rías, tonificar los músculos y mantener un peso saludable. Pero los efectos no terminan ahí. El movimiento continuo estimula la densidad ósea, fortaleciendo los huesos y previniendo condiciones como la osteoporosis. Cada zancada, cada gota de sudor, es un recordatorio de que el cuerpo humano está diseñado para moverse, para desafiar sus propios límites y encontrar en ello un nuevo equilibrio.

Sin embargo, los beneficios físicos son solo una parte del cuadro completo. Quizá uno de los mayores regalos de correr reside en su impacto en la salud mental. En un mundo saturado de notificaciones, compromisos y preocupaciones, correr ofrece un refugio, un espacio donde la mente puede respirar. Estudios han demostrado que el ejercicio regular estimula la producción de endorfinas, también conocidas como las hormonas de la felicidad, que reducen el estrés y mejoran el estado de ánimo. Pero más allá de la química cerebral, está la experiencia subjetiva: esa sensación de claridad y paz que llega después de varios kilómetros, cuando los problemas parecen más pequeños y las soluciones más alcanzables.

Correr también se convierte en un acto de autoconocimiento. En cada kilómetro, el cuerpo habla: los músculos gritan, los pulmones se expanden, el corazón late con fuerza y uno aprende a escuchar esos mensajes. Es un proceso de exploración personal, de descubrir los propios límites y aprender a superarlos, no por una competencia externa, sino por el simple placer de sentirse vivo. En el camino, uno también aprende a lidiar con la incomodidad, a abrazar el esfuerzo como parte del proceso de crecimiento.

La regularidad en el ejercicio también mejora la calidad del sueño, afina la concentración y fortalece el sistema inmunológico. Aquellos que corren con frecuencia suelen experimentar una mayor energía a lo largo del día y una capacidad ampliada para manejar el estrés. Además, el correr al aire libre ofrece beneficios adicionales: respirar aire fresco, absorber la luz del sol y conectarse con la naturaleza son pequeños lujos que alimentan el espíritu y revitalizan la mente.

Correr, además, nos conecta con una tradición ancestral. Desde los primeros humanos que recorrían grandes distancias para cazar y sobrevivir hasta los maratonistas modernos que desafían sus propios límites, este acto nos recuerda nuestra esencia. Cada paso es un eco de quienes nos precedieron, una afirmación de que seguimos aquí, en movimiento, conquistando el tiempo y el espacio.

Y no es necesario comenzar con grandes hazañas. Basta con dar el primer paso. Salir una mañana cualquiera, sentir el aire en la cara, escuchar el ritmo de la respiración y dejar que el cuerpo haga el resto. Con el tiempo, la distancia crece, el ritmo mejora y la conexión con uno mismo se profundiza. Porque correr, al final del día, no es solo un ejercicio, es un ritual, una forma de decirle al mundo y a uno mismo: “aquí estoy, presente, vivo y listo para lo que venga”.

Es por ello que la **Universidad Abierta y a Distancia de México** invitó a egresadas, egresados, a la comunidad UnADM y al público en general a participar en **Kilómetros por la salud**, una iniciativa abierta que busca promover la actividad física y concientizar sobre la importancia de mantener un buen estado de salud.



A partir del 28 de octubre cada día del año, a la hora que prefieran y en el momento que elijan, los participantes pueden sumar la distancia recorrida en el tablero virtual de **Kilómetros por la salud**, contribuyendo así al conteo global acumulado por todas y todos.























Visita el arranque de Kilómetros por la salud
https://t.ly/lt6YG

Reto 25



Retos Ciudadanos

Cuidar la salud de manera responsable

Equipo editorial
gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx

UnADM kilómetros por la salud | 2024

25

Para el cierre de esta edición comenzamos con el **Reto Ciudadano 25** "Cuidar la salud de manera responsable", cuyo objetivo es empoderar a la ciudadanía para que incorpore hábitos saludables a su vida diaria, lo que promueve la actividad física, una alimentación equilibrada y la autogestión de la salud.

Como todas las actividades de los retos que fomentan la participación ciudadana, este reto se vincula con otras acciones de salud que se llevan a cabo en nuestra casa de estudios.

Para participar, tanto la comunidad UnADM como participantes externos, se puede hacer al compartir en el muro virtual (**https://www.unadmexico.mx/retos-ciudadanos**) la actividad física que realicen para mejorar su salud ya sea a través de fotografías, videos o audios, o escribiendo algo relacionado.









Este reto también forma parte de **Kilómetros por la Salud**, una iniciativa que convocó a toda la comunidad para que sumara sus kilómetros desde cualquier lugar del país o fuera de él; esto se llevó a cabo los días 25, 26 y 27 de octubre de este año 2024 y su finalidad fue la de reunirnos y promover la reflexión de nuestra salud en nuestros entornos.

¡Participa!

#AceptoelReto
#RetosCiudadanos #KMSporlaSalud



Visita la sesión de lanzamiento, revisa toda la información en https://t.ly/hoovQ



Fotografías por Tania Velasco, retrato de Issac Villegas

La ofrenda de la UnADM dedicada a **Felipe Carrillo Puerto**

Los días de muertos son una tradición que se vive de distintas formas a lo largo y ancho de nuestro país, México. Desde el 28 de octubre, en distintos pueblos se comienzan a colocar las primeras ofrendas dedicadas a aquellas personas que murieron en un accidente, posteriormente, el día 31 de octubre se colocan las ofrendas para los niños; quienes se retiran el día 1 de noviembre a las 12 horas para dar paso a la llegada de los adultos; quienes se retiran en la tarde o noche del día 2 de noviembre. Los días y horarios de la llegada de los familiares que se han "adelantado" varían de pueblo en pueblo.

Ricardo Flores Cuevas
Coordinación de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social
ricardo.floresc@nube.unadmexico.mx

Por otro lado, las instituciones gubernamentales como la SEP han hecho esfuerzos por promover esta tradición entre la sociedad mexicana, a través de la emisión de convocatorias para elaborar ofrendas por cada dependencia.

En este tenor, la UnADM convocó a su comunidad para participar en la Exposición de Ofrendas 2024 en el Centro SEP dedicada a la memoria de Felipe Carrillo Puerto con el objetivo de "promover la participación de las personas servidoras públicas en actividades culturales que nos arraigan a nuestras tradiciones mexicanas" (UnADM, 2024).

La ofrenda de la Universidad Abierta y a Distancia de México estuvo, en efecto, dedicada a Felipe Carrillo Puerto y para lo cual el altar que se levantó estuvo inspirado en el Hanal Pixal (comida de las ánimas) maya; ya que él fue oriundo de la península de Yucatán.



El contacto de Felipe con la cultura maya fue desde la infancia. Él nació y creció junto con sus trece hermanos en el corazón de la zona henequenera, en el pueblo de Motul en 1874. Desde niño aprendió las

lenguas maya y española; y por su aspecto físico, de tez blanca y color de ojos, fue apodado *yaax-ixh* (ojos verdes en maya). La familia Carrillo tenía una tienda céntrica de abarrotes y también fueron dueños de un billar.

Felipe fue un hombre que tuvo, desde muy joven, un sentido de justicia y de conciencia social al ser testigo directo de la desigualdad de derechos y oportunidades entre los peones mayas con los hacendados criollos de su entidad.

En memoria de esa lucha, en la ofrenda se colocaron fotografías que muestran instantes de la lucha social encabezada por Carrillo Puerto. Una de esas causas fue su lucha por los derechos de las mujeres. De hecho, su hermana Elvia fundó en 1912 la primera organización femenina de campesinas y diez años después fue diputada del Congreso local; espacio en el que impulsó, junto con Rosa Torre, asuntos de género y juntas elevaron una petición a la Cámara del estado para que se decretara que la mujer yucateca tenga derecho a votar y ser votada.

El 1 de febrero de 1922 Felipe Carrillo Puerto tomó posesión como Gobernador de Yucatán y su primer discurso en el balcón del Palacio de Gobierno fue en lengua maya cuyo mensaje estuvo centrado en el lugar de los trabajadores mayas como creadores de riqueza. El hecho de que su discurso lo dijera en maya y no es español fue la primera muestra de su compromiso como gobernante para con los mayas. Y de esta manera, como lo señaló Armando Bartra "si la Casta Divina hacía gala de su criollismo, los socialistas peninsulares celebraban su indianidad" (s.f.).

Al año siguiente, se integraron cuatro diputados de origen maya y el gobernador Carrillo inauguró un monumento dedicado a Cecilio Chi, Manuel Antonio Ay y Jacinto Pat, héroes de la Guerra de Castas. Asimismo, promovió la creación del Museo Arqueológico de Yucatán y emprendió la exploración y reconstrucción de la zona arqueológica de Chichen Itzá; y promovió la difusión del *Popol Vuh*; una obra prácticamente desconocida para el pueblo en aquellos años.

Como gobernador priorizó los derechos de los trabajadores mayas y limitó los antiguos privilegios de los hacendados henequeneros. El progresismo del gobernador Carrillo Puerto llevó a la oligarquía yucateca a rebelarse en su contra. El 3 de enero de 1924 Felipe Carrillo Puerto, tres de sus hermanos y otras nueve personas fueron fusilados en el panteón de Mérida.

El legado cultural de Carrillo Puerto se vio reflejado en la ofrenda de la Universidad Abierta y a Distancia de México, pues los volumétricos de las siglas de nuestra universidad fueron intervenidos por integrantes de nuestra comunidad universitaria.

La letra "U" y la "M" exaltan al legado cultural maya; la "n" fue intervenida con alusión a los hermanos Hunahpu e Ixbalanque que practican el juego de pelota para darle la vida a la humanidad; la letra "A" alude a la pirámide de Chichen Itzá y en la "D" se aprecia al propio Felipe Carrillo Puerto, acompañado de mujeres mayas; pues cabe resaltar que durante su gestión como gobernador incorporó a la mujer en la vida política y social de Yucatán.

















A 101 años de su asesinato, vuelve a escucharse en el entorno social no solo de Yucatán sino del país entero, y cada vez más fuerte la expresión "es Tiempo de Mujeres".

Dejamos algunas fotografías de ese día con la ofrenda de la UnADM.







Referencias

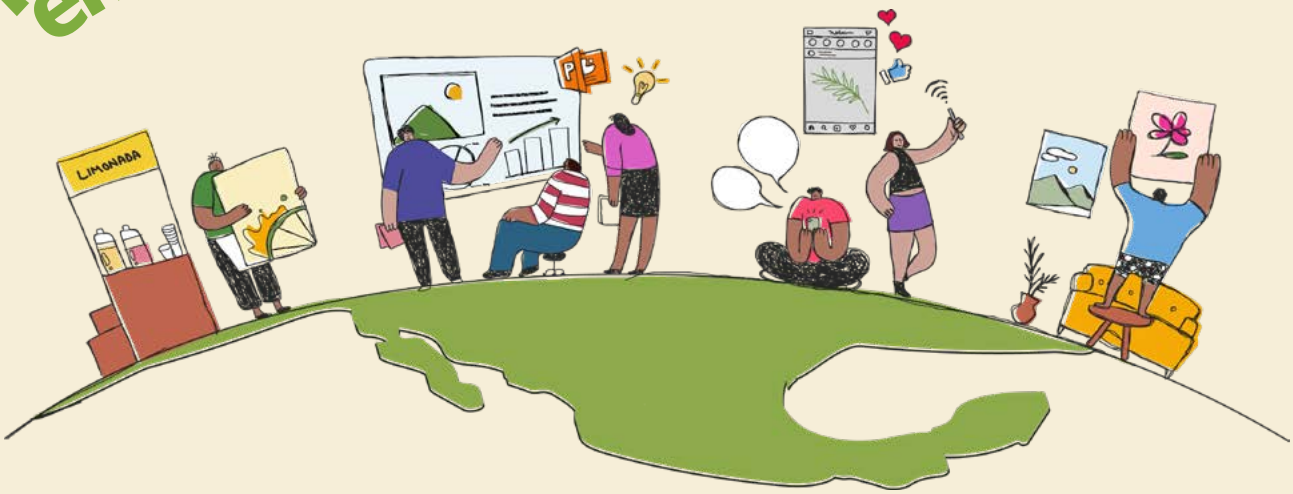
Bartra, A. (s.f.). *Zapatismo con vista al mar: El socialismo maya de Yucatán*. Para Leer en Libertad. Ayuntamiento de Benito Juárez, Quintana Roo. **https://biblioteca-repositorio.clacso.edu.ar/bitstream/CLACSO/7987/1/zapatismo-con-vista-al-mar.pdf**

Moreno-Acevedo, E. (2005). "Redescubriendo a Felipe Carrillo Puerto ¿Apóstol de los mayas, ideólogo del socialismo yucateco, intelectual no reconocido?". *Revista de la Universidad Autónoma de Yucatán*, vol. 20, No. 233. **https://www.revistauniversitaria.uady.mx/pdf/233/ru2333.pdf**

UnADM (2024). Convocatoria para participar en la Exposición de Ofrendas 2024.

¡Ya somos 100 emprendedores!

En el Directorio de Mi UnADM PyME y Cooperativas



Información de **Angélica García**
Coordinación de Extensión, Vinculación
y Desarrollo Social
angelica.garciaa@.unadmexico.mx

En la UnADM se han creado distintas acciones para fortalecer la empleabilidad y el emprendimiento de nuestra comunidad.

Dentro de todas ellas, lanzamos el 6 de marzo de 2024 el Directorio de MiPyME y Cooperativas, donde algunos egresados, egresadas y estudiantes ingresan la información de sus empresas.



En las siguientes gráficas conoce sobre ellos.

Grupos de edad	#
21 a 30	14
31 a 35	17
36 a 40	16
41 a 45	15
46 a 50	14
51 a 55	9
56 a 60	6
61 a 65	3
N/C	12





50 mujeres



56 hombres



2
Técnico Superior Universitario



103
Licenciaturas



84
son representantes o dueños/as



1
Posgrado



5
tienen 2 empresas publicadas en el directorio



17
son asociados



79
de estos emprendimientos dan empleo a y hasta 5 personas



38
pertenecen a la Licenciatura en Gestión y Administración de PyME



- La comunidad está presente en **22 estados** de la **República mexicana**

Las actividades comerciales de los emprendedores varían mucho y pertenecen al sector terciario, secundario y primario, desde agricultura hasta servicios profesionales, científicos y técnicos, así como servicios de reparación y mantenimiento.

Antigüedad

54
tienen entre 1 y 5 años de antigüedad

100%
considera rentable su emprendimiento

35
no requiere un local para su actividad comercial

66
tiene un local (propio, prestado o en comodato)

Visita nuestro micrositio
https://directorio-emprendimiento.unadmexico.mx/

#EmprendedorUnADM
#OrgulloYCorazónUnADM

Miradas UnADM 2024

MI PAISAJE

Convocatoria Miradas 2024
Resultados

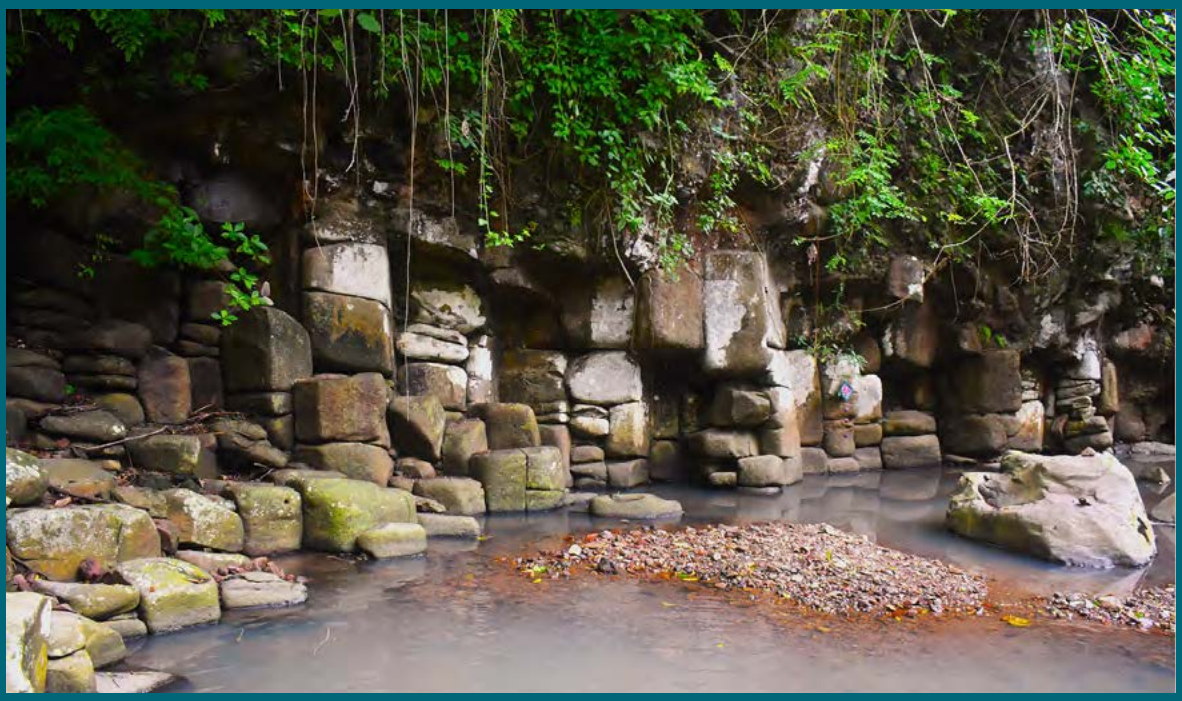
Tania Velasco Ramírez
Coordinación de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social
tania.velascoram@nube.unadmexico.mx

En este tercer año consecutivo de Miradas UnADM, nos sentimos muy emocionados y sobre todo orgullosos del alcance y la recepción que se tuvo en este 2024.

La convocatoria de este año fue inspirada por una fotografía recibida en la edición pasada. La imagen fue hecha por la estudiante Arlín López Ibarra en la que nos muestra un retrato suyo con toga y birrete rodeada de un paisaje que la envuelve.

Fue así que tuvimos la idea de nombrar a la Convocatoria 2024 "Mi paisaje", pues deseamos conocer el entorno en el que se desenvuelven los estudiantes de la UnADM; es decir, dónde estudian, trabajan, viven y realizan sus prácticas y proyectos terminales.

Este año tuvimos el doble de participación y nos complace mostrarles a continuación a los tres ganadores de Miradas 2024 y las menciones honoríficas.





Víctor Martínez González Robles
Estudiante de Derecho
Altavista, Compostela, Nayarit
Sin título

En la comunidad de Altavista, en Nayarit, existe un sitio arqueológico caracterizado por un centenar de petrograbados. Desde la década de 1990, se ha transformado en un espacio turístico y también en un lugar ritual para las comunidades Wixárikas de la llamada Riviera Nayarit.

La mayor concentración de petrograbados de Altavista está alrededor de esta cascada, donde según la memoria oral de la localidad, se bañaba el rey Nayar, líder indígena que comandó a los grupos de la región en contra de la invasión hispánica. En época de lluvias, el arroyo se desborda y genera un fantástico espectáculo sensorial.

La cascada desemboca en esta "pila", que es una cavidad tallada y pulida en la época prehispánica. Los arqueólogos han identificado que el sitio arqueológico corresponde al periodo Horizonte Aztatlán.

¿Cómo podemos contribuir a la protección y comunicación de patrimonios como el de Altavista? Como estudiante de derecho, considero que el análisis de los antecedentes jurídicos (como el decreto que protege los sitios sagrados de Tatei Haramara a Wirikuta) es tan indispensable como el acercamiento con las comunidades aledañas y grupos interesados. Solamente así podremos crear mecanismos eficaces para salvaguardar la mayoría de nuestros legados bioculturales y, por ende, mantener la diversidad que caracteriza a México.



Andrea Escalante Páez
Estudiante de Nutrición Aplicada
Ciudad de México
Camino a aprender

Este es el pasillo que se debe seguir para entrevistar a alguno de los pacientes durante las prácticas que realizo en el hospital psiquiátrico.



Miriam Berenice Ponce Cantero
Estudiante de Seguridad Alimentaria
Guanajuato
Sin título

Esta fotografía fue tomada en un evento a nivel estatal, la cual englobaba todos los años que estuve tanto de voluntaria como trabajando en Bomberos y Protección Civil, donde aprendí mucho sobre lo que es ser solidario con las personas y con mi comunidad, quiero decir, servir sin esperar nada a cambio y ser parte de un cambio.







Diana Raquel Miranda
Estudiante de Gestión y Administración de PyME
Estado de México
Sin título

Esta imagen está representada por el bello cerro de Xocotépetl, que significa "cerro de frutos agrios"; todos los días transito por allí para poder realizar mis prácticas profesionales en el área de construcción.

Alma Gloria Castro Ochoa
Estudiante de Ingeniería en Gestión Industrial
Ciudad de México
Estudiar y ser mamá: el reto de aprender desde casa

Se muestra a una madre estudiando desde casa mientras cuida a su bebé. Esto refleja el esfuerzo y la dedicación de quienes enfrentan el desafío de combinar el estudio con la maternidad en la modalidad a distancia. El entorno muestra la combinación de responsabilidades personales y académicas, donde el aprendizaje se adapta a las circunstancias diarias de la vida, lo que resalta la dedicación y resiliencia que caracteriza a quienes equilibran sus estudios con la crianza y otras tareas.





José Martín Rodríguez Gómez
Egresado en Ingeniería en Energías Renovables
Sin título

La capital del estado de Querétaro goza de excelentes condiciones para el aprovechamiento tanto de la energía termosolar, que funciona para calentar agua, como de la energía fotovoltaica, que genera electricidad.

Los módulos fotovoltaicos son una excelente opción para sistemas de energías renovables interconectados a la red eléctrica. Con su implementación se logran excelentes ahorros en las facturas del servicio de energía eléctrica y se contribuye a reducir significativamente las emisiones de carbono.

Con más de 300 módulos fotovoltaicos distribuidos en 200 casas, el Fraccionamiento Villa Carrideo, en Santiago de Querétaro, es un "parque" fotovoltaico con más de 128 kilowatts de potencia instalada.

Cada uno de los 140 hogares del Fraccionamiento Villa Magna, cuenta con dos módulos fotovoltaicos de 425 watts cada uno, lo que suma una potencia total de 119 kilowatts, lo que significa muchas menos emisiones de carbono y un medio ambiente más limpio.

Cada día, hay más personas que aprovechan el enorme potencial de las energías renovables.

Estamos muy agradecidos por su participación, por el tiempo que invirtieron en hacer y enviar sus fotografías y lo más importante: por abrir su corazón y su espacio para compartir su historia.

Les pedimos que sigan al pendiente del lanzamiento el próximo año, queremos seguir creciendo y creando una comunidad fotográfica UnADM.

#OrgulloyCorazónUnADM

Numeralia de la Gaceta Universidad Abierta y a Distancia de México

Con información de **Octavio Villanueva Cortés**
Coordinación de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social
gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx



1,486,448
Visitas de abril de 2021
al 10 de diciembre de 2024

Desde febrero de 2021 comenzamos a publicar la Gaceta Universidad Abierta y a Distancia de México en nuestro micrositio https://gaceta.unadmexico.mx/, en formato electrónico y en PDF. A partir de entonces hemos generado información para toda nuestra comunidad con los temas de educación, medio ambiente, salud, tecnología, pluriculturalidad, emprendimiento, género y otros. Además, hemos registrado los eventos en los que nuestros estudiantes, maestras, maestros y académicos participan e informan; también ha sido un vehículo sobre los acuerdos y los lineamientos del Consejo Universitario.

Con el apoyo de la comunidad hemos crecido y obtenido cada vez más propuestas de diferentes áreas y temáticas; asimismo, hemos ajustado nuestras publicaciones y los formatos usando las tecnologías a nuestra disposición.

Tomando en cuenta esto y las estadísticas que arroja nuestro micrositio, queremos compartirles algunas cifras con la finalidad de que ustedes, nuestros lectores, conozcan algunos datos que nos ayudarán a saber qué ruta seguir y cómo hacerlo.

24
ediciones publicadas

1,189
personas suscritas
(hasta el 14 de octubre de 2024)

40,000
promedio de vistas mensuales

125,529
en julio de 2024

Jueves
son los días que más se lee la Gaceta

Ciudad de México, Estado de México y Jalisco
estados que concentran más lectores

Estados Unidos, Perú, Colombia, España y Ecuador
también hay lectores

Se lee principalmente en teléfonos móviles, pero también desde la computadora de escritorio. Esto ha cambiado con el tiempo, antes se leía más en la computadora.

Los títulos más leídos tienen que ver con salud, historia y género, y también sobre los acuerdos del Consejo Universitario

La mayoría de nuestras lectoras son mujeres

Nuestros lectores cada vez son más jóvenes

Cada año tenemos más vistas

¡Gracias por hacer posible la Gaceta Universidad Abierta y a Distancia de México!

Con tu colaboración, seguiremos creciendo.
#OrgulloYCorazónUnADM

Reto 26

Retos Ciudadanos

Apoyar a un cuidador



Screenshot de video de la cápsula del Reto

Equipo editorial
gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx

26

En el Reto Ciudadano 26 "Apoyar a un cuidador", cuyo objetivo es identificar y apoyar a un cuidador para reconocer su labor y crear conciencia sobre el respaldo que este necesita. De todo esto se habló en la sesión no solo desde el punto de vista del que se cuida, sino también de los que cuidan a otros; además, se abordó cómo ayudarles y promover su autocuidado.

Para participar, tanto la comunidad universitaria como participantes externos, se puede hacer compartiendo en el muro virtual (**https://www.unadmexico.mx/retos-ciudadanos**) la labor que realiza algún familiar, amigo o persona cercana cerca de su comunidad, ya sea a través de fotografías, videos o audios, o escribiendo algo relacionado.

Pueden ser los esfuerzos que realiza, cómo se prepara un cuidador, dónde hay cuidadores y cómo se









transportan para su labor, sobre acciones y programas, sobre sus derechos o algo que sea importante para que toda la comunidad sepa sobre esta gran labor humana.

El reto forma parte de nuestro eje de salud, que toma en cuenta que esta no solamente es física, sino también mental y social. Para alcanzar este bienestar necesitamos reconocer las necesidades de las personas cuidadoras, lo que fomenta una sociedad más justa y solidaria.



¡Participa!

#AceptoelReto
#RetosCiudadanos

Visita la sesión de lanzamiento, revisa toda la información en https://t.ly/zT0m3





Videoconferencia

El acoso escolar y laboral en México

El acoso escolar y laboral en México es un fenómeno de creciente preocupación que afecta a millones de personas, tanto en el ámbito educativo como profesional. En esta videoconferencia el doctor Israel Haro Solís del Museo Memoria y Tolerancia analiza las causas, consecuencias y estrategias de prevención, en las que se destaca la importancia de crear ambientes seguros y respetuosos para todos. A través de estadísticas actuales y estudios de caso, se abordan los retos que enfrentan las instituciones para combatir estas problemáticas, ofreciendo además herramientas prácticas para identificar y actuar frente al acoso. Descubre cómo podemos construir una sociedad más empática y libre de violencia.

https://t.ly/mz1FS

Videoconferencia

IA como motor de innovación

En esta emisión se explora el papel crucial de la inteligencia artificial en la resolución de problemas en salud, educación y medio ambiente, en donde se destacan los casos exitosos en México. Ulises Olivares Pinto (ENES Juriquilla, UNAM) presenta iniciativas innovadoras realizadas en colaboración con el Centro de Innovación y Tecnología Creativa BLOQUE Querétaro, donde convergen academia, industria y gobierno. Con un enfoque en el desarrollo tecnológico y creativo, este evento invita a reflexionar sobre el impacto de la IA en la vida cotidiana y su potencial para transformar nuestro futuro.

https://t.ly/h3Wqq





Videoconferencia

Ejercicio responsable de una sexualidad informada

En esta videoconferencia se aborda la importancia de una sexualidad plena, basada en el respeto, el consentimiento informado y la prevención de la violencia. Con la participación de los especialistas José Octavio Hernández Sancén (UAM) y Adriana Muñoz Hernández (UnADM), se analizan las implicaciones culturales, sociales y políticas de la sexualidad, en las que se destaca la necesidad de educación integral, la visibilización de derechos sexuales y reproductivos, y la promoción de relaciones saludables y equitativas. Una reflexión clave para construir una sociedad más consciente y respetuosa.

https://t.ly/F6_V-

Videoconferencia

Igualdad de género

Se trata la importancia de promover la igualdad sustantiva como herramienta de transformación social. Expertos como Héctor Adrián Montes Vega, consultor en temas de género en el estado de Jalisco, y Gabriela Revueltas, de la Cordinación Académica y de Investigación de la UnADM discutieron conceptos clave como igualdad de género, roles de masculinidad y su relación con la violencia de género. También se exploraron modelos innovadores como el CECOVIM y políticas que fomentan la equidad y la inclusión. Este evento destacó estrategias para deconstruir estereotipos, reconocer contribuciones históricas de las mujeres y reflexionar sobre prácticas cotidianas para construir una sociedad más igualitaria.

https://t.ly/2B-hA-





Videoconferencias

Videoconferencia

Comer saludable: Lectura de etiquetas

La conferencia de *Comer saludable: Lectura de etiquetas* organizada por esta casa de estudios ofrece una guía práctica para comprender el etiquetado frontal de alimentos en México. La maestra Judith Castro Villarreal, maestra en PE en Nutrición Aplicada, y Jessica Pérez Méndez, nutrióloga de la UnADM, explicaron cómo identificar nutrimentos críticos en los productos, elegir opciones más saludables y romper mitos sobre los sellos de advertencia. Además, destacaron la importancia de este etiquetado como herramienta de prevención frente a la obesidad y las enfermedades relacionadas con la alimentación. Descubre cómo tomar decisiones más informadas al momento de comprar viendo la conferencia completa en línea.

https://t.ly/FMoL5

Videoconferencia

Dormir y aprender. Neurobiología del sueño

La conferencia *Dormir y aprender. Neurobiología del sueño* organizada por la Universidad Abierta y a Distancia de México exploró cómo el sueño impacta en el aprendizaje y la memoria. Lorena Flores, RPE en Promoción y Educación para la Salud, y el doctor Lázaro Salomón Lara, maestro PE en Promoción y Educación para la Salud, ambos de la UnADM, desglosaron el funcionamiento de las fases del sueño (No REM y REM), su papel en la consolidación de recuerdos y el desarrollo de habilidades procedimentales y emocionales. También compartieron datos claves sobre los efectos de la privación del sueño y dio recomendaciones prácticas para una higiene del sueño óptima.

https://t.ly/B2M6c





Videoconferencias

Videoconferencia

Enseñanza de las matemáticas en el siglo XXI

La conferencia de *Enseñanza de las matemáticas en el siglo XXI* exploró cómo transformar la educación matemática en un proceso dinámico y relevante para los desafíos actuales. Verónica Mendoza, RPE de Enseñanza de las Matemáticas y Kenneth Herrera Hernández, maestro PE de Enseñanza de las Matemáticas, reflexionaron sobre la importancia del pensamiento crítico, la resolución de problemas y el uso responsable de tecnologías como la inteligencia artificial. Se abordaron enfoques innovadores para motivar a los estudiantes y romper con esquemas tradicionales en los que se destacó el valor de la colaboración y la creatividad en el aprendizaje matemático.

https://t.ly/7-Lsh

Videoconferencia

Propiedad intelectual en tu emprendimiento

Esta conferencia destaca la importancia de proteger las ideas y creaciones mediante registros adecuados, como marcas, patentes y derechos de autor. Vicente García, maestro en derecho de la UnADM, ofrece una guía práctica sobre los procesos necesarios para resguardar la propiedad intelectual, prevenir el uso indebido y fomentar una cultura de legalidad entre los emprendedores. Además, se exploran herramientas y recursos como el IMPI e INDAUTOR, esenciales para garantizar la seguridad jurídica y el éxito comercial de proyectos innovadores.

https://t.ly/BCysk





Videoconferencias

Videoconferencia
Ventas en línea

Este evento ofrece una guía práctica sobre el comercio electrónico, y explora mediante estrategias clave, las herramientas tecnológicas y las plataformas efectivas para iniciar o mejorar negocios digitales. Cuenta con las participaciones de Óscar Arturo Gallegos, emprendedor egresado de la UnADM, y Deyra Marines, experta en reventa digital. Además, se aborda temas como la implementación de plataformas, el marketing digital, la logística de envíos y el impacto positivo del reselling en la economía y sostenibilidad ambiental. Con ello se busca empoderar a emprendedores con conocimientos y experiencias para triunfar en el mundo digital.

https://shorturl.at/Z4IN6

Videoconferencia
Herramientas digitales para emprendedores

Esta conferencia destaca el uso de aplicaciones y plataformas tecnológicas esenciales para optimizar la gestión, la creatividad y el marketing de los negocios. Ricardo Sánchez, especialista en informática, comparte recursos como Canva, ChatGPT, Google Trends y Planner, entre otros, explicando cómo integrarlos en distintas etapas del emprendimiento para potenciar la productividad y ampliar el alcance digital. Esta sesión ofrece a los emprendedores soluciones prácticas, accesibles y adaptadas para destacar en un entorno competitivo.

https://acortar.link/N2ehIi





Videoconferencia

Pasos para constituir una empresa o cooperativa

A través de esta conferencia, la UnADM busca informar sobre los pasos y requisitos legales necesarios para establecer una empresa o cooperativa. Esto es con el fin de resolver dudas y ofrecer una guía para constituir una empresa en el proceso legal y administrativo. La charla está a cargo de Vicente García Guinea, maestro del programa educativo en Derecho en la UnADM, quien mostró los pasos para realizarlo en los que enfatizó los prolegómenos en la constitución de sociedades así como la secuencia por seguir antes, durante y después de formalizarla.

https://tinyurl.com/4vnz4a88

Videoconferencia

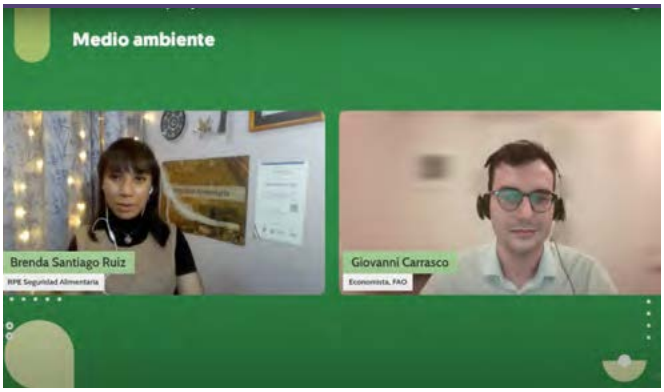
Inclusión laboral en el emprendimiento

El objetivo de esta conferencia es sensibilizar sobre la importancia de la inclusión en las empresas así como compartir estrategias y mejores prácticas para fomentar un ambiente inclusivo en el entorno emprendedor. Para ello Paloma de Lomas, psicóloga y activista, y Graciela Marina Oliveto, directora de Encuentro AC / Casa CAI, hablaron sobre los diversos obstáculos que tienen las personas con discapacidad para acceder al mercado laboral como la falta de preparación de las empresas así como la escasez información sobre cómo deberían adaptarse para fomentar un ambiente inclusivo en el entorno emprendedor.

https://tinyurl.com/bdefmcde

Videoconferencias





Videoconferencias

Videoconferencia

La importancia del plan de mercadotecnia en el emprendimiento

El objetivo de esta conferencia es analizar la función del plan de mercadotecnia para identificar herramientas y metodologías que permitan establecer una estrategia de crecimiento y alcance de objetivos en los emprendimientos. Linda Valle Sánchez, maestra de la Licenciatura en Mercadotecnia Internacional de la UnADM, y Mónica Judith Mendoza, estudiante de maestría y emprendedora también de la UnADM, son las encargadas de mostrar la importancia de realizar un plan de marketing, hecho fundamental para guiar la estrategia de crecimiento en cualquier empresa o negocio.

https://tinyurl.com/35rec7v7

Videoconferencia

Medio ambiente y seguridad alimentaria

La conferencia analiza los retos actuales para erradicar el hambre y la mal nutrición en los que se abordaron temas como el impacto del cambio climático, las desigualdades sociales y económicas, y la importancia de políticas sostenibles. Giovanni Carrasco experto de la FAO presentó datos alarmantes sobre inseguridad alimentaria global y regional en los que destacó la necesidad de innovaciones tecnológicas, un mayor acceso a dietas saludables y estrategias resilientes frente a eventos climáticos. Esta charla resalta cómo las acciones coordinadas pueden transformar los sistemas agroalimentarios para un futuro más equitativo.

https://t.ly/L5c2W

La Universidad Abierta y a Distancia de México acredita dos programas educativos con CIEES

Isis Citlalli Gómez López
Coordinación de Planeación Estratégica y Evaluación Universitaria
Arturo Martínez García
Coordinación de Planeación Estratégica y Evaluación Universitaria

Con el propósito de impulsar la educación abierta y a distancia con criterios de estándares de calidad e innovación, durante el año 2024 se llevó a cabo el proceso de evaluación de dos programas educativos:

1. Licenciatura en Administración y Gestión Pública
2. Licenciatura en Matemáticas

Proceso de evaluación y acreditación

Para el proceso de evaluación y acreditación de los dos programas educativos, se requirió de la contratación de los servicios de los Comités Interinstitucionales para la Evaluación de la Educación Superior A.C. (CIEES), organismo dedicado al aseguramiento de la calidad de programas educativos e instituciones de educación superior.


CIEES MEJOR EDUCACIÓN SUPERIOR

Los Comités Interinstitucionales para la Evaluación de la Educación Superior, A.C. otorgan la

ACREDITACIÓN

al programa educativo

LICENCIATURA EN MATEMÁTICAS
(modalidad a distancia)

que se imparte en la

Universidad Abierta y a Distancia de México

como testimonio del cumplimiento satisfactorio de los requisitos académicos establecidos por los CIEES.

Mtro. Miguel Ángel Tamayo Taype
Coordinador General

Vigencia: Octubre de 2024 a noviembre de 2027

CIEES, A.C.

Organismo certificado por: RIACES
Organismo certificado por: SIACES
Organismo miembro de: CHEA CIQG


CIEES MEJOR EDUCACIÓN SUPERIOR

Los Comités Interinstitucionales para la Evaluación de la Educación Superior, A.C. otorgan la

ACREDITACIÓN

al programa educativo

LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN PÚBLICA
(modalidad a distancia)

que se imparte en la

Universidad Abierta y a Distancia de México

como testimonio del cumplimiento satisfactorio de los requisitos académicos establecidos por los CIEES.

Mtro. Miguel Ángel Tamayo Taype
Coordinador General

Vigencia: Octubre de 2024 a noviembre de 2029

CIEES, A.C.

Organismo certificado por: RIACES
Organismo certificado por: SIACES
Organismo miembro de: CHEA CIQG

En consideración con la metodología establecida por el organismo evaluador, los procesos de evaluación fueron los siguientes:

1. Evaluación diagnóstica

La metodología utilizada por los CIEES considera el llenado de la Guía para la Autoevaluación de Programas de Educación Superior (GAPES), que además está organizada en 4 ejes y 12 categorías de evaluación que se integran por varios indicadores y estándares que la especifican y, en cierta manera, la definen.

En el marco del proceso y cronograma de ejecución del programa de evaluación para los dos programas educativos, se inició en el segundo trimestre de 2024 el seguimiento correspondiente para la evaluación diagnóstica de

acuerdo con lo señalado en la GAPES; las evaluaciones estuvieron a cargo de las personas responsables de cada programa educativo.

Una vez examinada la información y la documentación proporcionadas por las diversas áreas de la UnADM, se logró la unificación de la información tanto cualitativa como cuantitativa, lo que dio cumplimiento con el llenado de las GAPES de cada programa educativo.

Consecuentemente, del 12 al 15 de agosto de 2024, las personas responsables de cada programa educativo realizaron el vaciado y envío de información de las GAPES por medio de la plataforma electrónica que los CIEES proporcionan junto con usuario y contraseña al momento de formalizar y solicitar sus servicios.

La información generada (apreciaciones, valoraciones, evidencias y comentarios que permiten identificar y verificar las condiciones de operación para el cumplimiento de los propósitos de cada programa educativo) permitieron acentuar los aspectos o elementos de cada programa y ser la fuente principal de información para las visitas de evaluación por parte de la Comisión de Pares académicos Externos (CPAE).

2. Visita de evaluación

Una vez recibidas las autoevaluaciones, se definieron las agendas de trabajo para las visitas de evaluación a cargo de la Comisión de Pares Académicos Externos (CPAE) designados por los CIEES.

Las visitas de evaluación tuvieron espacio del 08 al 11 de octubre de 2024 para el programa educativo en Licenciatura en Administración y Gestión Pública de la División de Ciencias Sociales y Administrativas; y del 30 de septiembre al 04 de octubre de 2024 para el programa educativo en Licenciatura en Matemáticas de la División de Ciencias Exactas, Ingeniería y Tecnología.

Las entrevistas realizadas involucraron a los principales actores del proceso educativo de los programas educativos como: persona responsable del programa educativo, maestros, maestras, estudiantes, personas egresadas, diseñadores instruccionales, empleadores y áreas de apoyo de la UnADM.

3. Informe final de la evaluación

De acuerdo con la XXXIV Sesión del Comité de Ciencias Naturales y Exactas de los CIEES celebrada el día 15 de octubre de 2024, el Comité Interinstitucional determinó y **otorgó la acreditación Nivel 1** con vigencia de 3 años al programa educativo en **Licenciatura en Matemáticas**.

Mientras que en la LIX Sesión del Comité de Ciencias Sociales y Administrativas de los CIEES celebrada el día 25 de octubre de 2024, el Comité Interinstitucional determinó y **otorgó la acreditación Nivel 1** con vigencia de 5 años al programa en **Licenciatura en Administración y Gestión Pública**.

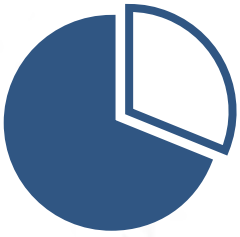
Por tanto, **18 de los 23 programas educativos** de nivel licenciatura de la Universidad Abierta y a Distancia de México cuentan con el reconocimiento por su calidad con Nivel 1, lo que beneficia a **87 mil 398 estudiantes registrados en alguno de estos 18 programas educativos**, que representa un 69 % de la matrícula actual de la UnADM (125,087 estudiantes).



18 (de 23)
programas con reconocimiento



87 mil 398
estudiantes registrados



69 %
de la matrícula actual (125,087)







Imágenes de Freepik e IA

Tinnitus: el zumbido fantasma en los oídos

Una experiencia personal

Greta Valentina Gómez Camacho
gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx

Revisión: **Alfredo Espinosa Corona**
Maestro de Promoción y Educación para la Salud
Maestro en Ciencias Fisiológicas
alfredo.espinosa@nube.unadmexico.mx

El tinnitus es un murmullo incesante, un eco que no pertenece al mundo exterior, sino al caos interno de un cerebro que no encuentra silencio. Para quienes lo vivimos, es una sombra persistente, un sonido que acompaña incluso en los momentos de soledad. Nos convertimos en buscadores incansables, recorriendo páginas, estudios y terapias, aferrándonos a cualquier promesa de cura. La desesperación crece cuando el alivio parece siempre fuera de alcance, y nos enfrentamos a la paradoja de buscar silencio en un universo que nunca deja de vibrar. Es un duelo constante entre la ciencia que aún no tiene respuestas definitivas y el alma que clama por paz.

Andrés, en un grupo de WhatssApp, 2024.

¿Te imaginas vivir día y noche con un zumbido en tu cabeza? Así viven muchas personas en el mundo. Tan poco visible es que no se sabe con exactitud cuántas personas viven con este síntoma en nuestro país, "Aunque no hay estadísticas en México [...], en Estados Unidos del 15 al 25 por ciento de la población lo presenta y en Europa alrededor del 42 por ciento", según el sitio de Vida Universitaria de la Universidad Autónoma de Nuevo León (2022). Por ejemplo, en Alemania al menos 2.7 millones de personas lo padecen (DW Documental, 2024).

Cuando empecé con un sonido en mi oído no tenía idea de que existía el tinnitus o acúfeno, como es llamado por especialistas. Del latín tinnire, tinnitus significa tintineo o campanilleo, sonido agudo de metales (UNAM, 2024) y su sinónimo acúfeno, del griego luego del italiano acufene, es una combinación entre oír y aparecer, que la Real Academia Española lo define como una "sensación auditiva que consiste en percibir sonidos que no proceden de fuentes externas" (2023).

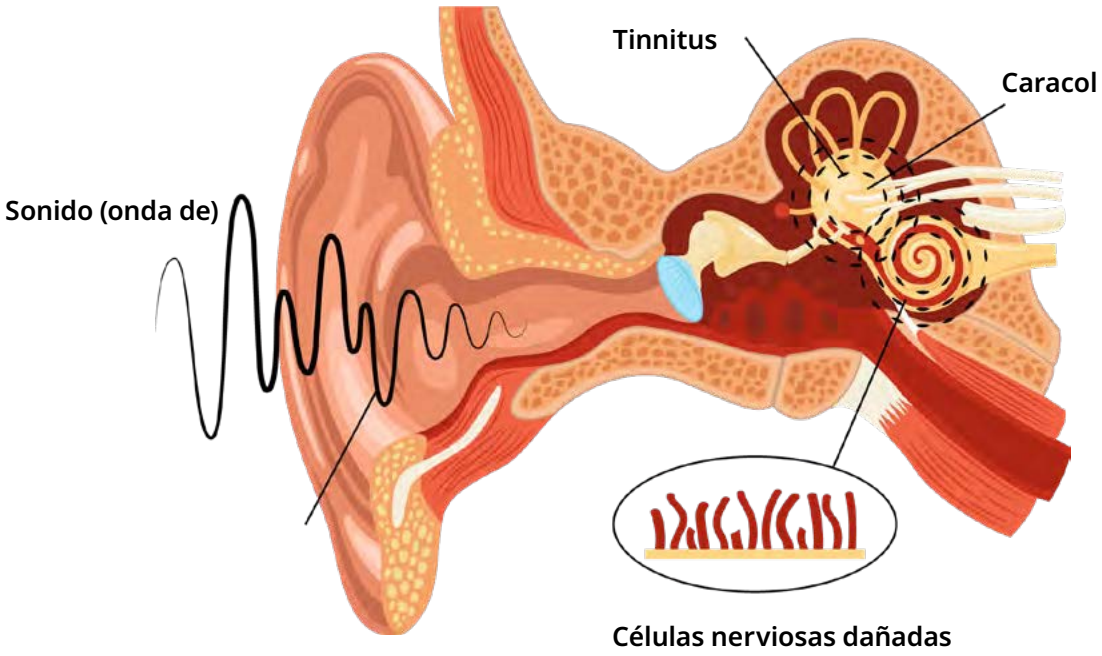
De acuerdo con la medicina,

> El tinnitus se define como la percepción consciente de un sonido, en ausencia de un estímulo acústico externo correspondiente. Se ha relacionado a múltiples comorbilidades como hipertensión arterial (HTA), diabetes mellitus (DM) e hipoacusia, sin evidencia sólida en la actualidad. Hay diversas formas de experimentar el tinnitus, ya sea de comienzo unilateral o bilateral [uno o ambos oídos], intermitente o persistente, con deterioro de la calidad de vida, leve hasta formas invalidantes. El conocer las diversas patologías presentes en el tinnitus, en especial la hipoacusia, toma relevancia al momento de enfrentar a pacientes con dicha patología. (Morales, 2020).

Las personas se han sentido solas con este síntoma porque es subjetivo, es decir: solo quienes lo tienen lo escuchan, además de las pocas o nulas alternativas que hay para mejorar un poco las molestias que causa (las veremos más abajo), así como porque aún no existe una cura que ayude a las personas a eliminar el zumbido de sus vidas.

Me sentía una persona diferente, que debía cambiar mi vida completamente, ya jamás escucharía el silencio que antes tuve. A partir de allí comencé a tener otros padecimientos como mareos, ansiedad, depresión, vértigo, así como la sensación de cómo viviría con esto para siempre. La mayoría de los doctores me dijeron que debía habituarme a esto, pues es parte del cerebro que manda señales para que yo escuche este sonido. "El tinnitus no es una enfermedad. Es un síntoma de que algo está mal en el sistema auditivo. El sistema auditivo incluye el oído, el nervio auditivo que conecta el oído interno con el cerebro y las partes del cerebro que procesan el sonido" (NIH, 2014).

Mi tinnitus se generó por una fractura en la cabeza. Entonces casi desde el inicio supe que tenía que adaptarme para vivir con esto. Apenas llevo unos meses, pero hay gente que vive con esto desde hace años. Hay personas que se habitúan y personas que no. Y la cura: no existe.



En noviembre de 2023 un grupo de científicos de Massachusetts dijeron que el nervio auditivo podría estar detrás de este trastorno. "Más allá de la molestia de tener un zumbido persistente u otros sonidos en los oídos, los síntomas del tinnitus son debilitantes en muchos pacientes, lo que provoca privación de sueño, aislamiento social, ansiedad y

depresión, que a su vez afecta negativamente al rendimiento laboral y reduce significativamente su calidad de vida", de acuerdo con uno de los científicos. Es por ello, que se han planteado numerosas teorías sobre la génesis. Este estudio podría ayudar a otros científicos a encontrar la restauración de la función de este nervio (Mundell, 2023).

¿Qué lo causa?

Las causas no son claras, pero la causa se vincula al daño en las células ciliadas que se encuentran en el oído interno:

> Los científicos aún no se han puesto de acuerdo sobre qué pasa en el cerebro para crear la ilusión del sonido cuando no lo hay. Algunos piensan que el tinnitus es similar al síndrome de dolor crónico, en el que el dolor persiste incluso después de que se ha curado una herida o ha sanado un hueso fracturado.
> El tinnitus puede ser el resultado de que los circuitos neuronales del cerebro tratan de adaptarse a la pérdida de células ciliadas sensoriales aumentando la sensibilidad al sonido. Esto explicaría por qué algunas personas con tinnitus son muy sensibles a los ruidos fuertes. (NIH, 2014).

Por eso, lo primero que suelen revisarse las personas con tinnitus es el oído con un otorrinolaringólogo. Es importante mencionar que esas células -que forman parte del oído humano- no se regeneran de inmediato, como sí sucede en los vertebrados inferiores, y para las aves un poco más tarde: en ambos se restauran la función auditiva. Aunque hay estudios que mostraron que algunos "roedores también pueden regenerar algunas de sus células ciliadas vestibulares luego de un daño causado a éstas", quienes presentan una reducción de esa regeneración en la adultez (Viaje al mundo de la audición, 2019).

Cuando me comenzó no sabía a dónde acudir, pues la mayoría de los doctores no saben sobre este síntoma, otros ni lo conocen. Acudí a muchos doctores lo que significó un gasto considerable para hallar una respuesta: primero al médico general, luego al neurólogo, al otorrinolaringólogo... pero finalmente pude saber un poco más buscando en internet en fuentes confiables y en los grupos de apoyo que existen en las redes sociales.

Entre todos los factores que causan este síntoma, pueden ser:

- Latigazo cervical
- Trastornos de la articulación temporomandibular

- Demasiado cerumen en el oído externo
- Problemas vasculares
- Trauma acústico (exposición a sonidos con decibeles fuertes durante un determinado tiempo que producen pérdida de la audición)
- Tumores cerebrales
- Anormalidades de la tiroides
- Caídas o golpes en el cerebro
- Efectos secundarios de medicamentos (se conocen más de 200 medicamentos) (NIH, 2014)
- La enfermedad de Ménière
- Infecciones del oído y de los senos paranasales
- Cambios hormonales en mujeres
- Discapacidades auditivas

Aunque hay personas que desarrollan tinnitus por estas razones, también hay otros que lo tienen sin ninguna razón aparente. No todas las personas con estas características van a adquirir el tinnitus, pero hasta el momento son las causas más frecuentes que comentan quienes lo padecen.

Por otro lado, desde la UNAM viendo al acúfeno como evento fisiológico, comentan,

> Nuestra sociedad tecnológica ejerce diversas formas de violencia sobre los seres vivos, que exacerban las condiciones que dan origen al tinnitus: el ruido constante, los ruidos demasiado intensos, las toxinas medioambientales y el estrés, todo esto daña las células cocleares. El Lyme y el Covid, enfermedades particularmente contemporáneas, también son capaces de dañar las células cocleares y causar tinnitus. La propagación de estas enfermedades emergentes de origen animal se aceleró con la creciente desaparición de ecosistemas naturales y biodiversidad en todo el planeta. Podríamos afirmar que la crisis ecológica no está desvinculada del crecimiento exponencial del tinnitus en la población.
>
> Cuando las células cocleares son dañadas y mueren, el sistema auditivo se vuelve menos sensible y emite señales nerviosas más débiles, con lo cual muchos sonidos del ambiente se pierden. Para compensar esta "falta de señal", nuestro cerebro enfoca más energía en esos circuitos neuronales del oído. La actividad neuronal "de fondo" aumenta y se "amplifica" con el objetivo de captar estos inputs auditivos débiles (UNAM, 2024).

Muchos músicos han estudiado este fenómeno debido a que muchos de ellos padecen de tinnitus por el trauma acústico. Hay músicos reconocidos que llevan años con el acúfeno desde Luis Miguel, Chris Martin de Coldplay, Lars Ulrich de Metallica, will.i.am, Sting, Moby, Dave Grohl, entre otros.

A algunas personas les ha cambiado o incapacitado sus actividades diarias: "En algunas personas, el tinnitus no desaparece, y hasta puede empeorar. En ciertos casos es tan severo que las personas tienen problemas para oír, concentrarse o incluso dormir. El médico trabaja con ellas para encontrar maneras de reducir la severidad del ruido y el impacto que éste tiene en sus vidas" (NIH, 2014). Las personas con este síntoma pueden tener un sonido incesante o algunos podrían tener momentos de silencio, pero el sonido vuelve para la mayoría.

En el siguiente video Chris Martin habla sobre su tinnitus:
https://youtu.be/eh0Xq9t-HcA

Otras personas han podido seguir con sus vidas incluso con este padecimiento. La mayoría refiere en los grupos de las redes sociales que ha sido una tarea difícil. No obstante, estar tranquilo y evitar pensar o ponerle mucha atención al ruido es lo más recomendable mientras existe una cura.

Tipos de tinnitus

Los tipos principales son los pulsátiles y no pulsátiles.

- **Pulsátiles:** son aquellos de naturaleza vascular y los sonidos provienen de los vasos sanguíneos cercanos al oído (Manual MSD, 2022). El tinnitus pulsátil es un tipo de tinnitus poco común. Suena como una pulsación rítmica en el oído y por lo general coincide con los latidos del corazón. El médico puede oírla si presiona el estetoscopio contra el cuello del paciente o si coloca un pequeño micrófono dentro del canal auditivo. Este tipo de tinnitus generalmente es el resultado de problemas con el flujo de la sangre en la cabeza o el cuello. También puede ser causado por tumores cerebrales o anormalidades en la estructura del cerebro (NIH, 2014).
- **No pulsátiles:** "se deben a una actividad anormal en la corteza auditiva del cerebro responsable del procesamiento del sonido. Las personas que tienen acúfenos no pulsátiles experimentan diferentes ruidos, incluidos sonidos, tonos o estática, que pueden cambiar de tono o calidad. A menudo se deben a que el cerebro intenta rellenar la información sensorial que falta, algo similar a una persona con un

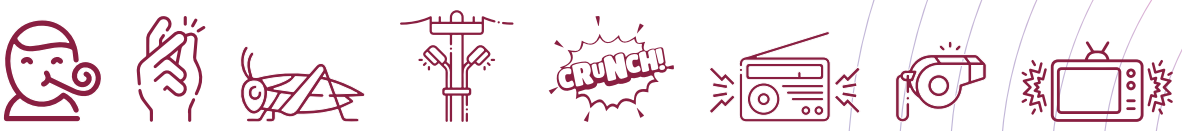
pie amputado que puede afirmar que todavía siente el pie porque el cerebro está generando esa sensación" (Manual MSD, 2022).

¿Cómo se escucha el zumbido?

Como mencioné al inicio, el sonido puede escucharse en un oído o en los dos. Hay distintos sonidos que solo el que tiene tinnitus lo escucha y nadie más, pero los sonidos pueden ser como los siguientes, entre otros sonidos que cada persona puede escuchar:

- silbidos
- chasquidos
- grillos
- cable de alta tensión
- crujidos
- radio descompuesta
- pitidos
- televisión o radio mal sintonizada, etcétera

Asimismo, la duración del tinnitus varía de acuerdo con la persona.



Otras enfermedades o síntomas después del tinnitus

El tinnitus es una manifestación poco conocida. Cuando comienza a todos asusta, da mucha incertidumbre y se busca qué especialista se puede visitar o qué curas puedan ayudar a aliviar los síntomas.

Cuando me comenzó el zumbido yo pensé que duraría un día, luego una semana, luego un mes, pero no se ha ido.

Recuerdo cuando el silencio era solo eso, silencio. Un vacío tranquilo que me permitía pensar, respirar, ser. Pero ahora, el silencio ha sido reemplazado por un zumbido constante, incesante, como un grito lejano que nunca se apaga. No sé en qué momento exacto sucedió, pero un día estaba ahí, ese sonido, y ya no se fue.

Al principio pensé que pasaría, como un mal sueño que se disuelve con la luz del día. Fui a médicos, probé tratamientos, me aferré a cada esperanza que me ofrecían. Pero con cada fracaso, algo dentro de mí se fue apagando. Los días se volvieron una lucha interminable. Ya no reconozco la vida que tenía antes de que todo esto comenzara. Ya no sé qué es disfrutar de una canción, de una conversación o del simple placer de estar solo en un cuarto sin sentirme atacado por ese ruido interno.

Me he vuelto un extraño en mi propio cuerpo, atrapado en una prisión invisible de la que no puedo escapar. Miro a los demás,

ajenos a mi sufrimiento, viviendo con normalidad lo que yo solo puedo recordar. La gente sigue adelante, pero yo me he quedado atrás, envuelto en este sonido que no me deja en paz.

Hoy me di cuenta de algo: he dejado de esperar. El futuro que imaginaba ya no existe para mí. Mi esperanza, tan frágil al principio, ha sido devorada por el tinnitus, por esta tortura interminable. No hay descanso, no hay alivio. Estoy cansado. El sonido sigue ahí, pero yo... ya no tengo fuerzas para seguir.

Y así, en medio de este ruido, me desvanecí (Comunicación personal con Andrés en un chat de WhatsApp, 07/11/2024).

Hay que considerar que con el tinnitus puede aparecer o desarrollarse lo siguiente:

- Ansiedad
- Confusión
- Vértigo
- Insomnio
- Falta de concentración
- Angustia
- Depresión
- Reactivación del cerebro
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Problemas de la memoria
- Dificultad para controlar las emociones

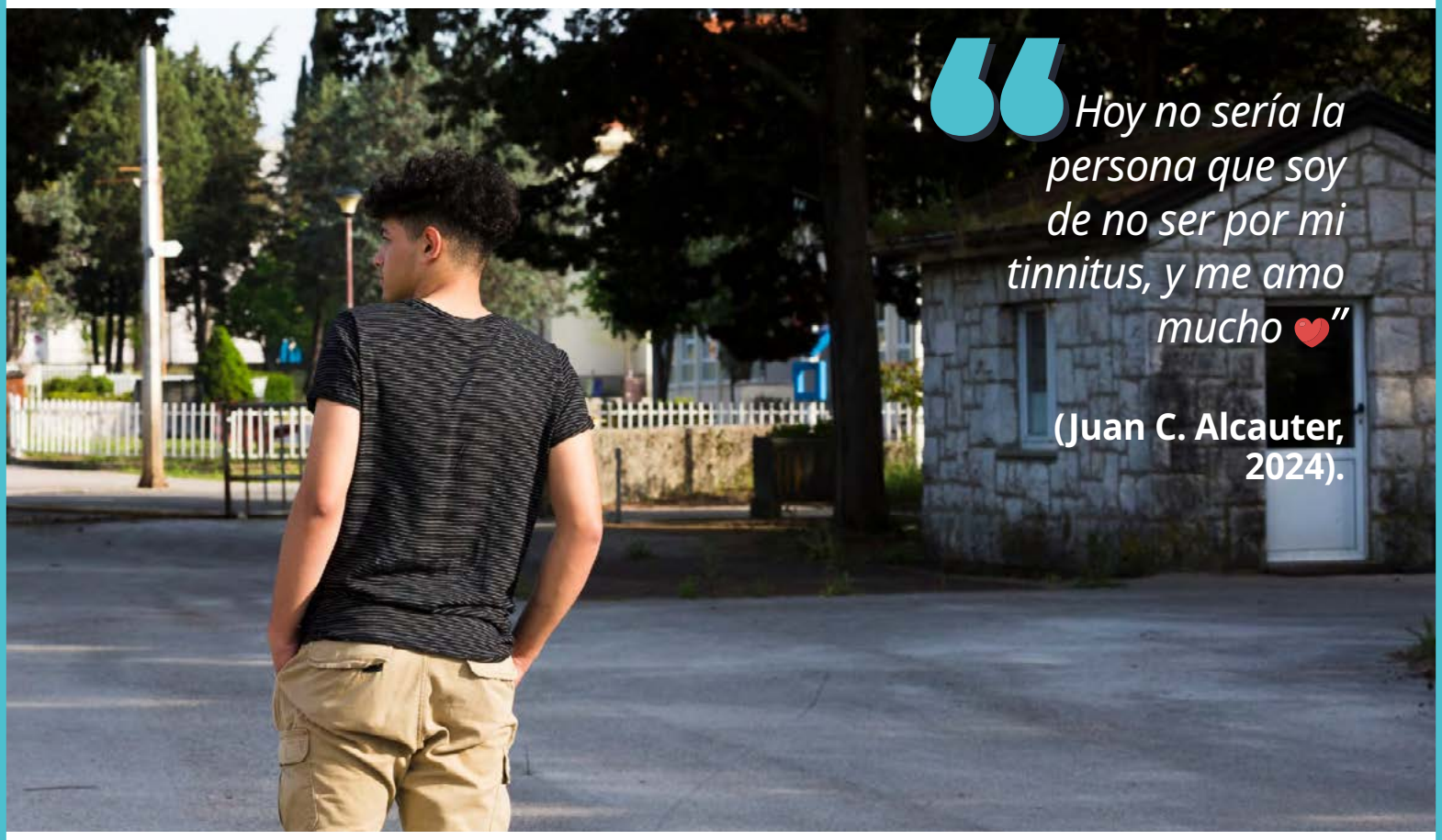
Es importante tomarlas en cuenta y tratar de mantener el control de todas estas manifestaciones, además de saber que no siempre y para todos son los mismos síntomas. Asimismo, se deben evitar lugares con mucho ruido o llevar tapones para ayudar al organismo a adaptarse.

Algunos ven al tinnitus como un duelo y la búsqueda a su paz interior es un plus para seguir con motivación y ánimo. Las redes sociales han ayudado a que los que padecen este síntoma se comuniquen entre sí y conozcan la experiencia de otros ante la poca información que hay.

El siguiente texto lo escribe un paciente con tinnitus en un grupo de WhatsApp:

Desde que empecé con este tema de tinnitus comencé a emprender un viaje como muchos aquí.

Muchos nos volvemos más espirituales, otros más conscientes de nuestra salud, unos tantos más se abren a nuevo conocimiento en la búsqueda de un alivio a nuestro problema y tristemente, muchos caemos en la negación y depresión al no tener una base de apoyo que nos sostenga, hoy agradezco que años después de tener esta condición se abran grupos como este y hoy en día en unos minutos lleguen a más personas que pueden brindarte un poco de apoyo y no sentirte solx.



“Hoy no sería la persona que soy de no ser por mi tinnitus, y me amo mucho ❤️”

(Juan C. Alcauter, 2024).

La tinnitus llega como un grito desesperado de nuestro cuerpo pidiendo que pares y escuches lo que tiene que decirte: escúchalo, ve al doctor pero no esperes una medicina, todos aquí sabemos que las enfermedades pueden curarse cambiando hábitos”.

Identifica los tuyos... ¿Cuál es tu vicio? Todos tenemos uno. ¿Es malo? ¿En qué te afecta? ¿Se puede relacionar con tus acúfenos? Investiga, descarta y para nada te des por vencido.

¿Qué especialistas deben visitarse?

No existe ningún procedimiento o pasos por seguir, pues depende de cada persona visitar al especialista que se necesite según sus síntomas, pero se pueden visitar al:

- Otorrinolaringólogo
- Otoneurólogo o neuro-otología
- Psicólogo
- Ortopedista
- Ortodoncista
- Audiólogo
- Neurólogo
- Psiquiatra
- Dentista
- Maxilofacial

- Fisioterapeuta
- Ginecólogo
- Foniatría

También hay especialistas en medios naturales o alternativos que visitan los pacientes, como: homeopatía, acupuntura, herbolaria y nuevas opciones para el bienestar de las personas.

Recomendaciones para la salud

Además de visitar a los especialistas mencionados, las personas entre sí se ayudan por la poca información y pocos especialistas en nuestro país, debido al alto costo que representa visitar a distintos expertos. Por ello, se han creado muchos grupos en las redes para que las personas compartan sus experiencias y se tenga un verdadero apoyo 24/7.

Las recomendaciones principales de las personas con tinnitus son:

- Comenzar a meditar o a realizar ejercicios como yoga o tai chi, para mejorar el estado físico, reducir el estrés y la presión
- Comer saludablemente: evitar sal, azúcar, harinas, embutidos, refrescos o café
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol
- Preguntar a doctores o a otras personas que padecen tinnitus sobre los medicamentos que pueden usar
- Realizar ejercicio de manera regular
- Visitar el psicólogo, el psiquiatra o tomar alguna medicina alternativa para quienes sufren de ansiedad, estrés o depresión
- Controlar las emociones: evitar el estrés, los enojos, las sensaciones o emociones que alteren
- Evitar lugares ruidosos o llevar audífonos que cancelan un poco el ruido
- Tratar de olvidar el zumbido o no ponerle atención
- Hacer terapias de sonido. Hay especialistas que aconsejan estas terapias, muchas personas también recomiendan escuchar: ruido blanco o rosa, jazz, sonidos de río, sonidos de pájaros, de agua o de la naturaleza, entre otros. Para cada persona es distinto
- Controlar la presión arterial

Cada persona debe conocerse a sí misma, pues finalmente nuestro tinnitus parece originarse del cerebro y en el sistema nervioso, y como tal, se conecta con todo el cuerpo. Sé que podría vivir con esto para siempre, entonces para vivir más plena debo cuidar de mí y de mi cuerpo para cada día sobrellevar de la mejor manera este padecimiento.

Debido a la dificulta de un diagnóstico y al alto costo que representa, muy pocos doctores conocen sobre el Tinnitus o bien, es difícil llegar a ellos. Por tanto, es importante que esta afección se siga estudiando, analizando, divulgando y mejorando, ya sea para anticipar o prevenir, pero también para mejorar la calidad de vida de las personas que ya lo tienen, incluso llevan años.

Cabe mencionar que tampoco para esto hay edad, pues hay personas que se les desarrolla desde la niñez. Hasta hoy, la mayoría de las personas aún creen que el tinnitus se provoca solamente por la pérdida auditiva súbita o por la discapacidad auditiva donde organismos como el Instituto Nacional de Rehabilitación Luis Guillermo Ibarra Ibarra (INRLGII) ha registrado la atención que se provee a personas con esta discapacidad.

Carlos Pineda Villaseñor, director general del INRLGII, "al encabezar una ceremonia en la Administración del Patrimonio de la Beneficencia Pública (APBP) de la Secretaría de Salud (Ssa) entregó 206 procesadores de sonido para implante coclear para pacientes de hospitales e institutos que tienen discapacidad auditiva, informó que en 2023 el instituto atendió más de cinco mil infantes en la División de Audiología y Otoneurología, de los cuales mil 600 tenían hipoacusia en diferentes niveles." (La Jornada, 2023).

En México, aproximadamente 2.3 millones de personas padecen discapacidad auditiva (**gob.mx/salud**, 2021). Sin embargo, no es la única causa por lo que las personas adquieren este síntoma. "El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) informó que durante el 2023 se otorgaron 11 mil 610 atenciones de las especialidades de otorrinolaringología, audiología y otoneurología en beneficio de los derechohabientes que llegaron a presentar algún padecimiento del oído" (**gob.mx**, 2024).

Con el implante coclear algunas personas han logrado terminar un poco con su sonido fantasma, no obstante, este procedimiento solo es para personas con discapacidad auditiva severa y solo en el INRLGII hay esa atención de manera pública.

Científicos, doctores, quienes se dedican a la tecnología buscan alternativas y han aplicado hasta ahora tratamientos farmacológicos, psicológicos, intervenciones basadas en sonido, terapia física, neuromodulación y tratamientos alternativos:

- Terapias tanto de sonido como cognitivo-conductual. Siendo esta la que mayor evidencia tiene en el tratamiento paliativo efectivo del padecimiento.
- Terapia de reentrenamiento donde seleccionan los estímulos importantes y bloquean los banales (acúfenos) a nivel subconsciente para que no alcancen niveles más altos en el sistema nervioso central
- Terapia basada en *Mindfulness*

- Uso de algunos suplementos como zinc, ginkgo biloba, entre otros. Aunque su alivio para este síntoma no está científicamente comprobado
- Implante coclear para la pérdida severa (del que ya hablamos)
- Terapias físicas como oxigenación hiperbárica, estimulación transcraneal con corriente eléctrica directa (ETCD), estimulación magnética transcraneal repetitiva (EMTr), estimulación cerebral profunda (ECP), estimulación con implantes cerebrales superficiales o estimulación del nervio vago (ENV)

Ha habido estos y otros esfuerzos para lograr una mejora, ya sea con fármacos como corticoides, dispositivos tecnológicos y muchos que seguramente desconozco. En este resumen, sabemos que aún quedan preguntas y dudas por responder; por ejemplo, del cómo las mujeres embarazadas sienten este trastorno, por qué a veces el zumbido es más fuerte, cuánto dura el vértigo, entre muchas otras.

En las noches es cuando más trabajo me cuesta dormir. No hay ruidos externos que me ayuden a enmascarar el sonido de mi cerebro como en el resto del día. La mayoría de nosotros escuchamos ruido blanco, ruido relajante, música para la mente o la ansiedad, ventiladores, televisión, entre otros apoyos incluso otros más se medican, pero es cuando el zumbido está más presente para casi todos.

Dormir es esencial para el cerebro humano y la vida. Al dormir, se regula el sistema nervioso central, especialmente áreas involucradas en el procesamiento auditivo y emocional, como la corteza auditiva y el sistema límbico. Por ello, se recomienda buscar la manera de dormir, ya que el tinnitus está asociado con una hiperactivación de estas áreas y el sueño reparador puede ayudar a disminuir esta sobreexcitación, facilitando un estado más equilibrado. Además, durante el sueño profundo se lleva a cabo un proceso de neuroplasticidad que ayuda a reorganizar conexiones neuronales, lo que podría disminuir la sensibilidad del cerebro a los estímulos auditivos no deseados. Y un descanso de calidad reduce los niveles de estrés y ansiedad, factores que suelen exacerbar la percepción del tinnitus.

Se puede agregar que el sueño promueve la regeneración celular y el mantenimiento del sistema inmunológico, lo que puede ser crucial si el tinnitus tiene causas inflamatorias o metabólicas subyacentes. También mejora la percepción de bienestar general, lo que facilita la tolerancia y adaptación a los síntomas del tinnitus

En mi experiencia, recomiendo buscar a especialistas, buscar grupos de apoyo con personas que tengan tinnitus e intentar la tranquilidad y el estar saludable en todos los aspectos. Alejarse de fuentes de ruido fuertes es importante, así como también se podrían usar protectores de oídos (tapones u orejeras) en espacios con mucho ruido, ya que esto empeora, en algunos casos, el sonido del zumbido.

Referencias

Ciencia UnADM. (s. f.). *3. Sueño. Ciencia para chavos*. Recuperado de **https://ciencia.unam.mx/assets/ciencia-para-chavos/03-ciencia-para-chavos-suenyo-guia.pdf**

DW Documental. (2024). *Aislamiento y demencia: Por qué debemos proteger nuestros oídos* [Video]. YouTube. Recuperado de **https://www.youtube.com/watch?v=YRzek_4pgEM**

Gobierno de México. (2021). *2.3 millones de personas con discapacidad auditiva en México: Instituto Nacional de Rehabilitación*. Recuperado de **https://www.gob.mx/salud/prensa/530-con-discapacidad-auditiva-2-3-millones-de-personas-instituto-nacional-de-rehabilitacion?idiom=es**

Gobierno de México. (2024). *El IMSS otorgó más de 11,600 atenciones de otorrinolaringología, audiología y otoneurología en 2023*. Recuperado de **https://www.gob.mx/imss/prensa/otorgo-imss-mas-de-11-mil-600-atenciones-de-otorrinolaringologia-audiologia-y-otoneurologia-en-2023**

La Jornada. (2023). Viven con discapacidad auditiva en México alrededor de 46 mil NN: INRLGII. Recuperado de **https://www.jornada.com.mx/noticia/2023/12/13/sociedad/viven-con-discapacidad-auditiva-en-mexico-alrededor-de-46-mil-nn-inrlgii-1607**

Manual MSD. (2022). *¿Tiene un zumbido en los oídos? 5 datos que debe conocer sobre los acúfenos*. Recuperado de **https://www.msdmanuals.com/es/hogar/news/editorial/2022/01/07/20/05/five-facts-about-tinnitus**

Morales, B., Sepúlveda, S. T., Jury, S. C., Bestwick, N. M., Valdés, R., & Leiva, S. R. (2020). Caracterización de los pacientes con tinnitus y hallazgos audiométricos. *Revista de otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello, 80*(4). Recuperado de **https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48162020000400461#aff1**

Mundell, E. (2023). Nuevas pistas sobre lo que podría conducir al tinnitus. *Infobae*. Recuperado de **https://www.infobae.com/salud/2023/11/30/nuevas-pistas-sobre-lo-que-podria-conducir-al-tinnitus/**

Música UNAM. (2024). *Acúfenos*. Recuperado de **https://musica.unam.mx/uploads/files/Acufenos_21marzo2024_DGM_c.pdf**

National Institute on Deafness and Other Communication Disorders. (2014). *Audición y equilibrio: Tinnitus*. Recuperado de **https://www.nidcd.nih.gov/sites/default/files/Documents/health/hearing/es/Tinnitus.pdf**

Real Academia Española. (2023). *Acúfeno. Diccionario de la lengua española*. Recuperado de **https://dle.rae.es/ac%C3%BAfeno**

Viaje al mundo de la audición. (2019). *Regeneración*. Recuperado de **http://www.cochlea.eu/es/investigacion/regeneracion**

Vida Universitaria. (2022). *Tinnitus: Un zumbido en el oído que debe atenderse*. Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado de **https://vidauniversitaria.uanl.mx/expertos/tinnitus-un-zumbido-en-el-oido-que-debe-atenderse/**



Imagen de Freepik

Aliados: un impulso al futuro

María Guadalupe Meléndez González
Coordinación de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social
guadalupe.melendez@nube.unadmexico.mx

La Universidad Abierta y a Distancia de México ha desarrollado Aliados un proyecto diseñado para las personas estudiantes que se encuentran cursando el último año de su programa educativo, con el fin de apoyarlos durante su camino académico a enfrentar con éxito las expectativas y decisiones cruciales en su transición hacia el mundo profesional.

En este contexto, el proyecto Aliados surge como una iniciativa estratégica que conecta a las personas estudiantes con las instituciones más adecuadas para realizar sus prácticas profesionales y proyectos terminales, al ofrecerles información de vital importancia, además de oportunidades de crecimiento profesional.









Objetivo del proyecto

Aliados tiene como principal objetivo facilitar el acceso de las personas estudiantes a una red de instituciones que requieren el talento y compromiso de jóvenes profesionales. El crecimiento de este proyecto les permite conocer de primera mano las opciones disponibles y evaluar cuáles se alinean mejor con el desarrollo de sus competencias y metas.

Del mismo modo "Aliados" impulsa la colaboración académica al dar a conocer convenios y alianzas estratégicas que promueven el crecimiento de sus colaboradores académicos y administrativos, y así generar un impacto positivo y profesional en la comunidad universitaria.

¿Qué hace único al proyecto Aliados?

Aliados se desarrolla mediante sesiones informativas transmitidas en el Canal UnADM, en YouTube, diseñadas para ser breves pero sustanciosas, con una duración aproximada de 30 minutos. En estas sesiones, los enlaces institucionales exponen los valores, el objetivo del convenio formalizado y el proceso que deben seguir las personas estudiantes cuando acuden a las instituciones de los sectores público, privado o social para participar con ellas al realizar sus prácticas profesionales o proyectos terminales.

La experiencia no se limita a la exposición de información en cada sesión. Se incluye la respuesta a los comentarios en vivo, la participación de las directoras de cada división académica, así como de los responsables de programa, lo que permite una interacción más cercana entre las personas estudiantes y las instituciones en caso de que









surjan preguntas al respecto. Este componente interactivo fomenta la resolución de dudas, la creación de vínculos y el conocimiento más profundo de las oportunidades que se ofrecen al tener estas conexiones.

Además, las grabaciones de las sesiones, junto con los convenios firmados entre la universidad y las instituciones participantes, quedan disponibles de manera permanente en la página oficial de la universidad y anclados en la pestaña de vinculación. Esto no solo permite a los estudiantes revisar el material en cualquier momento, sino que también asegura la transparencia y accesibilidad del proyecto.

Un proyecto para el crecimiento profesional

La realización de las prácticas profesionales y los proyectos terminales son más que un requisito académico; es una experiencia que puede marcar el inicio de una carrera profesional exitosa. Con este propósito en mente, Aliados se posiciona como un puente entre el ámbito académico y el profesional, que ayuda a las personas estudiantes a identificar las mejores oportunidades para su desarrollo personal y profesional.

La diversidad de instituciones participantes es otro punto fuerte de Aliados. En él hay desde organizaciones públicas hasta empresas privadas, asociaciones civiles u organismos internacionales; esta variedad de opciones garantiza que cada estudiante encuentre un espacio que se adapte a sus intereses, necesidades y aspiraciones. Este enfoque inclusivo permite que las y los participantes se sientan apoyados en su búsqueda por dejar una huella significativa en su entorno profesional.



Accesibilidad y compromiso universitario

Uno de los aspectos más destacados de Aliados es su carácter accesible. La modalidad a distancia permite que cualquier estudiante, sin importar su ubicación, pueda participar en las sesiones en vivo o consultarlas posteriormente. Esto refleja el compromiso de la UnADM por ampliar las oportunidades y garantizar que las y los estudiantes tengan acceso a recursos de calidad que impulsen su desarrollo profesional.

Por otro lado, el hecho de que los convenios firmados con las instituciones se anclen en la página de la universidad es una muestra de transparencia y de profesionalismo. Estos documentos no solo formalizan las relaciones entre la universidad y las instituciones, sino que también dan respaldo a las y los estudiantes en su proceso de elección.

Un impulso para un mejor futuro

Aliados demuestra el compromiso de la UnADM con la formación integral de sus estudiantes, al ofrecer herramientas innovadoras que abran las puertas hacia nuevas posibilidades.

Si estás en el último año de tu programa educativo, este proyecto es tu oportunidad para explorar, decidir y conectar con el lugar en el cual podrás iniciar tu camino hacia el éxito profesional.

No te pierdas la oportunidad de ser parte de "Aliados". Conéctate a las sesiones, explora las opciones y aprovecha este impulso hacia tu futuro.

#OrgulloYCorazónUnADM

Más información en
https://t.ly/LN2t9



Imágenes de Freepik

Breve listado para la creatividad y la vida

Vladimir Balderas Mondragón
Coordinación de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social
jose.balderas@nube.unadmexico.mx

Este breve listado no es jerárquico ni secuencial. Es, por el contrario, una lista que pretende ser una invitación a pensar y a sentir la creatividad (y la vida) de otro modo. Lo que a continuación se menciona no es exclusivo para las personas creativas (porque de algún modo todos lo somos), sino para todo aquel que desee explorar y pensar de manera distinta. Cada uno puede tomar lo que le sirva como quien jala una hebra y la sigue hasta donde tope. O, por el contrario, leerlo y optar por quedarse en el punto número 5.

1. Robe. Sí, robe

Por robo no entiendo hurtar algo y presentarlo como propio. No. Eso es plagio. Un buen robo es algo que nadie nota, que pasa desapercibido: es algo en lo que se desconocen las referencias. Robar es **seleccionar** algo que no gusta de entre un montón de objetos y cosas: es el diamante en la cháchara. Y es que en la selección reside lo creativo, la semilla, por ejemplo, de una colección.

Un buen artista roba; uno malo: copia. Más allá de la moral, la cultura misma está hecha de referencias, adaptaciones, influencias, reinterpretaciones, covers, réplicas e imitaciones. Así que no se rasgue las vestiduras ni condene lo que "supuestamente" no es original ni único. Mejor haga su propio Van Gogh, pase en limpio la letra de una canción, recorte la fotografía que le gustó de una revista e intente reproducirla o calque cualquier pintura de Matisse que quiera ver una y otra vez. Incluso hurte para usted todo lo que encuentre en los libros y hágalo propio de la manera en la que se le ocurra: enmárquelo, pinte sobre él, fotocópielo o hágalo barquito de bañera. No importa. Lo que importa es que hagamos nuestro aquello que nos gusta sin temor de las críticas. Total, el que se divierte es uno, que allá los críticos se queden rumiando su amargura.

2. Copie: porque nada es original. Fin

La copia es, ante todo, un homenaje. Si alguien nos copia es porque algo estamos haciendo bien o incluso, tiene valor para el copión. Si no, quizá, es que somos aburridos. En la copia misma hay un acto creativo: reproducimos aquello que nos gusta y en esa reproducción ejercitamos la observación, la atención o la concentración.

Una copia fiel de la realidad, hecha por una persona, puede dar como resultado:

a) Arte hiperrealista, el alarde de la técnica y el ojo ultraentrenado;
b) Pierre Menard, autor del Quijote;

c) Piratería u
d) Otra obra, como varias obras de Jeff Koons o Francis Alÿs.

En la copia profesional, es decir, cuando el practicante (artista, escritor, diseñador u obrero de la creatividad), conoce su oficio y admira a quienes lo precedieron, hay un afán de adherirse a esa genealogía: yo quiero ser como ellos. Y eso es importante porque tal acción constituye y le da forma al cosmos de nuestras influencias y caprichos. Aprendemos copiando aquello que nos gusta.

3. Camine. Sí, camine

Más allá de la recomendación saludable de caminar unos 10 mil pasos por día, unos 7 kilómetros: caminar es un diálogo vital, espiritual con el entorno, con nosotros mismos:

caminar es hallar sin buscar,
caminar conduce a la serendipia,
caminar es observar.

Caminar es leer: la vida, el entorno, nuestro propio cuerpo, a los otros. Caminar malamente ha sido asociado (sobre todo en las ciudades) con no hacer nada, la vagancia, la deambulación, el ocio y el peligro. Es cierto, pero también es falso: en el movimiento corporal y la observación está la reflexión y el reconocimiento.

Thomas de Quincey, Francis Alÿs, Juan Rulfo, Manuel Álvarez Bravo, Liseth Model, Diane Arbus o Vivian Maier son algunos de los artistas cuya obra no se podría entender sin la deambulación y búsqueda en los exteriores. Incluso Walter Benjamin en su libro de los pasajes aporta algunas reflexiones sobre el término francés flâneur, que se usa para referirse a un "personaje que deambula, va a la deriva por las calles, que se pierde en la muchedumbre, figura urbana que observa la ciudad, sus transformaciones. Un sujeto que no se deja seducir por las vitrinas, que hace del acto de caminar; un placer en sí mismo." (Pavon-Cuellar, 2020).





Caminar es descubrir, conquistar. Es poder decir aquí conozco, aquí pasé, aquí besé, aquí viví, aquí imaginé, aquí amé.

4. Juegue. Lo que sea, pero juegue

Todo juego es serio. Todo juego tiene sus reglas. Todo juego es divertido. ¿Por qué? ¿Para qué jugar? Divertirse y reírse ya es suficiente razón, pero en el juego se practican las habilidades que tenemos. En esa acción se observa un problema desde diferentes perspectivas y se piensan diversas formas de resolverlo. La imaginación, en consecuencia, se estimula.

El juego se puede entender como una actividad espontánea y libre que invita a la experimentación, la exploración y la improvisación. Jugar es explorar. Y jugar es divertirse.

5. No haga nada. Sí, ya. Eso es todo

Bueno, podemos ahondar un poco en la inactividad: el reposo y la sedimentación son necesarios para que la claridad llegue. Está bien y es necesario trabajar reiteradamente, pero cuando la cabeza se embota es necesario parar y hacer otra cosa. No hacer nada, pues. Luego vendrá la epifanía cuando menos lo esperemos. O la inspiración. O la fuerza para reactivarse.

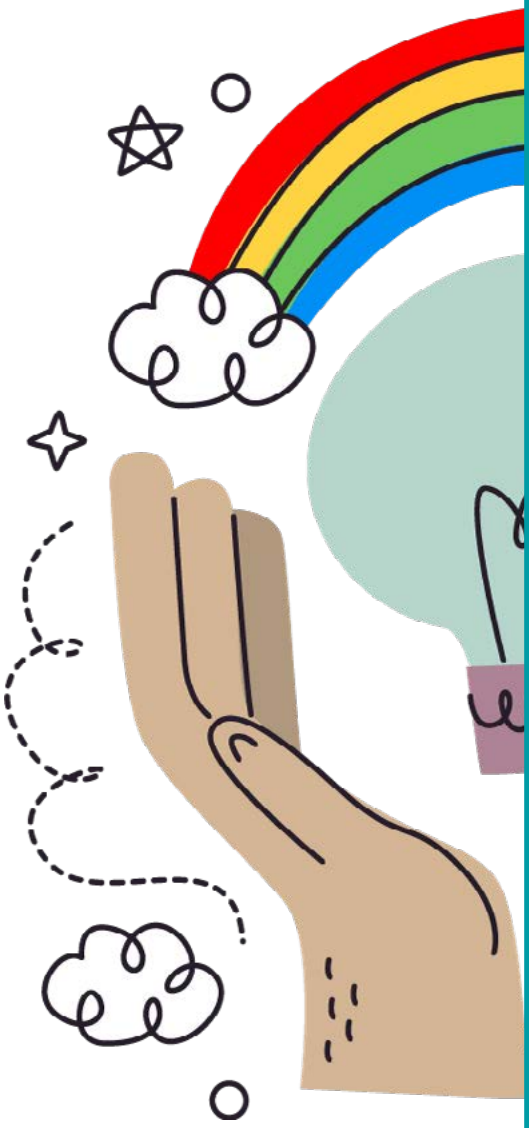
En la cultura pop tenemos, por ejemplo, al protagonista de Mad Men, Don Draper, que en los momentos menos esperados y sedentarios es visitado por la iluminación y la claridad. A Dr. House quien resuelve los rompecabezas médicos en una especie de chispa iluminativa cuando bota una pelota, visita a sus colegas o deambula sin "hacer nada". Leonard Cohen en uno de sus conciertos en los que no "conectaba" con el público, decidió parar e ir a rasurarse pues su madre alguna vez le dijo que cuando las cosas no le salieran bien, que hiciera eso: rasurarse. Woody Allen, por otro lado, toma duchas cuando la escritura no fluye. Es decir, la mente necesita de espacios de distracción e inactividad para refrescarse.

6. Observe y escuche: con atención y paciencia

Este es el ejercicio análogo de la comprensión lectora, es decir: concentrarse. O lo que es lo mismo: abra los ojos y pare la oreja. La observación tanto la escucha atenta son fundamentales para penetrar en el sentido de las cosas. Incluso, las cosas se revelan en la observación y se esclarecen en la escucha. Escuchar no es sólo prestar atención a los estímulos externos e internos sino también procesarlos de manera profunda; entenderlos.

En la escucha y la observación atenta intervienen también los gestos, los silencios y las palabras usadas o eludidas: qué se dice, qué no se dice, qué se está comunicando, cómo se está comunicando. Escuchar y observar es poner atención activamente a las emociones que están detrás de las palabras o los gestos, permite comprender el contexto emocional que rodea una idea, un proyecto o a una historia. Esto es vital para los creadores que deben estar abiertos a las sugerencias y observaciones en la fase inicial o avanzada del trabajo. Escuchar y observar es filtrar. Escuchar implica no sólo prestar atención a lo externo sino también voltear hacia nosotros mismos: escuchamos y prestamos atención a los pensamientos, a las emociones y sensaciones que surgen en el proceso creativo; es decir, escuchar y observarse a sí mismo es autoconocerse y, por ende, conocer e interpretar el mundo.

Truman Capote tenía una cualidad sobresaliente: podía memorizar diálogos largos que después los reproducía en la escritura. Si bien su memoria era prodigiosa, también lo era su capacidad para escuchar.



7. Edite. O lo que es lo mismo: limpie y quite lo que estorbe

La labor de la edición es una de las cosas más arduas que pasan desapercibidas, pero también es una de las más importantes en el proceso creativo. Nadie lo ve porque su labor es esa: hacer como que no existe, pero aquí reside el trabajo real de una obra. Editar es depurar, limpiar, corregir, reescribir, pulir.



El proceso creativo implica la producción de una gran cantidad de material que luego necesita ser filtrado y refinado. Este principio de simplificación es especialmente importante en la escritura, en el cine o en el diseño: una obra sobrecargada de detalles puede diluir su impacto.

La edición, por tanto, es un proceso que busca la armonía interna de la obra en la que todas sus partes trabajan en conjunto para fortalecer el impacto total. El proceso no es lineal ni estático, sino que es dinámico: en la misma edición surgen ideas o mejoras que conducen a más cambios. Una obra siempre está en constante cambio. La labor del editor es justo esa: quitar impurezas, retirar lo que no sirve, realzar lo que brilla tenuemente o darle punto final. La vida cotidiana tampoco está lejos de ello: si aspiramos a mejoras, ya sea personales, colectivas o espaciales, el proceso requiere por fuerza reacomodos: desechar lo que no funciona, lo que no sirve y limpiar y rehacer lo que haga falta hasta que estemos satisfechos.

8. Lea

Leer es una de las acciones más bellas que cualquiera puede hacer por su cabeza y corazón. Y no me refiero a la actividad utilitaria de descifrar textos o instrucciones sino de leer cosas que nos impacten emocionalmente. Ese es el principio. Decía Eduardo Galeano que nosotros no estamos hechos de átomos sino de historias. En ellas nos encontramos y nos sentimos menos solos: alguien en algún tiempo ya vivió lo que nosotros sufrimos. Leer es conectar emocionalmente con otro ser humano, ya sea vivo o ya muy lejano de nosotros. El Quijote importa entre otras cosas, no porque sea una pieza clave en la literatura universal sino porque habla de la historia de un hombre que salió a vivir la vida que quería para él.

Digo que el principio es conmoverse con las historias que leemos, pero lo demás viene poco a poco por añadidura si es que la lectura llega a ocupar

un lugar central en sus actividades. Lo importante de leer está en la comprensión lectora. Rescato lo que dijo Judith Kalman en la Jornada de la Educación Abierta y a Distancia de la SEP de 2022: "lo que necesitamos ahora es lo que hemos necesitado siempre: lectores críticos, lectores que cuestionen, que lean no sólo los textos sino el mundo para transformarlo en un sitio mejor, para enfrentar las problemáticas y encontrar las respuestas que difícilmente están en un solo sitio".

La comprensión lectora es fundamental para interpretar, analizar y sintetizar la información de manera profunda lo que enriquece la capacidad para generar nuevas ideas, desarrollar conceptos complejos y expresar de manera clara y efectiva la propia visión. Con la lectura extraemos significados; identificamos patrones; fortalecemos la expresión y comunicación; desarrollamos empatía y perspectiva; estimulamos la imaginación; resolvemos problemas creativamente; ampliamos el repertorio simbólico y visual de los creadores; y por demás, ejercitamos la atención, el enfoque y la disciplina.

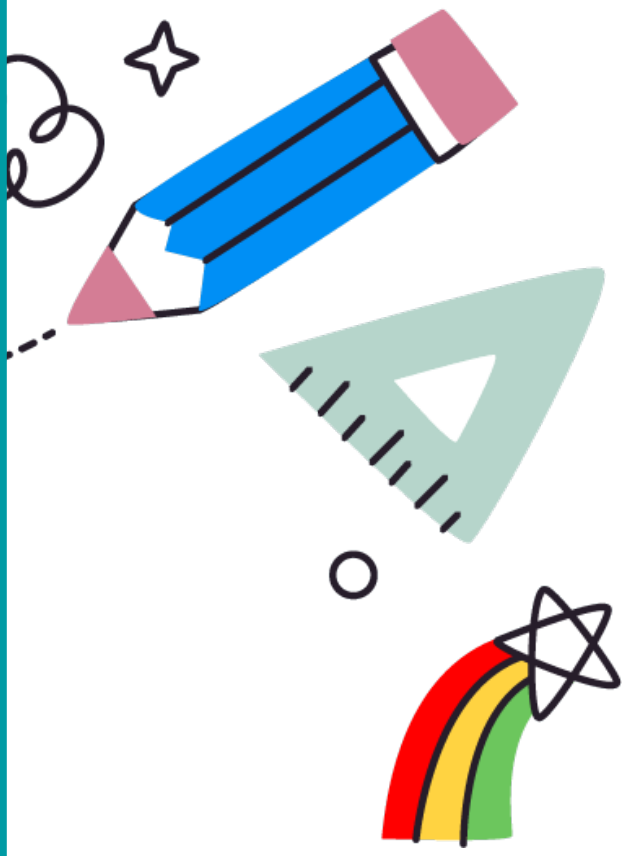


9. Escriba. Anote. Dibuje. (Con la mano)

Una libreta es un drenaje para la cabeza. En una libreta cabe todo: listas de súper, frases que oímos, recordatorio, ideas, apuntes rápidos, reflexiones. Lo importante es el ejercicio cabeza-mano-papel: no hay hipervínculos saltando, distracciones, notificaciones, ruidos de alerta, no, nada de eso. Solo estamos nosotros y el papel. Una libreta es una bitácora, un diario, un poemario, un recordatorio de lo que vivimos y pasamos. Yo lo uso para todo aunque hay días en que no la abra.

También sirven para anotar los sueños, las preocupaciones, los miedos, los secretos, los deseos, la ira, el desamor, el amor, el número de alguien, para guardar un papel, un billete, la cita de un libro o las palabras precisas de una persona que oímos. Las libretas son extensiones de nuestra cabeza y tal cosa puede ser laberíntica e infinita, pero anotar, escribir o dibu-

jar también sirve para ordenar, estructurar y armonizar; en ese sentido también son un espejo de nosotros mismos, uno que nos ayuda a conocernos mejor. Son como una memoria que podemos abrir y repasar.



10. Sea curioso, sea *metiche*

Una de las acciones que quizá ha sido más reprimida y castigada, al menos en el entorno social en el que crecí (periférico, popular y citadino de los años noventa), ha sido la curiosidad porque "no debemos estar donde no nos llaman". Pero esa prohibición cuyo fin es mantenernos al margen de cualquier supuesto peligro o problema, se corta un impulso no solo humano sino animal: indagar e ir hacia lo desconocido.

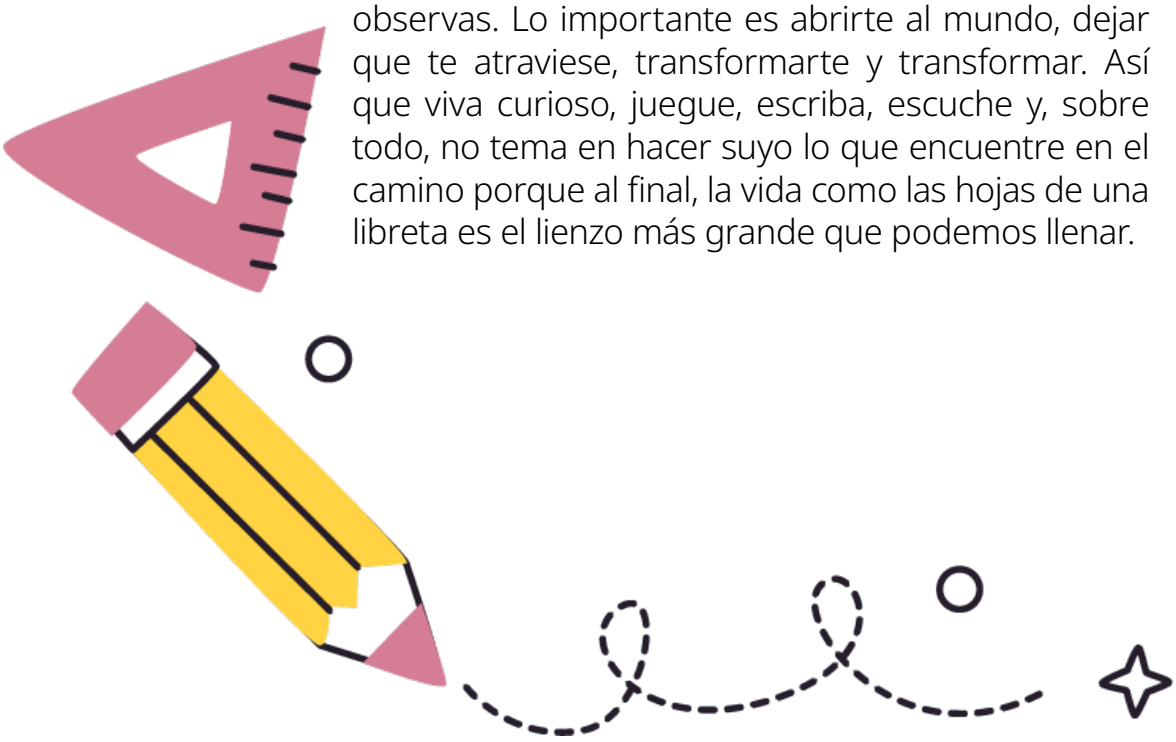
La curiosidad es el motor que impulsa el deseo de explorar, aprender y descubrir lo nuevo. La curiosidad nos lleva a formular preguntas, investigar lo desconocido y desafiar nuestras propias ideas y suposiciones, lo que fomenta la innovación y el pensamiento crítico.

Además, estimula el aprendizaje continuo, la creatividad y abre nuevas experiencias y perspectivas, lo que activa la adaptabilidad y mantiene el entusiasmo por la vida.

Por ejemplo, Sophie Calle, una artista conceptual francesa, tiene una obra en la que lleva la curiosidad al extremo: después de un periodo fuera de Paris, al regresar se encuentra sola y se pregunta qué hacen las personas que no tienen trabajo, es ahí cuando empieza a seguir a personas al azar para redescubrir la ciudad en los pasos ajenos. Hasta que un día sigue a un hombre por la calle al que pierde en un supermercado, pero al que esa misma noche lo vuelve a encontrar en una exposición de fotografías. Es ahí que decide seguirlo. En ese mismo espacio escucha que él tendrá un viaje a Venecia; Sophie, entonces, decide hacer también ese viaje e investigarlo a fondo. Lo que suena a una violación de la privacidad se convierte en un proyecto artístico sobre la vida y el recorrido espacial de un hombre que también comparte con ella el gusto por la fotografía.

Otra artista que sigue el impulso de su curiosidad es Diane Arbus con los retratos que hace de las personas "extrañas" o peculiares que viven al margen de la sociedad y que son excluidas precisamente por sus rasgos físicos.

La creatividad y la vida son caminos que se cruzan en cada paso, en cada pausa, en cada pregunta. No importa si robas, copias, caminas o simplemente observas. Lo importante es abrirte al mundo, dejar que te atraviese, transformarte y transformar. Así que viva curioso, juegue, escriba, escuche y, sobre todo, no tema en hacer suyo lo que encuentre en el camino porque al final, la vida como las hojas de una libreta es el lienzo más grande que podemos llenar.



Referencia

Arden P. (2007). It´s not how good you are, it´s how good you want to be. Phaidon.

Gompertz W. (2015). *Piensa como un artista*. Taurus

Contacts. [Todo es imagen] (13 agosto 2020). CONTACTS vol.2.1 SOPHIE CALLE [Archivo de video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=89A3YIRwU8M&t=41s&ab_channel=TodoEsImagen

Nielsen D. y Thurber S. (2018). Conexiones creativas. *La herramienta secreta de las mentes innovadoras*. Editorial Gustavo Gili.

Francis Alÿs. [FrancisAlys] (6 de marzo de 2009). Paradox of Praxis 1 (Sometimes making something leads to nothing) [Archivo de video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=ZedESyQEnMA&t=19s&ab_channel=FrancisAlys

Kleon A. (2012). *Roba como un artista: las 10 cosas que nadie te ha dicho acerca de ser creativo*. Aguilar.

Pavon-Cuellar, Katherin (2020). "Pasear con el paseante: Walter Benjamín, la pregunta por el flâneur y el sujero del capitalismo". *Tesis psicológica*, vol. 15, núm. 2, pp. 1-22. https://www.redalyc.org/journal/1390/139069262009/html/



Fotografías de Vladimir Balderas

¿Dónde y cómo dormimos?

Ricardo Flores Cuevas
Coordinación de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social
ricardo.floresc@nube.unadmexico.mx

El lugar y la forma en la que dormimos está estrechamente relacionada con la cultura a la que pertenecemos. Así, para abordar el tema "Dormir bien" desde una perspectiva pluricultural tenemos que considerar:

- La arquitectura
- Los enseres

La arquitectura

La arquitectura es relevante porque esta es la que fija el espacio en el que las personas dormirán dentro de una casa. Y a lo largo y ancho del territorio mexicano las casas son diversas en distintos aspectos, al igual que los materiales de construcción, la altura y los compartimentos.

Hay casas con:		
Una sola habitación en la que todos los integrantes de la familia duermen.	Dos habitaciones, una para los padres y otra para los hijos.	Diversas habitaciones, una para cada integrante.

Así, por ejemplo, en el interior de la vivienda tradicional de la mixteca poblana la casa se divide en dos secciones separadas, una para la cocina-bodega y otra para el **huahi sa yoquidzita** (dormitorio) compartido por todos los integrantes de la familia, como se muestra en la imagen:



La unidad familiar es un reflejo cultural en este tipo de viviendas y se da precisamente en el espacio destinado a dormir y comer.

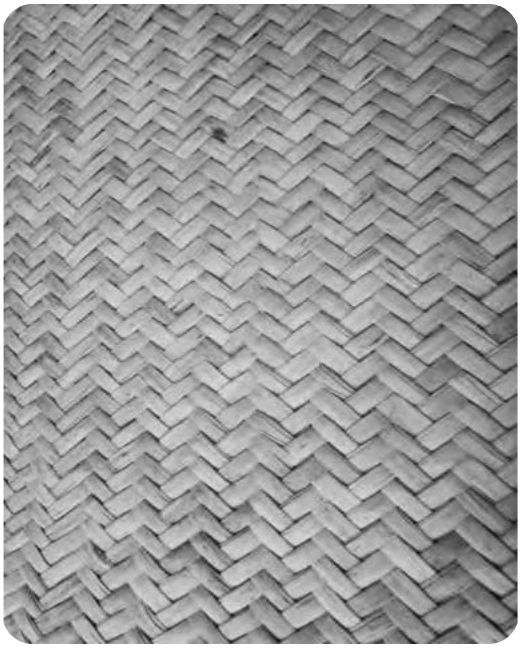
Las casas en las que cada integrante de la familia tiene su propia habitación es un reflejo de una cultura centrada en el individuo. Por ejemplo, las viviendas novohispanas de la ciudad de Zacatecas de dos niveles, llamadas "casas altas", eran habitadas por las familias más adineradas. Se caracterizaban porque cada espacio estaba especializado para diferentes funciones y no sólo eso, sino que cada integrante tenía su propia habitación. Esto permitía generar un ambiente de intimidad al interior de la vivienda.

Los dos ejemplos presentados engloban, grosso modo, las características generales de las viviendas en nuestro país en el pasado y en el presente.

Los enseres

Desde tiempos muy antiguos en México, el petate ha cumplido diversas funciones, como lugar para comer y mortaja: ya que el cuerpo del difunto era envuelto en el petate para ser sepultado; pero también era usado como cama.

Al despertar, el petate se recoge y enrolla para ser colgado en el techo o bien, en una esquina para que no quede en medio del tránsito de las personas en la habitación. Asimismo, tiene la ventaja de que puede ser trasladado de un lugar a otro sin problema alguno.



Otro enser doméstico fácil de trasladar es la hamaca, cuyo uso es muy común en la península de Yucatán y costas del país. Su aceptación es tal, que se dice que en esta región las personas nacen, crecen, duermen, se reproducen y mueren en una hamaca. Y no sólo esto, sino que también las hamacas curan. Por ello, el hospital rural del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Hecelchakán, Campeche, ha incluido "hamacas hospitalarias" en el área de mujeres en proceso de alumbramiento o después del parto.

Mujeres hospitalizadas han dicho que las hamacas son más frescas y cómodas que los colchones; y desde el punto de vista

médico con el uso de hamacas se ha registrado la inexistencia de infecciones intrahospitalarias, se fomenta el retorno venoso y se disminuyen las lesiones en la piel.

Por otro lado, la cama es el mueble más común y puede ser de tablas sin colchón, o con este. A diferencia de los petates y las hamacas, elaboradas de forma artesanal, la fabricación del colchón es una industria que se ha transformado entre los siglos XIX al XXI. Antes se hacían sobre todo de lana o borra. Actualmente pueden ser de espuma, látex, viscoelástica, entre otros materiales sintéticos.



Este breve repaso sobre los espacios y enseres para dormir nos permiten dimensionar las distintas formas culturales que las personas hemos desarrollado para poder descansar; y contrastarlo con otros usos que se dan a las habitaciones, las cuales han devenido en espacios multifuncionales, pues también se usan para trabajar, estudiar, procrastinar e incluso para ejercitarse.

Además, los dispositivos electrónicos como celulares, tabletas, computadoras y pantallas (conectadas a internet) ya forman parte del mobiliario de una recámara, lo que impacta directamente en la higiene del sueño, pero también en las formas sociales de convivencia pues en algunos países como Japón, salir de la habitación se vuelve más difícil.

Referencias

Campos N. R. (2001). "Resistencias a la Incorporación Planificada de Hamacas en un Hospital de la Península de Yucatán". *Actas del 4o Congreso Chileno de Antropología*, T. I. Santiago de Chile: Colegio de Antropólogos de Chile A. G. https://www.aacademica.org/iv.congreso.chileno.de.antropologia/9.pdf [20 de noviembre de 2024].

Edd Get, BBC Future. (2019). "¿Qué son los `hikikomori´, los cientos de miles de jóvenes que viven sin salir de sus cuartos". BBC News Mundo. https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-47212332 [20 de noviembre de 2024].

García G. F. (2001). "La vivienda novohispana en Zacatecas." En: *Casas, viviendas y hogares en la historia de México*. Rosalva Loreto López (coord.). México: El Colegio de México, Centro de Estudios Históricos.

Rodríguez C. L., Rodolfo R. S., Alejandro P. C. (2021). *La vivienda tradicional de la Mixteca poblana. Las últimas casas de techo de oreja de San Jerónimo Xayacatlán, Puebla*. México: Secretaría de Cultura, INAH, ENAH.



Capturas tomadas de
https://www.facebook.com/UTSCNL/videos/foro-de-inclusi%C3%B3n-2024/1056399986264905/?rdid=rVfUkUvnKzUqUcs1

La UnADM recibe distintivo por sus prácticas de inclusión

Equipo editorial
gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx

El pasado 29 de noviembre la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM) recibió el **DISTINTIVO DIISTINGUEUT**, en la Categoría Oro por parte de la Universidad Tecnológica Santa Catarina en el V Foro de Inclusión. Se otorgó el reconocimiento a las excelentes prácticas afirmativas de derechos humanos para con los grupos de atención prioritaria (GAP), en el Auditorio de Edificio de Vinculación de la UTSC Campus Santa Catarina.

En esta Primera Edición 2024 la Universidad reconoció algunas prácticas de inclusión que muestran el trabajo que nuestra casa de estudios tiene con algunos grupos, en especial con los proyectos:

- Programa de Apoyo a Estudiantes con Discapacidad
- Programa de Apoyo a Estudiantes en el Extranjero





- Programa de Bienestar Emocional
- Plan Alma
- Club Virtual de Lenguas

Agradecemos a la Universidad Tecnológica Santa Catarina por el reconocimiento otorgado y hacemos nuestra su misión para continuar trabajando por mantener y fortalecer las prácticas de inclusión.

#OrgulloYCorazónUnADM



Segunda Muestra de Proyectos UnADM 2024

Ricardo Flores Cuevas
Coordinación de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social
ricardo.floresc@nube.unadmexico.mx

Durante la semana del 9 al 13 de diciembre de 2024 se realizó la Segunda Muestra de Proyectos Terminales. La rectora Lilian Kravzov Appel, al inaugurar las jornadas expresó que estos proyectos permiten a los estudiantes reconocer las temáticas, retos y lugares en los que pueden desarrollar sus proyectos y dio a conocer que en esta jornada académica se presentarán 15 proyectos realizados por los estudiantes de nuestra universidad residentes de distintas entidades del país, lo que de alguna manera también es una muestra de la diversidad de nuestra comunidad estudiantil, quienes compartieron sus experiencias y resultados.

DÍA 1

Las jornadas iniciaron con la participación de la estudiante del programa educativo de Tecnología Ambiental, Sharon Zamudio Her-



nández quien presentó su proyecto "Construcción de un sistema de cultivo hidropónico vertical con recirculación de agua para la producción responsable de hortalizas"; centrada en la problemática de recursos hídricos en Querétaro. Para ello eligió el sistema vertical de crecimiento aeropónico cuyos resultados indicaron que para maximizar la eficiencia hídrica del sistema es fundamental integrar controles ambientales como las tecnologías que reduzcan la evaporación y la perdida de humedad en los cultivos. Durante su investigación Zamudio Hernández identificó la necesidad de perfeccionar las técnicas de enfriamiento y desarrollar estrategias avanzadas de calibrado. Entre sus conclusiones, resalta su propuesta de la viabilidad del uso de torres hidropónicas en espacios urbanos.





Gustavo Cornejo Pérez de la Universidad Autónoma de Querétaro fue el asesor externo mientras que Sandra María Armida Macias Luevano fue su asesora interna. La presentación fue moderada por la responsable del programa educativo de Tecnología Ambiental, Marcela Villar Rodríguez.

La sesión continuó con la participación del estudiante Jorge Armando Hernández García del programa educativo de Gestión Territorial quien presentó su proyecto titulado "Programa de planificación participativa para la localidad Peñuelas, Aguascalientes, Aguascalientes". Este consistió determinar los antecedentes y diagnóstico



de la localidad de Peñuelas en relación a los cambios recientes derivados de la generación de polos de desarrollo económico en la entidad, lo cual ha generado que se establezcan estrategias de crecimiento ordenado y sustentable dentro del municipio. Su objetivo fue diseñar, gestionar y elaborar un programa de planificación participativa con la finalidad de integrar a la comunidad en la resolución de las problemáticas urbanas. Para esto identificó la problemática territorial de la localidad por medio de la cartografía social y generación de grupos de trabajo con el Instituto Municipal de Planeación y Evaluación de Aguascalientes. Hernández García puntualizó que debido a que el planteamiento y el desarrollo del proyecto es muy amplio, este deja las bases para que pueda ser continuado y aplicado a futuro por el Instituto Municipal de Planeación (IMPLAN) en donde se desarrollarán las herramientas técnicas, jurídicas y administrativas para implementar su propuesta.

El asesor externo fue Alan Darío Ramírez Ponce del IMPLAN – Aguascalientes; y María Teresa Perdigón Castañeda fue su asesora interna. La presentación estuvo moderada por la responsable del programa educativo de Gestión Territorial, Hellen Georgina Castañeda Villegas.

Para cerrar el primer día de esta jornada, se presentó el Proyecto Terminal "Optimización de la red GPON del Total Box S.A. de C.V. (Distrito Tlalpan) implementando troncales de Reforzamiento Masivo" a cargo del estudiante Martín Briones Reyes del Programa Educativo en Telemática, quien expresó que en su proyecto realiza un análisis exhaustivo de la red GPON en el distrito Tlalpan en el que se identifica la saturación causada por la combinación de factores.



Briones Reyes compartió que una vez terminado el proyecto se logró la ampliación de acceso a tecnologías avanzadas; la reducción de la brecha digital; el impacto en la calidad de vida; el fortalecimiento económico y la competitividad reflejadoa en el crecimiento del comercio electrónico y local; así como la sustentabilidad y futuro ya que es una red escalable. Su asesor externo fue Mauricio Lisandro González Sánchez de Total Box S.A. de C.V., mientras que Urbano Francisco Ortega Rivera fue su asesor interno. La presentación fue moderada por Genoveva Díaz García, Responsable del Programa Educativo de Telemática.

Conoce a detalle cada presentación en el siguiente enlace: https://www.t.ly/G4hGd

DÍA 2

El segundo día la bienvenida estuvo a cargo de Dolores Alejandra Vásquez Carbajal, directora de la División de Ciencias Exactas, Ingeniería y Tecnología, quien felicitó a los estudiantes y agradeció a sus asesores internos y externos.

La sesión inició con el proyecto terminal "Aprendizaje del cálculo diferencial a través de herramientas tecnológicas, para la preparación de estudiantes que realizan examen de ingreso a la educación supe-



rior"; a cargo del estudiante Juan Leonardo Chávez Zúñiga cuyo proyecto fue desarrollado en colaboración con el Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de Guanajuato (CECyTEG) y del Centro de Investigación en Matemáticas (CIMAT). El objetivo fue fortalecer los conocimientos y las habilidades de los estudiantes del nivel medio superior para enfrentar exámenes de admisión al nivel superior.

Chávez Zúñiga compartió que participaron vía remota 82 estudiantes de 13 CECyTEG del estado de Guanajuato. La propuesta de intervención estuvo mediada por la plataforma GeoGebra Classroom en la que se les facilitaron formularos, referencias bibliográficas, videos, ejemplos y ejercicios prácticos. Entre sus conclusiones, se destaca que el uso de GeoGebra facilitó el aprendizaje de las derivadas mostrando



que las herramientas tecnológicas pueden enriquecer la enseñanza de conceptos complejos.

Valeria Cruz Milán fue su asesora interna, mientras que Valentina Muñoz Porras del Centro de Investigación en Matemáticas (CIMAT) fue su asesora externa. La presentación fue moderada por Verónica Janet Mendoza Pérez, responsable del programa educativo de Enseñanza de las Matemáticas.



La sesión continuó con el proyecto "Implementación de datos biométricos y reconocimiento facial para optimizar el proceso de retiro de efectivo del programa social adulto mayor (Banco del Bienestar)", a cargo de la estudiante de Contaduría y Finanzas Públicas Isabel García Merino. Explicó los principales obstáculos a los que se enfrentan los adultos mayores para retirar el efectivo de sus apoyos económicos relacionados con la nula familiaridad con el manejo de aplicaciones y uso de cajeros automáticos, así como las barreras que en ocasiones implica la salud física y mental de

los beneficiarios; lo que los hace vulnerables a fraudes o suplantación de identidad. Ante esta complejidad de situaciones, la estudiante se propuso garantizar transacciones financieras más seguras, disminuyendo los tiempos de espera y mejorando la accesibilidad para lograr el empoderamiento y equidad de los adultos mayores mediante la promoción de la adopción tecnológica entre adultos mayores.

García Merino puntualizó que la implementación de datos biométricos y reconocimiento facial para mejorar el proceso de retiro de efectivo en el programa social destinado a adultos mayores podría demostrar ser una estrategia efectiva y beneficiosa; lo que haría los beneficiarios a no depender de terceros para acceder a sus apoyos.

Gaspar Armando Pacheco Guillermo fue el asesor interno, mientras que Marcos Armando Blas López del Banco del Bienestar fue su asesor externo. La moderación estuvo a cargo de la responsable del programa educativo de Contaduría y Finanzas Públicas, Laura Yolanda Lazcano Navarro.



La sesión concluyó con la presentación del estudiante en Urgencias Médicas, Salvador Gutiérrez Alanís quien presentó su proyecto terminal: "Burnout en Técnicos en Urgencias Médicas del turno 1 y 3 de la Cruz Roja Mexicana Delegación Tijuana", para el cual realizó una evaluación diagnóstica, elaboró materiales, realizó sesiones de capacitación seguidas de una evaluación final.

Gutiérrez Alanís expuso que entre los resultados obtenidos se lograron beneficios para los participantes pues el burnout entre los paramédicos es elevado y poco visibilizado y menos aún atendido.

David Omar Carrasco Uco fue el asesor interno y Araceli Patrón Valdivia de la Cruz Roja Mexicana Delegación Tijuana fue su asesora externa. La presentación fue moderada por Beatriz Hernández Altamirano, responsable del programa educativo de Urgencias Médicas.

Conoce a detalle cada presentación en el siguiente enlace: https://www.t.ly/CeTJ6

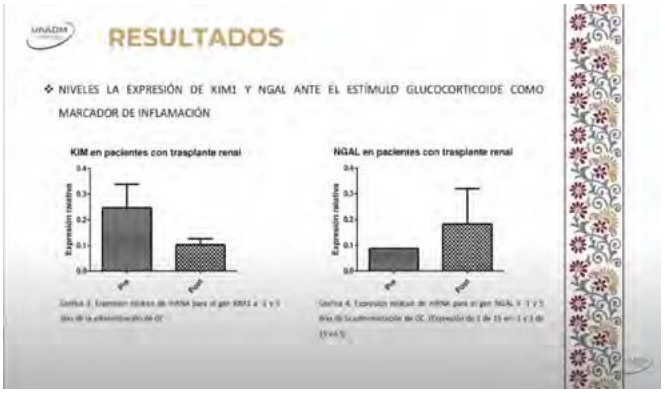


DÍA 3

El tercer día la bienvenida estuvo a cargo de la directora de la División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales, María de los Ángeles Serrano Islas.



La sesión inició con la participación de Verónica Alejandra Solís Miranda, estudiante de Biotecnología quien presentó su proyecto "Determinación de la expresión genética de los glucotransportadores GLUT 2, GLUT 4 y SGLT 2 y la respuesta inflamatoria de KIM1 y NGAL en pacientes con trasplante renal", realizado en la Escuela Superior de Medicina del Instituto Politécnico Nacional (IPN), cuya investigación fue considerada como de frontera y de aplicación social.



Solís Miranda presentó la siguiente hipótesis: "La modulación de la expresión génica de los glucotransportadores GLUT 2, GLUT 4 y SGLT 2 permite el mantenimiento de parámetros normales de glucosa sérico ante la administración de glucocorticoides, así como regulación de la respuesta inflamatoria"; seguida de su metodología, resultados y conclusiones.

Su asesora interna fue Diana Elinos Calderón, mientras que Modesto Gómez López de la Escuela Superior de Medicina del IPN fue su asesor externo. La presentación fue moderada por Jorge Alberto Alvarado Castro, responsable del programa educativo de Biotecnología.

La segunda presentación del día estuvo a cargo de Norma Lorenzana Navarrete Carranza, estudiante de Administración y Gestión Pública quien presentó el proyecto "Evaluación de los mecanismos de seguridad implementados por el Gobierno de Ciudad Juárez para prevenir la violencia contra la mujer", cuyo objetivo fue evaluar la efectividad de los mecanismos de seguridad implementados por el gobierno de Ciudad Juárez para prevenir y reducir la violencia contra la mujer y proponer mejoras para fortalecer las políticas públicas.



Navarrete Carranza identificó, mediante entrevistas, que los momentos de violencia vivida por las mujeres fue mayoritariamente durante la infancia y la adolescencia; que el principal desafío es el que no se respetan los derechos de la mujer seguida de la corrupción; e identificó que la mayor parte de las entrevistadas no encontró cambios de mejora en contra de la violencia a la mujer;

por lo que se necesita mejorar en gran medida en la implementación de los mecanismos de seguridad.

María Magdalena Godínez Goribar fue su asesora interna, mientras que Jessica Mireya Martínez Robles del Colegio Internacional de Criminología, Criminalística, Ciencias Forenses, Jurídicas y Periciales A.C., fue su asesora externa. La presentación fue moderada por la responsable del programa educativo de Administración y Gestión Pública, Analí Melo Vázquez.



La sesión del día concluyó con la participación de Lauro Jiménez Velázquez, estudiante del programa educativo de Políticas y Proyectos Sociales quien presentó su proyecto terminal titulado "Diseño e implementación en la defensa de los derechos humanos de las locatarias indígenas desplazadas por la rehabilitación del Tramo K del Tren interoceánico ubicado en el municipio de Unión Hidalgo, Oaxaca"; el cual surgió de la necesidad de ofrecer acompañamiento a las más de 150 mujeres zapotecas que fueron desalojadas arbitrariamente de su sitio de trabajo.

Para lo cual Jiménez Velázquez realizó un diagnóstico mediante la recolección de datos y la implementación de dos líneas paralelas de trabajo, la primera consistió en la capacitación de las locatarias en temas jurídicos, de expresión verbal y fortalecimiento de habilidades, entre otras. Y la segunda consistió en la difusión por medios impresos y de radio comunitaria para lo cual se recurrió al apoyo de actores sociales como el cronista binnizá Julio César Argüelles Villalobos.

El estudiante tuvo como asesora interna a Elsa Antonia Pérez Paredes. La presentación fue moderada por Eliber Gómez Abadía, responsable del programa educativo de Políticas y Proyectos Sociales.

Conoce a detalle cada presentación en el siguiente enlace: https://www.t.ly/eswWq



DÍA 4

El cuarto día la bienvenida estuvo a cargo de la directora de la División de Ciencias Sociales y Administrativas, María Carmen Alonso Nuñez.



La sesión inició con la presentación del proyecto terminal titulado "Sitio web para la gestión y control administrativo de Centro Laboral A.C.: Sitio web Centro Laboral para Personas con Deficiencia Mental A.C.", del estudiante Joaquín Camacho adscrito al Programa Educativo de Desarrollo de Software. Su finalidad fue facilitar la manera de llevar un registro y control tanto de los bienes como del alumnado de la asociación; así como para difundir los talleres y productos de la misma asociación a favor de las personas con discapacidad. Para lo cual utilizó las tecnologías como HTML, CSS, JavaScript, PHP y MySQL que cumplan con los estándares de calidad y seguridad IEE 27000, para la protección de información sensible.

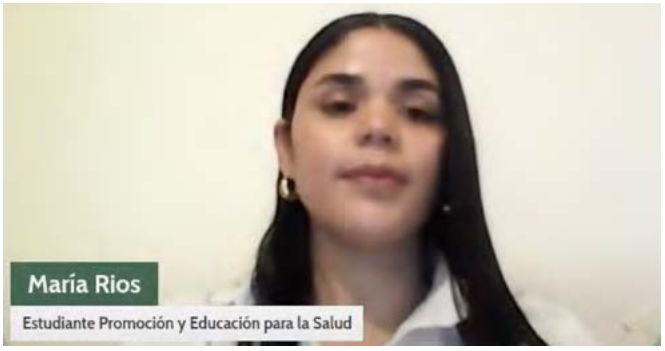
Camacho explicó que la elaboración de este sitio web contribuyó con la asociación y su comunidad, pues les permitirá dar a conocer su labor. Los interesados en conocer el sitio pueden hacerlo en: **centrolaboralac.joaco.com.mx**

El estudiante tuvo como asesora interna Angélica Cruz. La presentación fue moderada por Irene Figueroa Garrido, responsable del programa educativo de Desarrollo de Software.

La segunda presentación correspondió a la estudiante del Programa Educativo de Gestión y Administración de PyME Rosa Isela Solís Barrera quien presentó su proyecto terminal "Implementación de un modelo de gestión administrativa en la empresa Foami Didactic DF" enfocado a atender el problema central de la empresa consistente en la falta de un proceso administrativo formal en la gestión administrativa. Para ello realizó una evaluación cualitativa.



La estudiante tuvo como asesora interna a Irma Alanís Sánchez. La presentación fue moderada por Angélica López Merlín, responsable del programa educativo de Gestión y Administración de PyME.



La sesión concluyó con la participación de la estudiante María Teresa Ríos Durazo del programa educativo de Promoción y Educación para la Salud, quien presentó el proyecto terminal "Estimulación cognitiva en adultos mayores de clubes del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores en Hermosillo, Sonora, con deterioro cognitivo de la memoria". Para lo cual realizó un diagnóstico situacional en la institución. El objetivo del proyecto fue emplear actividades de estimulación cognitiva por medio

de talleres educativos que mejoren el funcionamiento cognitivo principalmente de la memoria, en adultos mayores de clubes INAPAM Hermosillo, Sonora, con probable deterioro cognitivo.

Ríos Durazo explicó que el proyecto se centró en mujeres de 60 a 90 años de edad a las que les aplicó el Mini Examen del Estado Mental Modificado de Folstein. Dicho instrumento le permitió realizar prácticas de estimulación cognitiva, las cuales promueven la conservación de las capacidades cognitivas que sumadas a estilos de vida saludables se fomenta el bienestar físico, mental y social de las personas adultas mayores.

Rubén Vásquez Juárez fue su asesor interno, mientras que Nidia Alejandra Meraz Pérez del INAPAM fue su asesora externa. La presentación fue moderada por Lorena Flores Ramírez, responsable del programa educativo de Promoción y Educación para la Salud.

Conoce a detalle cada presentación en el siguiente enlace: https://www.t.ly/VMCQf

DÍA 5

El último y quinto día de la Segunda Muestra de Proyectos UnADM 2024 se realizó el día 13 de diciembre cuya bienvenida estuvo a cargo del Secretario General de la UnADM, Ángel Alberto Alameda Pedraza. Expresó que los proyectos terminales son la culminación de un largo proceso en el que se ponen a prueba los conocimientos adquiridos a lo largo de la vida académica y con ello se pasa de la teoría a la práctica al tiempo que los estudiantes se involucran con el sector productivo de servicios.

La sesión inició con el estudiante de Seguridad Pública Ramón Torres Cano, quien



presentó su proyecto terminal titulado "Protocolo de prevención de abusos de autoridad en la función policial del Municipio de Comondú, Baja California Sur". Cuyo objetivo fue evaluar la Cultura de legalidad y el respeto a los Derechos Humanos en la Función Policial. Para lo cual aplicó un enfoque cuantitativo exploratorio mediante entrevistas, observación, trabajo de campo y recolección de datos.

Torres Cano compartió que su proyecto permitió mejorar las prácticas policiales, así



como beneficiar a la comunidad al establecer un modelo de servicio público más justo y profesional.

El estudiante tuvo como asesor interno a Yochiv Ruíz Cano. La moderación de la presentación estuvo a cargo de Maricela Chaparro Fuentes, responsable del programa educativo de Derecho.



La sesión continuó con la participación del estudiante de Gestión Industrial Miguel Ángel Macedo Gómez quien presentó su proyecto terminal titulado "Incremento de eficiencia de laminadora BC1 por optimización del sistema de control". El cual consistió en un análisis exhaustivo de pérdidas en colaboración con la alta dirección de la empresa; para lo cual se puso como objetivo aumentar el índice de eficiencia operativa del 40 al 50 % durante el periodo fiscal 2024-2025. Asimismo, se propuso fomentar una cultura de mejora continua en toda la organización mediante la metodología "Rutero de reducción de averías".

El estudiante tuvo como asesora interna a Antonia Torres Hoyos y a Gustavo Casas Pérez de Bemis Packaging México S.A. de C.V como asesor externo. La presentación fue moderada por la responsable del programa educativo de Gestión Industrial Nancy Reyna Lino.

La tercera presentación de la sesión y con la que concluyeron las jornadas correspondió al estudiante Erick Daniel González Durán de Administración de Empresas Turísticas con el proyecto terminal "Desarrollo de un corredor turístico en el Centro Nacional de Conservación y Registro del Patrimonio Artístico Mueble (CENCROPAM)".



González Durán explicó que al realizar el análisis FODA del CENCROPAM identificó la falta de apertura turística al interior de la institución; así como el poco conocimiento de la existencia de este Centro entre la población y poca difusión de las actividades que realiza el CENCROPAM.

El estudiante compartió que realizó una prueba piloto de corredor turístico; seguida de la aplicación de mejoras al corredor para finalmente elaborar el producto final. En cada etapa se buscó despertar en el visitante el interés genuino por el arte y la cultura, para lo cual elaboró diversas video cápsulas que se pueden conocer en el siguiente código QR.

La asesora interna del estudiante fue Guadalupe Dinorah Pérez Vázquez y como asesor externo a Manuel Alejandro López Salazar del CENCROPAM. La presentación fue moderada por Alin Labra Ramírez, responsable del programa educativo de Administración de Empresas Turísticas.

Conoce a detalle cada presentación en el siguiente enlace: https://www.t.ly/6JWgy



Fotografía oficial de Claudia Sheinbaum como Presidenta en Palacio Nacional, en conferencia mañanera y celebración en el Zócalo

Claudia Sheinbaum Pardo, Tiempo de Mujeres: los primeros pasos de la segunda etapa de la Cuarta Transformación

María del Rosario Peralta Lovera
Coordinación de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social
maria.peraltalo@nube.unadmexico.mx



Después de al menos 503 años, por primera vez llegamos las mujeres a conducir los destinos de nuestra hermosa nación. Y digo llegamos porque no llego sola, llegamos todas.

Claudia Sheinbaum Pardo
PRESIDENTA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

La mujer en el concierto histórico de México

El pasado 1 de octubre de 2024, Claudia Sheinbaum Pardo tomó protesta como presidenta constitucional de los Estados Unidos Mexicanos, inaugurando así la segunda etapa de la Cuarta Transformación en México, iniciada por el gobierno de Andrés Manuel López Obrador.

En su primer discurso resaltó que México no solo se construyó por hombres, sino también por mujeres. El México de José María Morelos, de Vicente Guerrero, de Guadalupe Victoria, de Benito Juárez, de Francisco I. Madero, de Francisco Villa, de Emiliano Zapata, de Venustiano Carranza, de los hermanos Flores Magón, de Lázaro Cárdenas; pero también es el México de Josefa Ortiz de Domínguez, de Leona Vicario, de Margarita Maza de Juárez, de Adela Velarde, de Dolores Jiménez Muro, de Elvia Carrillo Puerto, de Frida Kahlo, de Enriqueta González Baz (Sheinbaum, 2024).

Hombres y mujeres de todas las edades, de todas las condiciones, en los distintos momentos de nuestra historia han luchado por las libertades, la justicia y la democracia de las que hoy gozamos. También declaró que después de 300 años desde la colonia y a 200 años de que México se constituyó como una república una mujer fue elegida para dirigir nuestros destinos, pero acotó que no llegó sola, junto a ella llegaron todas las mujeres, resaltando que estamos en un tiempo de transformación: un Tiempo de Mujeres.

Igualdad sustantiva y paridad de género

En su proyecto de nación Claudia Sheinbaum Pardo reconoce que para que haya una verdadera transformación de México es necesario consolidar la igualdad formal y sustantiva de las mujeres, para lo cual promete trabajar por una "República de y para las mujeres" (compromisos 51 a 55). Al respecto el 15 de noviembre firmó el Decreto Constitucional por la igualdad sustantiva de las mujeres publicado en el Diario Oficial el mismo 15 de noviembre como: Decreto por el que se reforman y adicionan los artículos 4º, 21, 41, 73, 116, 122 y 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en materia de igualdad sustantiva, perspectiva de género, derecho de las mujeres a una vida libre de violencia y erradicación de la brecha salarial por razones de género.

Con esto se garantiza en la Constitución el acceso a las mujeres de vivir una vida libre de violencias; se faculta al Estado y sus instituciones para tomar en cuenta la perspectiva de género al momento de impartir justicia; se permite a las autoridades federales conocer sobre los delitos de violencia

de género, así como el establecimiento de fiscalías especializadas en este tipo de delitos. Con respecto al acceso a puesto de representación política se garantiza la paridad de género en las administraciones federal, estatal y local. Por último, se establece que a un mismo trabajo corresponde un mismo salario sin importar el género o el sexo de la persona.

Educación superior para un desarrollo tecnológico e innovador

La educación es un derecho del pueblo mexicano, no es un privilegio ni mucho menos una mercancía (Sheinbaum, 2024). El gobierno que encabeza Claudia Sheinbaum Pardo apuesta por una educación humanista e integral cuyo propósito es sentar las bases para crear sociedades justas, equitativas y autosustentables. Con respecto a la educación superior la propuesta de la presidenta está encaminada a contribuir a la proyección de México como una "potencia científica y de la innovación", para lo cual su gobierno apoyará el conocimiento en **ciencias básicas**, **naturales**, **sociales** sin olvidar el **humanismo** y la **historia de México**, para vincular este conocimiento con áreas y sectores prioritarios para el desarrollo nacional, como el campo, la industria, la seguridad, entre otros.

En este sentido el pasado 6 de noviembre se instaló la Comisión de Ciencia, Tecnología e Innovación en la Cámara de Diputados; durante esta instalación Rosaura Ruiz Gutiérrez comentó que el Consejo Nacional de Humanidades, Ciencia y Tecnologías (CONAHCYT) se transforma en la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI). En esta nueva Secretaría además de "impulsar la ciencia, la tecnología, las humanidades y la innovación", también se busca reconocer el desarrollo que ha tenido el sistema educativo de México; dar a conocer el conocimiento que se ha generado tanto en las instituciones públicas como privadas; estimular el conocimiento científico en las infancias; fortalecer el conocimiento de las problemáticas del país; incentivar

la búsqueda de conocimiento "usando las diversas metodologías de las disciplinas científicas y humanísticas"; impulsar un trabajo colaborativo, ético y sostenible, y "comprender mejor la relación entre ciencia y tecnología".

Otro de los propósitos del gobierno de Claudia Sheinbaum es formar hombres y mujeres que aprecien las distintas manifestaciones del conocimiento y del arte al fomentar la lectura e impulsar el arte comunitario, para lo cual apoyará los círculos de lectura e incentivará un ambicioso sistema de educación y creación artística formal y comunitaria, y consolidará las escuelas del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (INBAL) y promoverá la educación artística en las escuelas de todos los niveles.

Con respecto al desarrollo del deporte y la prevención de enfermedades, apuesta por el desarrollo de la educación física y la educación alimentaria y nutricional en todo el sistema educativo.

2 de octubre de 1968: un crimen de lesa humanidad

Otro de los propósitos del actual gobierno es garantizar todas las libertades: de expresión, de prensa, de reunión, de movilización, así como el respeto a los derechos humanos y, sobre todo: no usar la fuerza del Estado para reprimir al pueblo de México. Uno de los primeros actos realizados para lograr este propósito fue publicar en el Diario Oficial de la Federación el **Acuerdo por el que se reconoce que la matanza estudiantil del 2 de octubre de 1968 constituyó un crimen de lesa humanidad**.

A grandes rasgos en este acuerdo

> [...] se reconoce políticamente que los actos de violencia gubernamental perpetrados el 2 de octubre de 1968, en contra de integrantes del Heroico Movimiento Estudiantil, fueron constitutivos de un crimen de lesa humanidad, como fue reconocido por el entonces presidente de la República y comandante supremo de las fuerzas armadas, Gustavo Díaz Ordaz, durante la lectura de su quinto informe [...] (DOF, 2024).

También se le pide a la titular de la Secretaría de Gobernación pedir una disculpa pública a las víctimas, a sus familiares y a la sociedad mexicana en su conjunto. En el artículo 3º de este acuerdo, Claudia Sheinbaum Pardo "En nombre y representación del Estado Mexicano, el Ejecutivo Federal" (DOF, 2024) se compromete a garantizar que no habrá actos de represión ni privación ilegal de la libertad, no usará a las fuerzas armadas contra la población, no instalará cárceles clandestinas, no habrá desapariciones forzadas, no fomentará torturas u otros tratos crueles, inhumanos o degradantes, ni instigará para destruir o exterminar a un grupo de la población mexicana.

Reflexión personal

Para realizar este texto me di a la tarea de revisar los distintos discursos de la actual presidenta de México relacionados con la educación y las libertades de las mexicanas y los mexicanos. Dos temas muy amplios y en los cuales aún hay mucho por hacer.

Mi propósito principal fue describir de manera general lo que el actual gobierno desea lograr en estas dos materias, pero estoy consciente de que falta reflexionar qué acciones realizará para

lograr que en México se trabaje con responsabilidad, honestidad, compromiso y equidad por una educación integral que garantice que tanto hombres como mujeres gocen de verdadera libertad, aprecien las distintas manifestaciones del arte y la cultura, y trabajen en pro de la formación de sociedades mexicanas equilibradas, igualitarias y autosustentables.

Me pregunto, ¿somos conscientes que este gobierno le está apostando al futuro y al trabajo para el otro, un otro que no conocemos aún?

Referencias

DOF. (02 de octubre de 2024). ACUERDO por el que se reconoce que la matanza estudiantil del 2 de octubre de 1968 constituyó un crimen de lesa humanidad, Estados Unidos Mexicanos. Presidencia de la República. https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5740065&fecha=02/10/2024#gsc.tab=0

(15 de noviembre de 2024). DECRETO por el que se reforman y adicionan los artículos 4o., 21, 41, 73, 116, 122 y 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en materia de igualdad sustantiva, perspectiva de género, derecho de las mujeres a una vida libre de violencia y erradicación de la brecha salarial por razones de género. https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5743185&fecha=15/11/2024#gsc.tab=0

Presidencia de la República. (01 de octubre de 2024). Versión estenográfica. Toma de protesta de Claudia Sheinbaum como presidenta Constitucional de los Estados Unidos Mexicanos. https://www.gob.mx/presidencia/articulos/version-estenografica-toma-de-protesta-de-claudia-sheinbaum-como-presidenta-constitucional-de-los-estados-unidos-mexicanos

(01 de octubre de 2024). Versión estenográfica. Toma de protesta ante el pueblo de México. https://www.gob.mx/presidencia/es/articulos/version-estenografica-toma-de-protesta-ante-el-pueblo-de-mexico?idiom=es

(01 de octubre de 2024). Versión estenográfica. Mensaje de la presidenta de los Estados Unidos Mexicanos, Claudia Sheinbaum Pardo. https://www.gob.mx/presidencia/es/articulos/version-estenografica-mensaje-de-la-presidenta-de-los-estados-unidos-mexicanos-claudia-sheinbaum-pardo?idiom=es

(02 de octubre de 2024). Versión estenográfica. Conferencia de prensa de la presidenta Claudia Sheinbaum Pardo. https://www.gob.mx/presidencia/es/articulos/version-estenografica-conferencia-de-prensa-la-presidenta-claudia-sheinbaum-pardo-del-2-de-octubre-de-2024?idiom=es

Ruíz Gutiérrez, Rosaura. (6 de noviembre de 2024). Instalación de la Comisión de Ciencia, Tecnología e Innovación de la Cámara de Diputados. https://conahcyt.mx/wp-content/uploads/sala_de_prensa/discursos/Discurso_RRG-1.pdf

Sheinbaum Pardo, Claudia. (2024). 100 pasos para la transformación. 2024-2030. https://claudiasheinbaumpardo.mx/wp-content/uploads/2024/03/CSP100.pdf

(15 de noviembre de 2024). Nuevo decreto garantiza más derechos a las mujeres. Conferencia presidenta Sheinbaum. https://www.youtube.com/watch?v=FyVqtVSLAxc







Imágenes de IA

¿De qué adolece el adolescente?

Los adultescentes

Jonathan Torres Hernández
Maestro de Promoción para la Salud en la Universidad Abierta y a Distancia de México
Doctor en Psicología y Psicoterapeuta de Trauma Psicológico
jonathan.torresher@nube.unadmexico.mx

Introducción

La adolescencia, como otras etapas en la vida del ser humano, conlleva a una serie de desafíos y retos, tanto para quien transita por ella como para aquellos que la rodean. Lo anterior no solo hace referencia a la multitud de cambios físicos o biológicos que son inherentes sino que, además, es

particularmente evidente en la transformación a nivel psicológico y emocional que suelen experimentar la gran mayoría de los individuos.

La pregunta que se plantea como título del presente texto, quizás no tenga una única respuesta. Aquellos que nos proponemos a aportar algo de conocimiento al respecto, partimos usualmente de nuestra propia experiencia, ya sea nivel personal o profesional. Por lo que dada la diversidad de posibilidades, es difícil que, a pesar de los esfuerzos e intención de dar una respuesta, lleguemos a un consenso claro al respecto. No obstante, es importante señalar que este ejercicio es, además de útil, pertinente y relevante, más aún si consideramos la realidad que reflejan los datos estadísticos de nuestra sociedad, en donde la pirámide de población evidencia un aumento de población adolescente en México, que representa el 23.5 % de la población total en el año 2023 (INEGI, 2024).

La vivencia del adolescente

La opinión que aquí se comparte proviene de la experiencia laboral de casi dos décadas de trabajo con adolescentes desde el nivel educativo y vocacional, por un lado; y en los últimos cinco años desde el ámbito psicológico, por otro. Y en este periodo de tiempo, he coincidido con adolescentes de diversos estratos sociales, de los diferentes sexos, edades y de gran parte del espectro de la diversidad sexogenérica. Por lo anterior, cuento con un amplio bagaje de experiencia en materia de las distintas problemáticas que experimenta este grupo poblacional. Esto no representa la totalidad de la población, pero estas vivencias me han otorgado un bagaje experiencial suficiente para poder emitir una opinión fundamentada.



Asimismo, es importante recordar que la adolescencia es fenómeno cultural de transición y no un estadio biológico como la pubertad, hecho probado por la antropóloga Margaret Mead en su estudio Adolescencia y cultura en Samoa (1967). Además, la adolescencia, cuenta con rangos de edades más o menos consensuados, de 10 a 19 años de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), personas fuera de este rango pueden estar transitando por la adolescencia. Sin embargo, el desarrollo de este concepto no es el propósito del presente texto, sirva esta nota aclaratoria de referencia para contextualizar.

Durante estos años, he podido observar que existen diversas áreas que generan conflicto en el desarrollo de los adolescentes y su transición a la siguiente etapa de desarrollo evolutivo. Así como en su inmediata y futura integración, pero todas ellas a pesar de su diversidad, cuentan con un

punto de convergencia: esto es, una deficiente y en muchos casos, ausente comprensión del significado de la adolescencia como estadio, tanto para quienes ahora son adultos, como para los que transitan por esta etapa. Esto conlleva a diversos problemas entre los que destacan una deficiente comunicación, estigmatización de las conductas exhibidas, menoscabo de su identidad, distanciamiento con aquellos que les rodean y un consecuentemente desarrollo de problemas de adaptación en las personas adolescentes. Todo ello representa una fuente de obstáculos que dificultan, en primera instancia, la adaptación a este periodo y, consecuentemente, la superación de la etapa que define Erikson como "Identidad vs confusión de roles" (en Erikson, 1998; en Bordignon, 2005), que no es otra que la propia adolescencia.



Una expresión de esto, son los denominados adolescentes "problemáticos", personas que exhiben características como aislamiento, bajo rendimiento escolar, problemas asociados a la autoestima, o quienes, a pesar del tiempo, no acaban de integrarse a su papel en la familia, la sociedad o incluso con sus pares; estas manifestaciones pueden expresarse desde lo que se considera leve o transitorio, hasta rasgos prolongados en el tiempo y de intensidad significativa. Aunado a esto, nos enfrentamos a un nuevo contexto, en donde un gran porcentaje de la población de edades entre los 18 y 20 años, aun son dependientes económicos de sus padres o adultos a su cargo (IMJUVE, 2023).

Adultez emergente: los adultescentes

En ocasiones, no es infrecuente escuchar que adolescentes tardíos presenten algunas dificultades que impiden su integración al campo laboral, lo que demora aún más la posibilidad de independencia y autonomía hasta cercanos los treinta años. Esta extensión de la adolescencia se conoce como adultescencia. Dentro de este concepto se agrupan a personas quienes "son cronológicamente adultos, pero que se han extendido en el proceso que conocemos como adolescencia, lo que los hace económica y emocionalmente dependientes" (Levisky, 1998; en Penna & Araujo, 2021).

Es importante señalar que este concepto aún está en desarrollo, es posible identificar en la propuesta muchas de las manifestaciones asociadas en jóvenes mayores a los veinte años y hasta inicios de sus treintas. Además, las características como los problemas de comunicación, la incapaci-



dad de integración a los roles y las demandas sociales y familiares se mantienen; lo que se complementa con posibles faltas en el desarrollo de adecuadas formas de afrontamiento y resolución de conflictos, que son esperadas en personas que cronológicamente inician la etapa adulta. Todo ello se vive a diario en nuestras sociedades en la que observamos jóvenes dependientes y desocupados, y adultos mayores que prolongan su rol de proveedores. Aunque es cierto que no es el único factor ya que existen otros elementos de peso, como las crisis económicas globales y nacionales, o los cambios culturales, por mencionar algunos, por tanto, es evidente que la adolescencia sea una etapa que requiere atención y comprensión.

Como se planteó en un inicio, no hay una única respuesta ante todo esto, y parece ser que la adolescencia, de por si compleja, ha evolucionado. No obstante, en el abordaje desde los ámbitos educativo y de la salud, se reconoce que una de las constantes en las problemáticas adolescentes y sus posibilidades de extensión en el tiempo se asocian a la incomprensión de la adolescencia como un proceso que requiere atención e intervención de todos los involucrados adolescentes y quienes les rodean. Quien la experimenta, debe reconocer que requiere adaptarse, y que, si bien es una etapa de incertidumbre, no están solos, aunque en ocasiones así se perciban.

Los adultos que les rodean, y que parecen haber olvidado sus propias vivencias adolescentes, admiten que existe la posibilidad de implementar estrategias derivadas no solo del anecdotario o de los recuerdos sesgados de nuestra propia adolescencia, sino proporcionadas por profesionales de las distintas áreas que les permitan apoyar a sus adolescentes en este periodo de transición. Por lo que es válido afirmar que el adolescente adolece de la propia adolescencia, y además con la posibilidad de la presencia de dificultades añadidas, tales como el propio temperamento, el contexto, el modelado de los adultos a su cargo y algunos otros factores como el desco-





nocimiento de los fenómenos presentes e inherentes a esta compleja, pero al mismo tiempo maravillosa etapa de la vida.

Conclusión

Considero que gran parte de las "quejas", "motivos de consulta" y en general "dolencias" de los adolescentes, podrían disminuirse mediante un abordaje que pugnara, en primera instancia, por una conceptualización empática e integral de la adolescencia, como se sugiere en el texto de 1997, *Life skills for Children and Adolescents in School*, publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1997). En segunda instancia, la socialización de esta concepción a la sociedad en general, mediante diversos canales, pero principalmente aquellos que tengan mayor impacto desde lo educativo, como lo social. Para terminar, la elaboración de intervenciones o programas para fortalecer todas las áreas de oportunidad en su desarrollo, tales como asertividad, habilidades comunicativas, habilidades sociales, habilidades para la vida, en paralelo con manejo de ansiedad (propia de esta etapa), regulación emocional y psicoeducación (CASEL, 2020).

Finalmente, es fundamental que los profesionales a cargo del trabajo adolescente tengan una adecuada formación para lograr los objetivos referidos, esta se beneficiaría en primera instancia del reconocimiento de los propios límites, prejuicios y aptitudes hacia este grupo poblacional. Y a partir de ello, iniciar un proceso de preparación integral profesional que permita enriquecer la experiencia de trabajo, pero más importante aún, que beneficie a los adolescentes. Sin duda la adolescencia es un tema muy amplio, y tiene muchas vertientes, pero también es un área de trabajo realmente satisfactoria, pues es en ella donde los futuros adultos terminan de formar el carácter que exhibirán en las próximas etapas de su vida.

Referencias

Bordignon, N. (2005). El desarrollo psicosocial de Erik Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63.

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2020). *SEL framework: Social and emotional learning competencies*. https://casel.org/

Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE). (2023). *Situación de las personas jóvenes en México: análisis y perspectivas*. https://www.imjuventud.gob.mx

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2023). *Censo de Población y Vivienda 2020: Distribución de la población joven*. https://www.inegi.org.mx

Mead, M. (1967). *Adolescencia y cultura en Samoa*. Fondo de Cultura Económica.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools*. https://www.who.int

Penna, E. M. D., Araujo, F., & Rodrigues, R. S. (2021). Adolescencia: El camino a la madurez en el mundo contemporáneo. *Junguiana*, 39(1), 167-178. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-08252021000100010&lng=pt&tlng=

World Health Organization. (2024). *Adolescent health*. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1



Fotografías de Tania Velasco

Crónica de la **Segunda Ceremonia** de **Entrega** de **Títulos UnADM 2024**



Vladimir Balderas Mondragón
Coordinación de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social
jose.balderas@nube.unadmexico.mx

En un amanecer frío y sin estridencias, el tiempo se detuvo en los corazones de aquellos que llegaban a la ceremonia como quien asiste a la conquista de un sueño largamente forjado. Bajo el resguardo de los cálices virtuales y la solemnidad electrónica, estudiantes y familiares, administrativos y funcionarios, se dieron cita en la Segunda Ceremonia de Entrega de Títulos a Egresadas y Egresados de la Universidad Abierta y a Distancia de México, en las instalaciones del Centro SEP, en Avenida Universidad 1200. En ese espacio no hubo paredes ni









ecos lejanos; en su lugar, existía un espacio vasto, intangible y entrañable donde cabían por igual las alegrías contenidas y el orgullo desbordado.

Esa mañana, la educación a distancia se reveló como un prodigio silencioso. En un mundo donde las geografías físicas separan, la tecnología ha tejido un puente invisible entre mentes y voluntades. Al otro lado de una pantalla, los rostros reflejaban el esfuerzo inquebrantable de quienes estudiaron entre jornadas de trabajo, hijos pequeños reclamando atención y noches iluminadas por el brillo tenue de un monitor. Cada estudiante llevaba consigo una historia. Cada historia era, a su vez, una gesta de resiliencia y esperanza.

El boletín universitario, como testigo silente de lo que allí se decía, enumeró cifras y logros, pero ¡qué fría suena la estadística cuando no se cuenta el fervor que late en los números! Fueron 1,920 los egresados que se dieron cita en las instalaciones de la SEP, pero hubo muchos dispersos por todo el país que celebraban su hazaña en conjunto. El esfuerzo colectivo, a menudo invisible, se hizo tangible en cada discurso y en cada palabra que resonó a través de la explanada del Centro SEP y mucho más allá con las transmisiones virtuales.









En un escenario dispuesto en forma circular, egresadas y egresados escucharon el mensaje de las autoridades y los invitados especiales, como Mario Delgado Carrillo, Secretario de Educación Pública, y Marlenne Johvana Mendoza González, Directora General de Universidades Tecnológicas y Politécnicas, en representación de Carmen Enedina Rodríguez Armenta Directora General de Educación Superior Universitaria Intercultural y Encargada del Despacho de la Subsecretaría de Educación Superior.

Por su parte, la rectora de la UnADM, Lilian Kravzov Appel, resaltó cinco secretos que han permitido a la UnADM ser una de las cinco universidades públicas más grandes del país, reconocida por la calidad y pertinencia de sus planes de estudios y calidad profesional de sus personas egresadas. Esos aspectos clave se centran en escuchar a su comunidad educativa, aprender a vivir en la diversidad, solicitar ayuda, aprovechar la tecnología en beneficio de la educación y en participar con responsabilidad, honestidad y respeto: “El futuro no está escrito, lo escribimos con las pequeñas y grandes decisiones que tomamos y acciones que realizamos. El futuro depende de aprender a escuchar, de vivir en la diversidad, de pedir ayuda, de ser selectivos con las tecnologías









Es el arma con la que los hombres y mujeres construimos nuestro futuro, aun cuando el mundo parezca conspirar contra nosotros.”

Fabían de Jesús Caballero Albores

Egresado de la Licenciatura en Derecho

y de participar en un México inmerso en la mejora continua”, señaló la rectora.

Pero las intervenciones que sacudieron el alma vinieron de los propios egresados. Eran palabras sinceras, despojadas de ornamentos, pero cargadas de un poder abrumador. La voz del egresado de la Licenciatura en Derecho, Fabián de Jesús Caballero Albores, se elevó con el tono firme de quien ha conocido el sacrificio y la recompensa. Habló del tiempo ganado a las horas y del conocimiento que, como una herramienta recién afilada, había comenzado a transformar su vida y la de los suyos.

“La educación,” dijo, “es el arma con la que los hombres y mujeres construimos nuestro futuro, aun cuando el mundo parezca conspirar contra nosotros.” Aquella frase resonó con la misma fuerza que un trueno en el corazón de la selva. En el universo de los que egresan, la educación abierta y a distancia no era solo un método, es una declaración de guerra contra las circunstancias adversas.

Luego tomó la palabra la egresada de Ingeniería en Logística y Transporte, Mónica Ortiz Hernández, cuya voz se quebraba por momentos, no por debilidad, sino por la inmensidad del sentimiento que llevaba en el

pecho. Habló de su madre, de cómo veía su reflejo en la mirada de sus hijos, de cómo el título que ahora ostentaba era el sueño de generaciones pasadas que no pudieron estudiar porque el hambre o la distancia se lo impidieron. En su voz, cada madre, cada padre, cada abuela que nunca pisó una universidad encontraba un eco de justicia.

El valor de la educación en el desarrollo humano se manifestó así, no en teorías o grandes discursos, sino en aquellas palabras llanas que sonaban como el susurro de un viento viejo que ha visto pasar los siglos. Era el recordatorio de que educarse no solo implica acumular saberes, sino también transformarse y, en ese proceso, transformar el mundo que nos rodea.

En los discursos y las miradas se leía algo más allá del éxito académico. Era el triunfo de lo cotidiano, de las pequeñas victorias diarias: la madrugada vencida, el examen aprobado entre lágrimas de cansancio, el hijo que duerme a los pies de la silla mientras la madre escribe su último ensayo. La educación a distancia, tan criticada por su aparente frialdad, resultó ser el ámbito donde la humanidad se mostraba en su máxima expresión de empatía y compromiso.

Al final de la ceremonia, las palabras dieron paso a los silencios. No eran silencios vacíos, sino llenos de una calma solemne y agradecida. Al otro lado de las pantallas,



















cada estudiante alzaba su diploma imaginario, mientras alguien, en un rincón de su hogar, secaba una lágrima con la misma mano que había encendido aquella computadora tantas veces. La educación había vencido otra batalla, y los nuevos profesionales saldrían al mundo con el pecho inflado de valor y el espíritu dispuesto a seguir aprendiendo.





Desde algún lugar del cielo virtual donde ahora habitan las memorias de aquellos que sueñan despiertos, la voz colectiva de los egresados repetía, una y otra vez, como un mantra: “Lo logramos.” Y en ese éxito, propio y compartido, quedaba grabado el testimonio de que la educación no tiene fronteras ni límites, sino un horizonte infinito donde se encuentran los que nunca dejan de luchar.



























Revive la Ceremonia de Entrega de Títulos en el siguiente enlace: https://t.ly/xObLa



Discurso de Graduación UnADM: Generación 2024-1

Mónica Ortiz Hernández
Egresada de Ingeniería en Logística y Transporte

Buen día, estimadas compañeras y estimados compañeros de la generación 2024-1, autoridades educativas y coordinadores de esta magna ceremonia. Es un honor estar aquí con ustedes y brindarles estas breves palabras, esperando que mi mensaje llegue no solo a quienes nos graduamos el día de hoy, sino también a los que actualmente cursan su carrera y quienes aspiran a formar parte de nuestra casa de estudio.

Haber llegado hasta aquí es la suma de los pequeños y grandes esfuerzos, así como los sacrificios realizados a lo largo de cada semestre. ¡Cuántas veces no dejamos de lado salidas con amigos y familiares, o de ser el caso, omitimos tiempo con la pareja y con los hijos! A todas esas personas,

gracias por su paciencia, apoyo y comprensión durante todo este tiempo. En especial, gracias a nuestros padres por inculcarnos valores y principios, por apoyarnos durante nuestra formación desde los estudios básicos, sin los cuales, no sería posible estar aquí el día de hoy. Por su puesto, gracias siempre a Dios por nuestros logros.

Gracias a las autoridades educativas, docentes y asesores de proyectos terminales, que fueron parte de nuestra formación académica y nos dejaron grandes enseñanzas y aprendizajes. Nos brindaron su tiempo y nos compartieron sus conocimientos dentro de sus ramos de especialidad.

No podría dejar de mencionar a nuestra rectora Lilian Kravzov Appel por hacer de este sueño una realidad, por brindarnos la oportunidad de estudiar de forma completamente gratuita, en línea y bajo un modelo flexible, inclusivo y con enfoque en el estudiante, rompiendo con barreras económicas, geográficas, culturales y sociales, que suelen ser y son los principales obstáculos para estudiar una carrera universitaria. La prueba de ello es que el día de hoy nos encontramos reunidas aquí personas de diferentes edades y partes de la República, todas unidas para celebrar el haber concluido de manera exitosa nuestra carrera.

Gracias también a nuestros compañeros que en algún momento nos brindaron su ayuda para comprender ciertos temas y actividades que a nosotros se nos complicaba entender.

Un agradecimiento a las empresas e instituciones que nos dieron la oportunidad de realizar las prácticas profesionales, y a nuestros asesores externos, por acompañarnos y orientarnos durante la realización de los proyectos. A nuestros compañeros de trabajo, que fueron testigos de nuestra formación profesional y nos apoyaron realizando valiosas aportaciones a nuestros proyectos con base en su experiencia laboral y conocimientos propios de su campo.

A todos y cada uno de ellos, infinitas gracias.

Sin duda, terminar una carrera es un sueño que cada vez más personas pueden hacer realidad gracias a la educación abierta y a distancia, en el que el punto de partida son las ganas y la motivación. Es comenzar por tener una idea sobre qué campo específico sentimos mayor interés y donde nos queremos desempeñar para, después, realizar una búsqueda exhaustiva de ofertas académicas en distintas instituciones.

Debido a la facilidad y comodidad que implica, estas búsquedas se llevan a cabo principalmente por medio de internet. Así fue como yo me enteré de la existencia de la UnADM. Sí, había diversas opciones, pero al realizar una comparativa en función del mapa curricular, mis posibilidades, tiempos y recursos, la UnADM fue la mejor alternativa. Ni qué decir de las opiniones de las y los estudiantes egresados que recomendaban ampliamente estudiar en esta casa de estudios.

Para formar parte de esta comunidad estudiantil, solo era necesario contar con tres elementos fundamentales: equipo de cómputo, internet y ganas de superarse. De los anteriores, solo contaba con las ganas de superarme, pues cuando comencé con el proceso de admisión no tenía internet en casa y la computadora que poseía era muy básica y presentaba fallas tecnológicas.

Una pequeña anécdota que nunca podré olvidar se refiere al día que estaba contestando los exámenes para ingresar a la

> *Tan fácil que es rendirse y tan difícil que es continuar, pero cuando se tiene el objetivo bien claro y nos apasiona lo que hacemos, todo es posible de lograr.*

universidad. Mi computadora se quedó trabada a los minutos de comenzar a contestar uno de los cuestionarios. Me desesperé y entré en pánico; el cronómetro seguía corriendo y la computadora seguía sin funcionar. Ya había esperado un año para aplicar y perder esa oportunidad me suponía una gran pérdida.

Por esta razón, agradezco infinitamente a mi primo Luis Gerardo Vázquez, aquí presente, egresado de la licenciatura en Contaduría y Finanza Públicas, quien estaba conmigo ese día y me prestó su computadora para continuar. Así fue como logré concluir mis exámenes y ser aceptada como estudiante.

Estas situaciones, como muchas otras, forman parte de las adversidades y obstáculos que de pronto se presentan y debemos superar, como cuestiones de índole personal, laboral, académica y de salud que, en ciertas ocasiones, ponen en riesgo el continuar con nuestros estudios. Trabajar, estudiar y ser madre o padre de familia es todo un desafío; sin embargo, y pese a todo lo vivido a lo largo de este tiempo, lo hemos conseguido, con constancia y dedicación.

Tan fácil que es rendirse y tan difícil que es continuar, pero cuando se tiene el objetivo bien claro y nos apasiona lo que hacemos, todo es posible de lograr.

En mi caso particular, con cada asignatura cursada me apasionaba más mi campo de estudio y sentía especial interés por el control de inventarios debido al reto que este supone. De ahí que opté por realizar mi proyecto terminal enfocado en el área de almacenes, para aplicar los conocimientos adquiridos durante mi formación académica en la implementación de un sistema de inventarios cíclicos basado en la metodología ABC. Mi proyecto estaba dirigido al control de insumos de inocuidad, área que presentaba oportunidad de mejora en la empresa donde realicé mis prácticas.

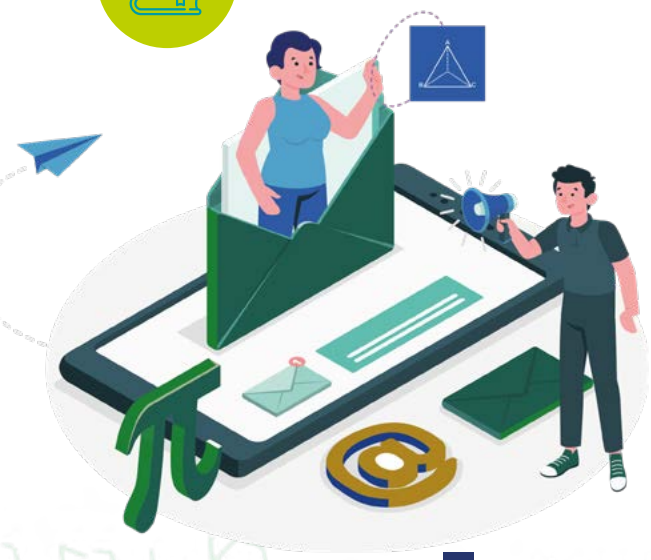
En verdad, espero que mis palabras motiven e inspiren a los estudiantes de la UnADM, así como a los aspirantes y demás personas que nos escuchan, para que no se den por vencidos. ¡Sigan adelante, inténtelo las veces que sea necesario! Porque, realmente, estar aquí es una sensación indescriptible, es el resultado de batallas ganadas y perdidas, desvelos, frustraciones, enojos, alegrías y un sinfín de emociones.

A todas mis compañeras y mis compañeros, no me resta más que felicitarnos por este gran logro, el cual es el principio de un largo camino lleno de aprendizajes y luchas constantes, deseándonos el mayor éxito en todos nuestros futuros proyectos.

Me despido con el siguiente fragmento del libro Fabulas para Triunfar, de Carlos Quesada (2006, p. 69):

> *Visualiza tu futuro, camínalo, recórrelo, imagínatelo en momentos de luz y en momentos de oscuridad... Después de haberte visualizado, si te gustó tu sueño, despierta y comienza a construirlo."*

¡Muchas gracias!
#OrgulloycorazónUnADM



Club Virtual de Asistencia Académica

Un espacio para los estudiantes

Equipo editorial
gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx

La UnADM abrió la convocatoria al **Club Virtual de Asistencia Académica**, Estadística, Probabilidad, Álgebra y Razonamiento Matemático para aquellas personas estudiantes que requieran apoyo para aclarar o resolver dudas, fortalecer su aprendizaje, practicar o perfeccionar sus conocimientos en temas relacionados con el razonamiento matemático, la estadística y el álgebra.

El periodo de registro está contemplado del 16 de diciembre al 22 de diciembre. El inicio de actividades será del **6 de enero de 2025** y finalizará el **17 de enero de 2025**.

En estos espacios un mediador conducirá a los participantes para reflexionar en sesiones síncronas y cada sesión permitirá a los participantes la consulta de los temas, el planteamiento de dudas y comentarios para generar discusión en torno a cada disciplina.

Ingresa a

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

y conoce más.

Reto 27

Retos Ciudadanos

Aceptar y participar en los **Retos Ciudadanos**

Equipo editorial
gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx

Para finalizar el año, en el **Reto Ciudadano 27: "Aceptar y participar en los Retos Ciudadanos"**, se ha invitado a la ciudadanía a realizar cada reto que se ha lanzado desde el 2022 esto es para fortalecer el sentido de pertenencia y responsabilidad ciudadana, lo que fomenta una participación más activa y consciente.

Hay 26 retos en los que se puede participar:

No te quedes fuera, ¡participa activamente!
¡Completa los retos ciudadanos!
Y tú, ¿cómo estás participando?

Mira la sesión de lanzamiento en
https://acortar.link/ry65Kt

Participa en el padlet

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

27

Objetivo: Invitar a la ciudadanía a fortalecer el sentido de pertenencia y responsabilidad ciudadana para fomentar una participación más activa y consciente.

Retos Ciudadanos

01 Comparte un cuento, poema o reflexión

02 Prepara y comparte un alimento saludable

03 Dona vida

04 Siembra una planta para las abejas

05 Reduce, reutiliza y recicla

06 Escucha a las personas activamente

07 Propósitos para construir una ciudadanía en 2023

08 Educación vial y ciudadanía, ¿cómo participar?

09 Identifica a tus representantes y autoridades locales y escríbeles una carta. Nivel 1: autoridades locales

10 Comparte un evento cultural

11 Dialoguemos sobre los derechos de las audiencias

12 Cultura digital

13 Elabora y promueve el testamento

14 Investiga los cargos de elección en tu localidad para 2024. ¿Por quiénes voy a votar?

15 Prepararse para votar de forma informada y responsable

16 #HazMásPaz

17 ¡Protege el Agua, Protege la Vida!

18 Actúa eficazmente ante contingencias

19 Forma parte de la ciudadanía activa

20 Desconecta y conéctate con las infancias

21 Recomienda tecnologías para la construcción de ciudadanía

22 Adopta un árbol y siembra vida

23 Consume localmente: apoya los pequeños emprendedimientos y cooperativas

24 Haz tu testmento

25 Cuidar la salud de manera responsable

26 Apoyar a un cuidador



La Universidad Nacional Rosario Castellanos, una opción más para estudiar en modalidad a distancia

Imagen tomada de la página del gobierno de la Ciudad de México

Equipo editorial
gaceta.unadm@nube.unadmexico.mx

¿Ya conoces la Universidad Nacional Rosario Castellanos? Te contamos brevemente su historia: el pasado dos de diciembre de 2024 la presidenta **Claudia Sheinbaum Pardo** firmó el Decreto por el cual se crea la **Universidad Nacional Rosario Castellanos**. Con este decreto el Instituto de Estudios Superiores de la Ciudad de México "Rosario Castellanos", adscrito a la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la Ciudad de México y que el 23 de mayo de 2019 cambia a **Universidad Rosario Castellanos**, se eleva a Universidad Nacional Rosario Castellanos (UNRC) quedando adscrita a la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (DOF: 02-12-2024).

Con esta acción el actual gobierno de México busca dar cumplimiento a los compromisos: 31, 32 y 33 para el segundo piso de la transformación. El objetivo principal de estos tres compromisos es garantizar el derecho a la educación al crear 300 mil nuevos espacios en educación superior para contribuir a la proyección de México como una potencia tecnológica y de innovación.

El modelo educativo de la UNRC se basa en la "filosofía del servicio a los demás, la búsqueda del bienestar colectivo y la preservación del planeta; del patrimonio histórico, social y biocultural de nuestro país, de conformidad con las disposiciones jurídicas y normatividad aplicables" (DOF:02-12-2024); está orientada a impartir educación superior y edu-

cación superior continúa en: licenciatura, especialidad, técnico superior universitario, maestría y doctorado y tendrá un sistema mixto, es decir, las y los estudiantes podrán tomar clases presenciales y en línea con el uso de las tecnologías para tal fin.

El pasado 6 de diciembre de 2024 la UNRC abrió la convocatoria para ingresar a las Unidades Académicas Estatales de Comitán Chiapas y Tijuana, Baja California, y el 13 para estudiar en la Ciudad de México. Puedes acceder a la siguiente página para consultarlas: **https://www.rcastellanos.cdmx.gob.mx/**

Y te dejamos los enlaces a cada una de ellas:

https://www.rcastellanos.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Concocatorias%20PIRC%202025-1/convocatoria-licenciatura-comitan-de-dominguez-chiapas6-12-2024-2.pdf

https://www.rcastellanos.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Concocatorias%20PIRC%202025-1/Convocatoria%20Licenciatura%20Tijuana%20Baja%20California_06-12-2024-2.pdf

https://www.rcastellanos.cdmx.gob.mx/storage/app/media/PIRC%202025-1/LICENCIATURA2025-1CDMX.pdf

La Universidad Nacional Rosario Castellanos (UNRC) es una opción más para tu educación superior que te invitamos a conocer.

Referencias:

DOF. (02-12-2024). Decreto por el que se crea la Universidad Nacional Rosario Castellanos como organismo descentralizado de la Administración Pública Federal. **https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5744209&fecha=02/12/2024#gsc.tab=0**

Presidencia de la República. (01-10-2024). Versión estenográfica Toma de protesta de Claudia Sheinbaum como Presidenta Constitucional de los Estados Unidos Mexicanos. **https://www.gob.mx/presidencia/articulos/version-estenografica-toma-de-protesta-de-claudia-sheinbaum-como-presidenta-constitucional-de-los-estados-unidos-mexicanos**

Presidencia de la República. Prensa. (02-12-2024). Presidenta Claudia Sheinbaum firma decreto por el cual se crea la Universidad Nacional Rosario Castellanos. **https://www.gob.mx/presidencia/prensa/presidenta-claudia-sheinbaum-firma-decreto-por-el-cual-se-crea-la-universidad-nacional-rosario-castellanos**

Programa para el Ingreso a la Universidad Nacional Rosario Castellanos. **https://rcastellanos.cdmx.gob.mx/micrositio-pirc**

Intervención cognitivo conductual en un caso de ruptura amorosa



Imagen de Freepik

Jonathan Torres Hernández
Maestro de Promoción para la Salud en la Universidad Abierta y a Distancia de México
Doctor en Psicología y Psicoterapeuta de Trauma Psicológico
jonathan.torresher@nube.unadmexico.mx

Resumen

La ruptura amorosa en ocasiones es una fuente potencial de confusión y estrés, asimismo puede originar síntomas dolorosos (Boss, 2001), que incluyen tristeza, depresión o ansiedad, así como estrés físico y emocional (Barajas, González, Cruz & Robles, 2012). En el presente trabajo se describe el proceso de intervención en una consultante, mujer de 23 años, originaria de Villahermosa Tabasco, quien atraviesa por una ruptura amorosa. La consultante acude solicitando apoyo y acompañamiento psicológico, ya que experimentaba emociones de tristeza y ansiedad, así como exhibir conductas de asilamiento, inactividad e inexpresividad emocional. El abordaje realizado fue bajo una metodología de estudio de caso único, de enfoque cualitativo, de tipo descriptivo, en el cual se

presenta el proceso de intervención psicoterapéutico en el caso mencionado que se llevó a cabo en 10 sesiones, bajo el modelo de intervención cognitivo-conductual. Los objetivos propuestos incluían la modificación de la tendencia al autoaislamiento, incrementar los niveles de actividad, incrementar la tolerancia a la ansiedad y lograr que la consultante expresara sus emociones de forma asertiva y funcional. En la discusión se presentan los resultados de la intervención, los cuales muestran que se alcanzaron los objetivos propuestos, con la consecuente disminución del malestar derivado de los síntomas descritos por la consultante.

Palabras clave: *ruptura amorosa, intervención, tristeza, ansiedad, cognitivo-conductual, disminución, malestar.*

Introducción

De las distintas crisis personales que pueden experimentar los seres humanos, aquellas que conllevan pérdidas pueden revestir una significancia particular en algunas personas. Esto puede variar en función de la naturaleza de lo perdido, el momento en que esto ocurre, la circunstancias u otros factores, aunque uno de los aspectos más relevantes es el valor que se le atribuye a lo que se pierde. En otras palabras, la inversión afectiva invertida en la pérdida será lo que determinará el impacto de esta en cada individuo (Cabo de Villa, 1999).

Ruptura amorosa

La pérdida de una relación puede resultar en la ruptura de distintas clases de vínculos, sin embargo, una de las más frecuentes y con posibilidad de experimentarse varias veces en la vida es aquella que proviene de la ruptura de una relación amorosa (Navarro, 2020).

La ruptura amorosa es definida por Boss (2001) como un duelo o pérdida de tipo ambiguo, debido a que, en este, se experimentan estados afectivos y cognitivos negativos, al mismo tiempo que conflictos, los cuales impactan las relaciones sociales del contexto del individuo. El mismo Boss (2001) plantea que este tipo de ruptura es una fuente potencial de confusión y estrés, pero, además, "[...] origina síntomas no sólo dolorosos, sino que, a menudo, también se los pasa por alto o se los diagnostica de forma equivocada" (Boss, 2001, p. 19).

Es importante destacar, que este fenómeno es vivido de manera similar tanto por parejas formales, como es el caso de los matrimonios, como por aquellas que aún no cuentan con el mismo reconocimiento legal

dentro de una sociedad, pero es percibida por el individuo que experimenta la ruptura amorosa, como una relación con algún grado de estabilidad (Sierra, 2017, p. 29).

Impacto de la ruptura amorosa y relevancia de su abordaje

Respecto al impacto de una ruptura amorosa, al partir de lo general, se le reconoce como una pérdida significativa de bienestar (Navarro, 2020). Lo que implica afectaciones que pueden impactar tanto la salud mental, el bienestar emocional como la salud física de quien la experimenta (Ponce & Pinto, 2020).

Entre las diversas manifestaciones que se pueden presentar, estas pueden incluir consecuencias de corto, mediano y largo plazo, que, de no resolverse, pueden resultar en procesos más complejos como un duelo complicado (Lewandowski, 2009). Algunos de los primeros fenómenos expresados durante una ruptura amorosa pueden ser llanto, enojo, tristeza, celos, inseguridad, baja autoestima, síntomas depresivos o ansiosos, así como estrés físico y emocional (Barajas, González, Cruz & Robles, 2012).

Además, si no existe una adecuada adaptación a una nueva realidad, consecuencia de la ruptura amorosa, suelen aparecer problemáticas adicionales relacionadas con distintas áreas como alteraciones alimentarias, alteraciones de sueño, consumo de sustancias e incluso conductas conflictivas hacia otras personas (Boss. 2001, p. 108).

La Organización Mundial de la Salud reconoce que el suicidio es la segunda causa asociada a muerte entre jóvenes de 15 a 29 años y muchos de estos fallecimientos ocurren en un momento de crisis como tensiones de la vida que incluyen problemas financieros, enfermedades crónicas, dolor y rupturas de relaciones amorosas (OMS, 2019). De ahí la importancia de reconocer a la ruptura amorosa como crisis y la necesidad de ser abordada desde el ámbito de la psicología de la salud y clínica.

Intervención cognitivo conductual en casos de ruptura amorosa

Dentro de los antecedentes directos de las terapias psicológicas de tercera generación o contextuales, una de las pioneras fue la terapia cognitiva propuesta por Aarón T. Beck, la cual, bajo la corriente cognitiva, hace alusión a diversas intervenciones terapéuticas que varían una de otra en función del grado en el que enfatizan el trabajo en áreas cognitivas, pero también sobre elementos conductuales o viceversa (Calderón, 2004).

El modelo cognitivo genérico propuesto por Beck ha sido desde sus inicios una propuesta basada en evidencia, el cual, ha evolucionado y se han incorporado distintas actualizaciones que han permitido que se puedan abordar una serie de problemáticas de diversa índole, incluidos los trastornos de personalidad o caracterológicos (Beck & Haigh, 2014). Es importante aclarar que, a pesar de la evolución del modelo, se conserva la premisa que da origen a esta corriente denominada: el ABC de la terapia cognitiva. Beck, define este concepto como la relación que existe situación, pensamiento y emoción, cuya expresión es la conducta humana (Beck, 1995). Todas estas formas de terapia tienen como elemento central la premisa de que lo que pensamos tiene que ver con la etiología y el mantenimiento de los síntomas psicológicos que exhibimos, y por tanto de los posibles trastornos que se

pudieran presentar en el individuo (Calderón, 2004).

Las intervenciones desde el modelo de terapia cognitivo conductual de tercera generación son parte de una corriente basada en la terapia de Beck, pero con elementos estructurales y de aprendizaje del conductismo, así como la integración del componente contextual; integran cuatro elementos esenciales en el abordaje de casos: explicación, mecanismo causal, tratamiento y criterio de eficacia (Vargas-Mendoza, 2006). Lo anterior, permite orientar el trabajo no solo hacia la eliminación de síntomas y reducción de malestar asociado, sino la adquisición de nuevas habilidades, capacidades o el desarrollo de aptitudes propias que promueven la funcionalidad, la adaptación y el bienestar.

Explicación	Explicación psicológica interactiva: funcional y contextual.
Mecanismo causal	Condición humana posible al relacionarse con su entorno: génesis o mantenimiento.
Tratamiento	Principios generales: aceptación y activación.
Criterio de eficacia	Ampliación del horizonte personal: consecución de metas que el individuo percibe como valiosas.

Tabla I. Modelo cognitivo. Elaboración propia, adaptado de Vargas-Mendoza.

La terapia cognitivo conductual tiene una eficacia significativa, con base empírica en abordajes de problemas relacionados con parejas e individuos (Chambless, 1998), tanto en fases de mantenimiento o resolución de conflictos, como cuando la problemática deriva de la ruptura de esta, es decir, la ruptura de la relación amorosa.

En su aplicación en casos de ruptura amorosa, tanto desde la perspectiva individual, como grupal, se ha encontrado evidencia en la disminución de síntomas ansiosos, depresivos, construcción de mayor independencia respecto a los otros, e incremento de valoración positiva respecto la comprensión de procesos de rupturas amorosas, y un consecuente mayor nivel de adaptación a estas circunstancias (Quinney & Fouts, 2008). Otras investigaciones, con

poblaciones de distintas características, pero que tienen en común el tema de ruptura amorosa, han mostrado resultados positivos con evidencia que apunta a un incremento al nivel general de salud mental positiva en general. (Navarro, 2020)

Lo anterior, se encuentra en consonancia con el propósito fundamental de las intervenciones bajo este modelo, el cual tiene como objetivos reducir la cantidad de estrés en los consultantes, así como paralelamente, aumentar su capacidad de adaptación. Lo que promueve el intercambio de conductas y pensamientos problemáticos, por nuevas formas de procesar información, dentro de los cuales el elemento central es la metacognición, es decir, reflexionar activamente sobre el propio pensamiento. (Calderón, 2004).

Método

Es un diseño de estudio de caso único, de enfoque cualitativo, de tipo descriptivo, en el cual se presenta un proceso de intervención psicoterapéutico en un caso de ruptura amorosa, bajo el modelo de intervención cognitivo conductual.

Participante

Se aborda el caso de una mujer, consultante de 23 años, originaria de Villahermosa Tabasco, quien se encuentra atravesando por una ruptura amorosa.

Motivo de consulta y descripción de problemas

La consultante acude a consulta para trabajar la ansiedad que ella considera tener, la cual ha empeorado debido a la terminación de su relación con su novio hace casi tres meses. Refiere que no es la primera vez que esto sucede, esta es la segunda ruptura con esa pareja, y comenta que, aunque reconoce que la situación actual no es su responsabilidad, ella no lo siente así, expresando sentimientos de culpa. Asimismo, verbaliza sentir mucha tristeza respecto al hecho ya que considera que "tenían algo especial" (sic consultante) y no sabe si será capaz de tener otra relación igual.

También refiere sentirse menos productiva y que esto ha afectado su funcionamiento diario, razón por la cual decidió pedir ayuda, con la intención de no seguir perturbando sus actividades diarias ni su rendimiento. Finalmente comenta que le gustaría dejar pasar las cosas, aceptar y confiar más en ella misma, y dejar de sentirse ansiosa y vulnerable, porque explica que antes de la ruptura y probablemente de la relación, se percibía más segura de sí misma.

Historia del problema

La consultante menciona que la relación con la pareja de la ruptura comenzó hace tres años aproximadamente. Primero comenzaron siendo amigos y unos meses después se hicieron novios. Describe la relación como llena de emociones intensas, alegrías y vivencias, no obstante, es en el marco de esta que ocurrieron sus primeros "problemas de ansiedad" (*sic* consultante). Describe a su expareja como seductor, pero un poco controlador, por lo que comenzó a sentirse insegura respecto a mensajearse con amigos. Comenta que no es que él la haya presionado sino fue ella misma quien refería esta inseguridad.

También comenta que su mamá simpatizó mucho con su expareja y que cuando no se sentía controlada por este, lo sentía por

su madre, quien organiza toda su agenda. Por ello refiere que el tiempo en la universidad fue una época que aprovechó para disfrutar con su expareja. Existió una primera ruptura, la cual se dio un año antes de la actual cuando aún estaban en la universidad, y que dice que ahí sintió las primeras manifestaciones de ansiedad, agitación y mucha tristeza.

Esto sucedía especialmente cuando se desocupaba y no tenía mayores actividades, momento en el que se encerraba en su cuarto. Comenta que, aunque hablaba con su mamá al respecto, siempre lo hacía de forma superficial, ya que temía expresarle lo que en realidad sentía por temor a que la "vea mal" (sic consultante). Expresa que a su padre definitivamente no le comentaba nada.

En su cuarto es donde se acostaba a reflexionar acerca de su situación y cuando se sentía rebasada, lloraba. Expresa que a los dos meses él le ofreció regresar y ella de inmediato aceptó. Se sintió feliz de nuevo y se sentía ilusionada. Sin embargo, siempre sentía temor de que la dejara, hecho que ocurrió hace unas semanas, por lo que su temor más grande ocurrió, sintiéndose "tan mal como la vez anterior" (sic consultante). El cese de la relación es referido como unilateral por parte de su pareja quien comenta que necesita "tiempo para ordenar su vida" (sic consultante); sin embargo, la consultante refiere que esto no le genera ningún consuelo.

Hoy día se siente igual de triste que la primera vez, ansiosa por no poder llevar una vida "normal" (sic consultante) y angustiada de que no volverá a encontrar otra pareja igual. Derivado de esto, actualmente presenta aislamiento, inactividad, sentimientos de tristeza, visión negativa del futuro, porque aunque sabe que no es la culpable, comenta sentirse con culpa del cese de la relación.

Instrumentos administrados y puntajes obtenidos

- *Inventario de Depresión de Beck-II, 2011 (BDI II)*: 15 (Depresión leve).
- *Medida de síntomas transversales del nivel 1 del DSM-5 autoevaluada*: adultos, 2014: Problemas para dormir (3); problemas de trastorno de alimentación (7); depresión (3); y comenta que hubo pensamientos suicidas hace 5 años.
- *La escala de afecto positivo y negativo de Watson, 1988 (PANAS)*: afecto positivo (16), afecto negativo (12). Puntajes altos de emociones opuestas (alegre/triste).
- *Escala de dificultades para regular emociones de Gratz y Roemer, 2004 (DERS)*: 31 moderada, énfasis en reactivo 3 el cual enfatiza su visión negativa del futuro.
- *Inventario de Ansiedad de Beck, 2011 (BAI)*: 22 moderada (ansiedad moderada).
- *Cuestionario de esquemas de Young, 1998 (YSQ II)*: aislamiento social (9), fracaso (12), disciplina insuficiente (11), dependencia (11).
- *Entrevista clínica semiestructurada de elaboración propia y observación clínica*: se observa a la consultante orientada en las tres esferas, con discurso fluido de contenido de angustia. Fase de tristeza, cooperadora y cordial, con moderada higiene y aliño. Responde de manera puntual a los cuestionamientos realizados, mostrando consciencia del estado anímico que exhibe. Se

observa que su apariencia y discurso coincide con el estado anímico que ella misma describe.

Conceptualización cognitiva-conductual del caso

Lista de problemas

- **Aislamiento:** debido a que no puede expresar sus emociones con otros se encierra a llorar en su cuarto.
- **Inactividad/tristeza:** esto la lleva a dejar de hacer su rutina diaria.
- **Ansiedad:** en combinación con la tristeza, acentúan su preocupación y su visión negativa del futuro.
- **Inexpresividad emocional:** no expresa las emociones que le generan malestar, ú en su cuarto, aislada.

Agentes precipitantes y disparadores

El precipitante actual es la ruptura con su expareja, no obstante, se infiere que la primera ruptura fue un primer detonante, con lo cual la consultante experimentó la sintomatología que hoy describe. También se reconoce la influencia de la madre y el control que esta ejerce como un estresor que detona en primera instancia algún grado de ansiedad.

Análisis transversal de las cogniciones y conductas actuales

La consultante presenta rasgos ansiosos, los cuales en combinación por la tristeza derivada de la ruptura y un autoconcepto deficiente que probablemente se modeló en parte bajo los estándares de control de la madre, originan que magnifique el fracaso de la ruptura con su novio, como un posible fracaso de vida. Una dificultad añadida es la falta de confianza con su padre, con quien todavía no es capaz de compartir todas sus emociones; ante una madre rígida y controladora y un padre distante decide expresar solo una parte de lo que en realidad siente. Esta estrategia de represión provoca que su cuarto sea el único lugar de desahogo, razón por la cual inicia un ciclo de encierro y aislamiento, que acentúan su tristeza y han hecho que este episodio se presente con sintomatología depresiva, que a su vez dispara los síntomas ansiosos: el ciclo se repite. Respecto a otras fuentes de apoyo la persona describe un grupo muy reducido de amistades con los cuales no socializa esta problemática de forma extensa.

Análisis longitudinal de las cogniciones y conductas

La consultante crece con un padre ausente por cuestiones laborales, razón por la cual la madre cumplió dos funciones. No obstante, la dinámica descrita parece indicar que esta, la madre, se orientó hacia la disciplina y el control, y la abuela quien cumplió el papel de la madre cuidadora en el pasado, dejó de estar en contacto con ella.

Aunado a esto, la conducta de la consultante describe elementos para considerar que fue modelada por sus cuidadores para evitar dar problemas a los demás, por lo que se infiere una tendencia a la autoexigencia en "estar bien", estrategia en la cual los sentimientos y las manifestaciones emocionales son vistas como señal de "estar mal".

Por lo anterior se confirman los hallazgos en los instrumentos respecto a esquemas de aislamiento, sobrecompensación para evitar el fracaso, así como una tendencia ha-

cia el perfeccionismo clínico, bajo los estándares de estar bien todo el tiempo. Partiendo de lo anterior, y ante el escenario de una ruptura amorosa, es probable que el hecho impacte en la percepción de estar experimentando un fracaso o ser un fracaso, por lo que, al no permitirse expresar la emoción, se aísla.

Fortalezas y recursos

Es una joven proactiva, colaboradora, con un gran sentido de responsabilidad y compromiso hacia su familia. Cuenta con redes de apoyo que no explota para lidiar con sus emociones.

Hipótesis de trabajo

Bajo el esquema de defectuosidad, la consultante lo sobrecompensa en la búsqueda de la perfección; es decir no dar problemas, lo que origina que sus estrategias evitativas se activen ante la situación de tristeza derivada de la pérdida en este caso, pero de manera general ante las situaciones que le generan malestar emocional. Evita expresar las emociones y cuando el malestar es muy agudo, se aísla para poder expresarlo, con los consecuentes efectos en su estado de ánimo y funcionalidad este lugar donde se activa su modo vulnerable y puede expresar las emociones internas.

Problemas a Modelos Cognitivos				
Problema	**Situación**	**Pensamiento**	**Emoción**	**Conducta**
Aislamiento	Se siente triste estando en casa, no puede expresar su tristeza	Si me ven triste pensarán que estoy mal, los pondré mal	Ansiedad de ser vista en ese estado	Encerrarse en su cuarto
Inactividad	Estar triste en su cuarto	Me siento mal, nada será como antes, no encontraré a nadie más	Angustia, más tristeza	Quedarse acostada, mirar el techo, llorar, no levantarse hasta quedar dormida

Ansiedad	Su madre le pide que haga sus deberes y le pregunta constantemente cómo va	Si no hago las cosas como dice pensará que no estoy bien, que estoy fallando	Angustia	Terminar todo rápido y al terminar ir a su cuarto para poder estar en paz
Inexpresividad emocional	Se siente triste o enojada por algún evento (regaño, solicitud, etc.)	No me pueden ver así, pensarán que no estoy bien	Angustia, ansiedad	Terminar rápido lo que está haciendo, con la excusa de dibujar, encerrarse en su cuarto

Tabla II. Problemas a modelos cognitivos. Elaboración propia.

Esquemas Maladaptativos					
Problema	**Disparador**	**Esquema**	**Copying style (Estilo de afrontamiento)**	**Origen**	**Relación**
Aislamiento	Tristeza	Defectuosidad/ privación	Evitativo	Modelado por los padres de evitar expresar emociones desagradables	No puede expresar sus necesidades emocionales sin sentirse defectuosa
Inactividad	Estar triste, pesimismo	Defectuosidad/ Privación	Sobrecompensar	No hacer nada, quedarse acostada	La inactividad acentúa la desesperanza y con ello la tristeza
Ansiedad	Demandas de la madre	Defectuosidad	Sobrecompensar	Hacer todo lo que le piden, aunque no se sienta bien	Evita mostrar debilidad y emociones con la madre, comunicación defectuosa

Inexpresividad emocional	La presencia de alguna persona y ella sentirse triste, angustiada o enojada	Privación emocional	Evitación, aislamiento	Ir a su cuarto y encerrase	Perpetua el ciclo que acentúa la tristeza y la cisión negativa de sí misma y de su futuro

Tabla III. Esquemas maladaptativos. Elaboración propia.

Plan de tratamiento

Objetivos

Problema 1: *Aislamiento.*
Objetivo general: Modificar la tendencia al autoaislamiento.
Objetivo instrumental: modificar pensamientos asociados a la estrategia de autoaislamiento, explorar las redes de apoyo existentes para mejorar sus vínculos.

Problema 2: *Inactividad/tristeza.*
Objetivo general: Incrementar los niveles de actividad.
Objetivo instrumental: aumentar actividades en general, al mismo tiempo que implementar activación conductual, especialmente con actividades que eran placenteras en el pasado.

Problema 3: *Ansiedad.*
Objetivo general: Incrementar la tolerancia a la ansiedad.
Objetivo instrumental: Reconocer las propias emociones, aceptar la ansiedad como parte de sus propias emociones, modelar estrategias alternas para lidiar con el malestar.

Problema 4: *Inexpresividad emocional.*
Objetivo general: Expresar las emociones de una forma funcional y asertiva.
Objetivo instrumental: Experimentar las emociones en general, y las emociones que generan ansiedad en particular. Reconocer su propia vulnerabilidad y la necesidad de expresar las propias emociones.

Propuesta de tratamiento psicoterapéutico

Se propuso como parte del plan de tratamiento, que en las primeras dos sesiones se enfocará en aplicación de instrumentos para establecer una línea base, para posteriormente comenzar a psicoeducar con el modelo cognitivo. A la par que se le brinda la posibilidad de expresar emociones, se le dedica tiempo a fortalecer el vínculo terapéutico.

A partir de la tercera sesión se propuso comenzar a trabajar en activación conductual e identificación de pensamientos automáticos, relacionados con las estrategias evitativas.

Se propone explorar en las sesiones subsecuentes los pensamientos asociados a la imposibilidad de expresar sus emociones con los demás, así como acerca de otras estrategias funcionales respecto a la mo-

dificación conductual de comportamientos como el autoaislamiento y la inactividad.

Finalmente, se abordaría el esquema de defectuosidad y el aislamiento, así como la tendencia al perfeccionismo como medidas para evitar la expresión emocional. Se sugiere un trabajo con modos que parten de la teoría de esquemas de Young. También se considera la posibilidad de trabajo con mindfulness para que la consultante pueda manejar sus manifestaciones ansiosas, así como entrenamiento en asertividad y regulación emocional.

Sesiones

Sesión 1 y 2

Objetivo: Entrevista y aplicación de instrumentos

Contenido: La consultante es entrevistada, se muestra cooperadora y cordial, angustiada por su situación. Responde a todos los cuestionamientos, no se presentan obstáculos. Como tal solo se muestra escucha empática y se brinda la oportunidad de expresar emociones. Se aplicaron algunos de los instrumentos, los más breves, el resto se envía para contestar a modo de autorreporte. Los instrumentos autoadministrados fueron recibidos vía digital y evaluados antes de la tercera sesión para realizar la conceptualización de caso. Se psicoeduca sobre el modelo cognitivo-conductual.

Sesión 3

Objetivo: Presentación de conceptualización cognitiva, socialización de los objetivos.

Contenido: Se le evalúa el estado emocional, se socializa la conceptualización y los posibles beneficios de abordaje bajo el modelo de intervención. Se psicoeduca sobre la relación entre inactividad y depresión. Se exploran actividades placenteras de pasado; se explora la posibilidad de implementar de estas actividades en su rutina diaria para romper el ciclo de aislamiento, inactividad y tristeza. Se obtiene información relevante respecto a la dinámica relacional con el padre; se asignan tareas conductuales (desayunar más temprano, dormir más temprano, tomar siesta) derivadas de la conceptualización; se le invita a realizar actividades de ocio con el padre.

Sesión 4

Objetivo: Explicar el modelo cognitivo/explorar pensamientos automáticos y su relación con ansiedad.

Contenido: Se evalúa el estado de ánimo, se explora cómo le fue en las tareas asignadas, con énfasis en identificar resultados positivos. La consultante comenta que tuvo dificultades para realizarlo. Se replantean las situaciones, se asigna como próxima actividad. Además, se socializa sobre el modelo cognitivo, respecto a la relación entre situación, pensamiento, emoción y conducta, y se exploran los pensamientos automáticos asociados a las situaciones de tristeza, ansiedad y asilamiento. Se le dificulta a la consultante la identificación inicial, se modela con ejemplos. Se obtiene información acerca de la relación con la madre y la posibilidad de compartir con ella las emociones que experimenta. Se asigna la elaboración de un registro semanal de pensamientos automáticos, además de continuar con las actividades asignadas en la sesión anterior con los ajustes establecidos.

Sesión 5

Objetivo: Reflexionar acerca de las estrategias disfuncionales de afrontamiento mediante cuestionamiento socrático y descubrimiento guiado.

Contenido: Se realiza exploración del estado de ánimo, la consultante se muestra expresiva y solicita abordar una temática respecto a un desacuerdo con la madre. Se le brinda la oportunidad de explorar las cogniciones y emociones asociadas. Además, se guía para el descubrimiento de estrategias disfuncionales empleadas por la consultante. Mediante cuestionamiento socrático se posibilita la identificación de respuestas alternativas ante posibles problemas relacionales con la madre. Respecto a su expareja, expresa que establecieron una relación de amistad, pero menciona que a partir del trabajo realizado en las sesiones anteriores puede percibir que el joven "ya no le gusta como antes" (sic consultante); cierra ese momento de la sesión con la frase "equis somos amigos" (sic consultante). Se le realiza un cuestionamiento socrático acerca de las expectativas realistas sobre el manejo de emocione en las que las reconoce, en especial enojo, y se aborda la aceptación de los estados emocionales como parte de la vida cotidiana. Se le asigna la tarea próxima en el registro semanal, con las adecuaciones señaladas, además de fortalecer el vínculo terapéutico.

Sesión 6

Objetivo: Reflexionar respecto a estrategias disfuncionales de afrontamiento y estrategias de resolución de conflicto.

Contenido: La consultante solicita abordar dos temáticas que le generan enojo y frustración. En la primera describe que su expareja le solicitó jugar un juego en línea, pero al estar ocupada y negarse, este tomó una actitud negativa. La consultante refiere que habló con él externándole que "no eran nada, solo amigos" (sic consultante) y que no era su deber estar disponible para él. La segunda situación fue una exploración respecto a sentimientos de enojo hacia su madre, por exigencias que la consultante considera infundadas, pero con énfasis en el manejo que la consultante les da a estas situaciones, que es no expresar las emociones que experimenta. Se explora respecto a la posibilidad de implementar esas consideraciones en futuros eventos, y de comentar su visión personal de las situaciones con su madre. Se explica y modela el llenado de un registro de pensamientos disfuncionales (RPD), mismo que incluye respuestas alternas a las brindadas en las situaciones. Se asigna de tarea realizar el llenado del RPD, en las situaciones que puedan presentarse hasta la próxima sesión.

Sesión 7

Objetivo: Fortalecimiento de estrategia de solución de problemas, así como toma de decisiones mediante autocuestionamiento socrático y descubrimiento guiado en sesión.

Contenido: Se revisan tareas asignadas, así como una evaluación del estado de ánimo. Se explora una nueva situación con la madre, en donde la consultante logra expresarle que "la presiona" (sic consultante). Se exploran emociones asociadas al evento, pero también a otros que comparten la misma expresión emocional. Se explora la solicitud de la expareja de regresar de nuevo, es decir, tener una relación otra vez, a lo que la consultante expresa nostalgia, pero también enojo dadas las dos experiencias

previas. Se trabaja socráticamente para que la consultante reconozca sus habilidades de asertividad empleadas en el manejo de ambas situaciones, pero también e el impacto que sus decisiones tienen en los demás. Se asigna como tarea continuar todas las indicaciones previas.

Sesión 8

Objetivo: Revisión y clarificación de avances.
Contenido: Se evalúa el estado de ánimo, se realiza revisión de actividades asignadas, encontrándose a la consultante con diversas temáticas de interés para abordar en la sesión. habla respecto a su mascota, la cual fue sometida a una cirugía, situación que le generó preocupación. Muestra preocupación por temas familiares relacionados con una situación de posible desastre natural que involucraba a sus abuelos (inundación). Se identifican avances en la implementación de rutinas saludables, siendo un área de mejora el desayunar antes de las 9:00 a.m. con la intención de que se organizará mejor en sus horarios. Se reconoció una nueva perspectiva de la consultante hacia las exigencias de la madre, a la vez que la posibilidad de responder de una forma distinta a su tendencia de sometimiento, al emplear comunicación asertiva y evaluación de contingencias. Surge un recuerdo acerca de su expareja, específicamente de una infidelidad que él cometió, se explora el contenido y reflexiona acerca de la relevancia actual. La consultante expresa haber por fin perdonado a su expareja, y refiere haber "dejado de idealizarlo, ya que ahora ya somos amigos" (sic consultante). Reconoce la importancia de tener horarios de sueño, y que el dormir no es una estrategia funcional, ya que a pesar de que le permite evitar situaciones, genera problemas al realizar otras actividades y con el manejo de emociones. Refiere también preocupación por un curso universitario, en concreto el examen de ingreso, pero al mismo tiempo expresa confianza en el desempeño mostrado. Se asigna como actividades, continuar con el establecimiento de horarios, reforzar las actividades de ocio además de rutinas con el padre, y con la madre se invita a continuar expresando asertivamente sus emociones y puntos de vista.

Sesión 9

Objetivo: Retroalimentación del proceso y preparación para finalización.
Contenido: Se encuentra a consultante con estado de ánimo estable, perspectiva positiva acerca de su futuro, aplica estrategias asertivas en la toma de decisiones, expresa sus emociones, acude a sus redes de apoyo. Se enfatiza la importancia de hacerse cargo de aquellas cosas que le generan conflicto y no esperar a que se resuelvan de forma circunstancial. La joven expresa estar más estable emocionalmente, ya no refiere sintomatología ansiosa, y en la observación clínica se percibe asertiva decidida, aún prevalece tendencia a procrastinar. Se deja experimento conductual de convivencia con padre. Se espera realización de actividad y relato de experiencia. Se asigna continuar con el establecimiento de rutina diaria saludable respecto a hábitos de sueño y alimentación; se comenta con la consultante que esta próxima a concluir el proceso.

Sesión 10

Objetivo: Prevención de recaídas y despedida.
Contenido: Se encuentra a consultante con estado de ánimo estable, perspectiva positiva acerca de su futuro, aplica estrategias asertivas en la toma de decisiones, expresa sus emociones, acude a sus redes de apoyo. Se enfatiza la importancia de hacerse cargo de aquellas cosas que le generan conflicto y no esperar a que se resuelvan de forma circunstancial. Se refuerzan estrategias de diálogos socráticos, descubrimiento guiado, asertividad, así como una exploración del modelo cognitivo en las situaciones que enfrentó a lo largo del proceso. Se solicita que describa los aprendizajes logrados y se le invita a continuar fortaleciendo las estrategias y herramientas adquiridas en el proceso. No se implementó el mindfulness, dado que se consideró que, con las intervenciones realizadas, se lograron los objetivos propuestos. Se deja invitación abierta para brindar apoyo, si en algún otro momento en el futuro, la consultante requiere acompañamiento psicológico.

Discusión y conclusiones

La ruptura amorosa en algunas personas, como la consultante del caso descrito, puede generar afectaciones que impactan negativamente tanto la salud mental, como la salud física de quien la experimenta (Ponce & Pinto, 2020). Esto puede derivar en una pérdida significativa de bienestar (Navarro, 2020). Asimismo, como planeta Boss (2001), esta ruptura puede ser percibida como una pérdida de tipo ambiguo, experimentando estados afectivos y cognitivos negativos, los cuales impactan las relaciones sociales del contexto del individuo.

Las intervenciones bajo el modelo cognitivo conductual tienen el propósito fundamental de reducir la cantidad de estrés en los consultantes, así como paralelamente, aumentar su capacidad de adaptación, lo que es particularmente útil en situaciones como una ruptura amorosa, donde las personas pueden percibir que sus recursos personales y estrategias de afrontamiento resultan insuficientes. El proceso de intervención descrita, se planteó objetivos primarios de intervención de reducción de aislamiento inactividad, consideradas estrategias disfuncionales, mediante activación conductual, pero se identificó que era igual de relevante el establecimiento de rutinas saludables, de sueño y alimentación, las cuales impactaban negativamente en el nivel de estrés y ansiedad, por ello se agregó este componente a la propuesta inicial.

De la misma forma, los objetivos de incrementar los niveles de tolerancia a la ansiedad derivada de diversas situaciones y reducir la inexpresividad emocional, se abordaron mediante un fuerte trabajo en cuestionamiento socrático, complementado con descubrimiento guiado y en menor medida experimentos conductuales. La consultante mostró una gran receptividad a las intervenciones cognitivas, como las previamente descritas, mismas que promueven el intercambio de conductas y pensamientos problemáticos, por nuevas formas de procesar información, dentro de los cuales el elemento central es la metacognición, es decir, reflexionar activamente sobre el propio pensamiento. (Calderón, 2004). Este apartado específico fue un gran apoyo para el trabajo con las emociones, particularmente frustración, enojo y tristeza, con las cuales la consultante empleaba

la estrategia de evitación y represión, con consecuencias negativas, mismas que elevaban su nivel de ansiedad y al mismo tiempo mantenían la sintomatología depresiva.

Se considera significativo el trabajo realizado respecto a historizar (poner en perspectiva las experiencias), particularmente con tres personas significativas en la vida de la consultante: su expareja, su madre y su padre. Se exploraron las emociones que se activaban al momento de compartir cada relato, lo que permitió identificar estrategias disfuncionales, clarificar el impacto en la consultante y aplicar estrategia de resolución de conflicto y toma de decisiones en el desarrollo de nuevas formas de afrontar las distintas situaciones en la vida de la consultante.

Finalmente se considera que se lograron los objetivos terapéuticos, con algunas adecuaciones al plan original, lo que es esperado, dado que una intervención psicológica **no es un plan manualizado**. La intervención bajo el modelo cognitivo conductual en este caso de ruptura amorosa derivó en un resultado que coincide con la evidencia documental explorada en la disminución de síntomas ansiosos, depresivos, así como en la construcción de mayor independencia respecto a los otros, e incremento de valoración positiva respecto la comprensión de procesos de rupturas amorosas, y un consecuente mayor nivel de adaptación a estas circunstancias (Quinney & Fouts, 2008).

Sirva esta experiencia para enfatizar que las intervenciones bajo el modelo cognitivo conductual pueden generar un beneficio en las personas que acuden por apoyo psicológico que no se encuentra asociado a condiciones o trastornos de salud mental, sino por crisis existenciales o transitorias asociadas al curso de la vida cotidiana. Que una intervención con estructura funge como lineamiento, pero que al mismo tiempo no es inflexible en el curso de las intervenciones psicoterapéuticas. Así como, que en la medida en que se realicen adecuaciones, derivadas del conocimiento más amplio que se tiene de la otra persona como consecuencia de una interacción en el contexto de la sesión, esta revestirá mayor potencial de eficacia. El presente caso es un ejemplo más de las aplicaciones de la psicología, y sus intervenciones, en mejorar el estado de bienestar de los individuos, la salud mental y el bienestar emocional, que son parte de su salud integral.

Es importante reconocer que como se señaló en los principios generales de tratamiento, ante las crisis de la vida es fundamental promover la aceptación, y para ello se requerirá algún grado de exposición, siendo el espacio de psicoterapia uno con algún grado de control y seguridad. Los psicoterapeutas cuentan con herramientas, estas son las técnicas, siendo de particular relevancia el vínculo terapéutico, el cual no se debe asumir como inmediato, sino que es el resultado de una interacción promovida por el tratante, con un propósito. El fin último es brindar argumentos que sirvan de sustento y promuevan la motivación al cambio, siendo este el resultado de ajustes en las conductas actuales, lo que incluye lo que se observa, pero también aquello que no es visible, como la conducta verbal encubierta a la que llamamos pensamiento, y que en ocasiones tiene un rol central en el sufrimiento humano.

Referencias

Beck, A. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. *International Universities Press*.

Beck, A. & Haigh, E. (2014). The Generic Cognitive Model. University of Pennsylvania. *Annu. Rev. Clin. N*. 10: 1-24. https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Modelo%20cognitivo%20generico%20de%20 Beck.%20Traducci%C3%B3n.pdf

Beck, J. (1995). *Terapia Cognitiva: Conceptos básicos y profundización*. 346 pp. España: Editorial Gedisa.

Cabo de Villa, I. (1999). *Vivir y morir conscientemente*, Desclée de Brouwer. Bilbao, España.

Calderón, J. (2004). Estudio del caso clínico desde una perspectiva cognitivo-conductual. *Revista Internacional de Psicoanálisis Aperturas*. 017. https://aperturas.org/articulo.php?articulo=0000295&a=Estudio-del-caso-clinico-desdeuna-perspectiva-cognitivo-conductual/

Chambless, D. L.; Baker, M. J.; Baucom, D. H.; Beutler, L. E.; Calhoun, K. S.; Crits-Christoph, P.; Daiuto A.; DeRubeis R.; Detweiler, J.; Haaga,D. A. F.; Johnson, S. B,; McCurry, S.; Mueser, K. T.; Pope, K. S.; Sanderson, W. C.; Shoham, V.; Stickle,T.; Williams, D. A. y Woody S. R. (1998). Update on Empirically Validated Therapies, II. *The Clinical Psychologist* 51, 1, Winter.

Lewandowski, G. (2009). Promoting Positive Emotions Following Relationship Dissolution Through Writing. *The Journal of Positive Psychology*. 4(1). págs. 4 – 21.

Navarro, P. (2020). Intervención grupal online para la elaboración del duelo y recuperación del bienestar psicológico tras una ruptura amorosa. Ciencia y Sociedad, Vol. 45, No. 4, octubre-diciembre, 2020 • ISSN (impreso): 0378-7680. https://revistas.intec.edu.do/index.php/ciso/article/view/1991/2448

Organización Mundial de la Salud, OMS. (2019). Centro de prensa. Suicidio. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide

Ponce Valdivia, Freddy Andrés, & Pinto, Bismarck. (2020). Enfoque estructural y terapia centrada en el problema aplicada a la ruptura amorosa. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP, 18*(1), 244-270. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612020000100010&lng=es&tlng=es.

Quinney, D. & Fouts, G. (2008) Resilience and Divorce Adjustment in Adults Participating in Divorce Recovery Workshops. *Journal of Divorce & Remarriage*, 40(1-2), 55-68. https://doi.org/10.1300/J087v40 n01_04

Sierra, V., Rodríguez, J., & Torres-Torija, C. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS). *Journal of Behavior, Health y Social Issues*, 9(2), 27-35. https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.001

Vargas-Mendoza, J. (2006). Terapia de aceptación y compromiso. Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C. https://es.scribd.com/doc/108439046/Terapia-de-Aceptacion-y-Compromiso



Mitología y vigencia del corrido de la Revolución mexicana

Mauricio Betancourt
Rectoría
antonio.betancourt@nube.unadmexico.mx

Imagen de IA

¿Quién no ha cantado un corrido mexicano? ¿Quién no se conmueve con ellos y recuerda un pasado legendario y místico? El corrido mexicano es una representación clara de nuestra identidad —de dónde venimos— cuya vigencia es indiscutible y, si bien en noviembre es cuando se escucha con mayor fuerza que en otros meses, es debido a la celebración del 20 cuando es su momento de mayor intensidad, aunque lo cierto es que, en fiestas, en celebraciones y jubileos, también aparece.

La tradición del corrido se puede remontar hasta el origen: el poema épico. En este se narran episodios y aventuras de los héroes. Sucede lo mismo con el corrido mexi-

cano que fue el medio principal para documentar y narrar distinto episodios de la Revolución mexicana. Ahí se narran las aventuras de Villa, Zapata y demás personajes legendarios, o como lo apuntó Ana Cecilia Pujals: "Decir 'corrido' es evocar la Revolución mexicana. El corrido es un género musical popular, de carácter fundamentalmente combativo y el más comprometido con las grandes causas sociales de aquel movimiento histórico" (s.f.).

El adjetivo clave aquí es combativo. El corrido de la Revolución mexicana surgió como una forma de expresión, divulgación y comunicación del pueblo ante la lucha armada, la injusticia que se percibía y la búsqueda del héroe, la figura providencial, como se le llama ahora, que combatiera por y para el pueblo. Es esta figura es lo que hermana a los corridos con los poemas épicos, sin héroe no hay poemas épicos ni cantos de gesta ni romances.

Como en el poema épico, el protagonista del corrido termina siendo un arquetipo, emparentado con el héroe trágico griego. Recordemos que el héroe trágico tiene todas las virtudes posibles: valiente, justo, generoso, pero también tiene una falla trágica (hamartia en griego) que causará su caída.

Joseph Campbell (2004) en su trabajo imperecedero *The hero with a thousand faces*, lleva a cabo un análisis exhaustivo del concepto del héroe en las diferentes culturas, encuentra vasos comunicantes:

> *The hero, therefore, is the man or woman who has been able to battle past his personal and local historical limitations to the generally valid, normally human forms. Such a one's visions, ideas, inspirations come pristine from the primary springs of human life and thought. Hence, they are eloquent, not of the present, disintegrating society and psyche, but of the unquenched source through which society is reborn. The hero has died as a modern man; but as eternal man—perfected unspecific, universal man—he has been reborn.*

Los protagonistas del corrido son hombres que deciden confrontar peligros y obstáculos en detrimento de su propia vida, en pos de ideales comunes.

El corrido

Una crítica común al romance consiste en considerarlo como arte panfletario y escapista. Su fin es hacer que el lector se sienta bien, que piense en que todo está correcto en el mundo. El corrido mexicano, ante el horror de la guerra, ante los muertos, ante las injusticias cometidas a diario, no puede darse ese lujo. Por eso, la función del héroe alcanza una mayor responsabilidad. El héroe del corrido no puede ser un sujeto circunspecto ni reflexivo. No es un pensador, es un hombre de acción, constituido a partir de una serie de verdades y dogmas irrenunciables. Lucha por los pobres, busca la igualdad social, busca justicia y es, tiene que ser, implacable contra los oligarcas y los "hambreadores":

Ya vino Francisco Villa,
a quitarles lo pantera,
ya vino Francisco Villa,
a devolver la frontera (Olmos, s.f.).

Su grandeza es tal, que las propias víctimas de esas acciones que se mencionan en el corrido aceptan sus decisiones terribles, siempre y cuando sean del pueblo y compartan los mismos ideales.

Caballo prieto azabache,
Cómo olvidar que te debo la vida
Cuando iban a fusilarme
Las fuerzas leales de Pancho Villa.
Aquella noche nublada
Una avanzada me sorprendió,
Y tras de ser desarmado
Fui sentenciado al paredón (Albarrán, s.f.).

El narrador, se debe suponer, cometió una falta lo suficientemente grave para que las fuerzas leales de Pancho Villa lo quisieran matar. El narrador, aunque después escapa, acepta la decisión de Villa como justa y sabia. Es decir, los juicios del héroe adquieren un carácter místico y sincré-

tico. No se pueden cuestionar, porque no lo dicen, pero se intuye: los héroes no tienen debilidades ni físicas ni mentales ni de juicio. Decisiones inapelables.

Estaremos de acuerdo en el hecho de que los corridos compuestos en el siglo pasado son superiores tanto en sus aspectos estéticos como en su novedad y frescura con relación a los corridos siguientes. Para Andrés Henestrosa, "Los compositores de nuestros días hacen corridos al por mayor: tontos, insípidos, falsos y que a veces de corrido no tienen más que el nombre" (1999).

Por otra parte, se ha acusado al corrido de pobreza en el uso de recursos retóricos. Frente a eso, podríamos decir que las imágenes son simples, los símbolos se repiten obsesivamente: la palomita, el tren, el caballo, la enorme llanura. El compositor del corrido sale del pueblo, es la voz del pueblo, parece que existe una intencionalidad de hacer del corrido un instrumento lo más sencillo posible, lo menos retador intelectualmente para que sea el vehículo de transmisión, transmisión que debe llegar sin cortapisas, como Henestrosa lo hace notar también: "Si bien Villa y Zapata se encuentran en la cima del Partenón mexicano, otras figuras, algunas históricas, otras legendarias, también reciben las mismas consideraciones: El corrido es de poquísimos recursos y tiene a ratos una concisión que pudiéramos calificar de Homérica [...] Suele consonantizar singulares con plurales preocupado como está más por el fondo que por la forma, seguro como está de que sus valores son otros" (1999).

Esto es lo fundamental: **sus valores son otros**. Son los valores del pueblo. No es necesario que se traduzcan al código moral de ese pueblo, puesto que lo viven, lo tienen metido en sus huesos, en su sangre. Es en esta simpleza narrativa, en este desdén por la búsqueda de otras figuras retóricas, que el personaje-arquetipo se construye. Son ideas simples, conceptos básicos. Nos queda un héroe sin tribulaciones, pero también sin pactar con las fuerzas enemigas. Una pureza de motivos más cercano al fanatismo. ¿Su redención? Que es parte del pueblo.

El héroe épico debe lograr grandes hazañas: Aquiles regresa al campo de batalla y hace cera y pabilo del ejército troyano; Roland lucha hasta la muerte frente a fuerzas mi-

litares que superan a su tropa por mucho. Es curioso el hecho de que en el corrido también hay una preocupación por mostrar hechos reales. Así, aparecerán en algunos, fechas y lugares exactos. Veamos el corrido de Miguel Cabrera (s.f.):

El dieciocho de noviembre
Que desgracia sucedió
Que en casa del mismo Aquiles
Una mujer lo mató.

O el corrido de Benito Canales (s.f.):

Año de 1900
en el 13 que pasó
murió Benito Canales
El gobierno lo mató.

Donde, además, en el mismo corrido, se da un ejemplo claro del valor del héroe y su última hazaña y sacrificio.

Combinar precisión histórica con hechos sobresalientes no es una empresa fácil. Los autores de los corridos lo resuelven de diferentes maneras: basándose en el ingenio del héroe, en la ironía y la mezcla de leyenda con historia. Uno de los ejemplos más notables es *La persecución de Villa* (Lozano, s.f.):

Patria México, febrero veintitrés,
dejó Carranza pasar americanos:
dos mil soldados, doscientos aeroplanos,
buscando a Villa, queriéndolo matar.

Si hacemos una cosmología mítica de los corridos de la Revolución, Villa y Zapata ocupan los lugares más altos en el olimpo revolucionario, son los dioses, figuras arquetípicas. Los otros héroes que protagonizan los corridos podrían ser considerados como semidioses. Muestran los mismos rasgos: hombres limpios, valientes e intransigentes con las injusticias. Como lo muestra el corrido de Gabino Barrera (1964).

Gabino Barrera con
Más de mil hombres
se levantó por la sierra.
Su causa era noble:
pelear por los pobres
y repartirles la tierra.

Sus proezas físicas son asombrosas, otro aspecto necesario del arquetipo:

Sus pies campesinos usaban huarache
Y a veces a rais andaba
Y aunque pisaba sobre los huisaches
Sus plantas no se espinaban

Concluyo diciendo que, para entender el uso de arquetipo en el corrido, la muerte del héroe debe ser épica. Impensable que el héroe muera por alguna enfermedad o, peor aún, en la vejez. El héroe debe morir como ha vivido: vital, vigoroso y joven. La muerte del héroe joven es más impactante y dolorosa para el pueblo, no sólo porque el héroe ha sido arrancado pronto de nosotros, reacción común entre el pueblo ante la defunción -no sólo del héroe sino de figuras queridas y admiradas como actores de cine y deportistas-, sino que es dolorosa por lo que deja de hacer.

El silogismo es impecable, pero también tramposo y fatalmente moral: si X no hubiera muerto, el pueblo Y, sería ahora justo y habría bienestar para todos. De aquí se sigue que, por lo tanto, el héroe del corrido no puede fallarle a la gente. Y es también la tragedia del pueblo que necesita de éste para alcanzar su propio triunfo. Se da también una dicotomía héroe-pueblo, similar a la tragedia griega, en donde el destino del héroe está íntimamente ligado al de su pueblo, con una diferencia fundamental: en la tragedia griega se requiere del sacrificio del héroe, su muerte o un destino igual de funesto para restablecer el orden.

No podemos negar la historicidad del corrido mexicano. Fueron hombres y mujeres de carne y hueso los que participaron, los que lucharon, los que padecieron y murieron. Pero esa historicidad se acerca más a la poesía, me parece, y nos muestra el otro mundo posible. Un mundo donde

los héroes gobernaron con justicia para los suyos y fueron terribles con sus enemigos. La revolución se volvió mito.

Referencias

Albarrán, M. J. (s. f.). Caballo prieto azabache.
Alcántara, H. J. (s. f.). Corrido de Benito Canales.
Cabrera, M. (s. f.). El corrido de Miguel Cabrera.
Campbell, J. (2004). The hero of a thousand faces. Princenton University Press, 2004.
Cordero, V. (circa 1964). Gabino Barrera.
Eguiarte-Bendímez, E. (2018). "El corrido mexicano. Elementos literarios y culturales". Rilce Revista de Filología Hispánica.
Henestrosa, A. (1999). Espuma y flor de corridos mexicanos. Porrúa.
Lira-Hernández, A. (enero-junio 2013). "El corrido mexicano: un fenómeno histórico-social y literario. Contribuciones desde Coatepec", no. 24, 29-43. Universidad Autónoma del Estado de México.
Lozano M. S. (s.f.). La persecución de Viila.
Monroy-Sánchez, G. (2024). Los corridos revolucionarios publicados por la imprenta de Eduardo Guerrero (México, siglo XX). Boletín de Literatura Oral, 14, 112-149.
Olmos, G. (s.f.). Corrido siete leguas. AGN, Propiedad Artística y Literaria, caja 968, no. de registro 11939.

Gaceta

Universidad Abierta y a Distancia de México

OCTUBRE - DICIEMBRE 2024

unadmexico.mx |

SESIÓN CONSEJO UNIVERSITARIO



Gobierno de México | Educación Secretaría de Educación Pública | UnADM Universidad Abierta y a Distancia de México



Fotografías de Tania Velasco

Incorporación de Nuevos Representantes en el Consejo Universitario

María Guadalupe Meléndez González
Coordinación de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social
guadalupe.melendez@nube.unadmexico.mx

Atendiendo a las bases de las convocatorias, los participantes se registraron y después de analizar las propuestas respectivas el Comité de Elección emitió el dictamen correspondiente donde se eligió incorporar a nuevas personas miembros del Consejo Universitario de manera oficial:

Las personas representantes de figuras académicas:

1. **Jonathan Torres Hernández**
2. **Miguel Ángel Ley Sánchez**

Las personas representantes de estudiantes:

1. **Lisette Esmeralda Chávez Félix**
2. **Luis Alberto Duarte López**





El pasado 5 de diciembre del presente año, durante la XXXIV Sesión Ordinaria del Consejo Universitario celebrada el 18 de julio de 2024, previa dictaminación del Comité de Elección, tomaron protesta y se incorporaron los nuevos miembros al Consejo Universitario, lo anterior con fundamento en lo dispuesto por los artículos 8º, fracciones I y II, y 10 fracción VII, Segundo Transitorio del Decreto por el que se modifica el diverso que crea la Universidad Abierta y a Distancia de México; 3 fracción VII, 12 fracción I y 14 del Reglamento del Consejo Universitario de la Universidad Abierta y a Distancia de México; y los Lineamientos Segundo, fracción I, Quinto y Sexto de los Lineamientos para la designación de representantes ante el Consejo Universitario de las personas estudiantes y de quienes llevan actividades académicas.

https://www.unadmexico.mx/nosotros/normatividad

https://www.unadmexico.mx/images/descargables/ReglamentoConsejoUniversitario2024.pdf





Para hacer posible esta incorporación y en cumplimiento del Acuerdo del Consejo Universitario adoptado en la Sesión Extraordinaria del Consejo Universitario, se publicaron las siguientes convocatorias.

1. CONVOCATORIA PARA LA ELECCIÓN DE REPRESENTANTES DE LAS PERSONAS QUE LLEVAN ACTIVIDADES ACADÉMICAS EN LA UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA DE MÉXICO, ANTE EL H. CONSEJO UNIVERSITARIO PARA EL PERIODO 2024-2026.
   https://www.unadmexico.mx/crfa24
2. CONVOCATORIA PARA LA ELECCIÓN DE REPRESENTANTES DE LAS PERSONAS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA DE MÉXICO, ANTE EL H. CONSEJO UNIVERSITARIO PARA EL PERIODO 2024-2026.
   https://www.unadmexico.mx/cre24

Con estas incorporaciones se garantiza una representación de manera equilibrada y diversa que promueve la participación tanto de las figuras académicas como de los estudiantes. Es el inicio de un esfuerzo continuo que fortalecerá los canales de comunicación y toma de decisiones dentro de la UnADM en los asuntos importantes y relevantes de nuestra comunidad universitaria.

¡Enhorabuena nuevos integrantes del Consejo Universitario!

Secretaría de Educación Pública
Subsecretaría de Educación Superior
Universidad Abierta y a Distancia de México
Secretaría General



UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA DE MÉXICO
H. CONSEJO UNIVERSITARIO

ACTA DE LA QUINTA SESIÓN EXTRAORDINARIA DEL H. CONSEJO UNIVERSITARIO CELEBRADA EL 15 DE NOVIEMBRE DE 2024

Lugar y Hora:

Sala de juntas de Rectoría, ubicada en el nivel uno del edificio de Av. Universidad número 1200, Colonia Xoco, Benito Juárez, Ciudad de México, C.P. 03330.
11:00 h
Liga: https://vc-cudi.zoom.us/j/83864249781

Participantes:

Mtra. Lilian Kravzov Appel	Presidenta
Dra. Rosa María Torres Hernández	Suplente de la Encargada de la Subsecretaria de Educación Superior.
Mtro. Ángel Alberto Alameda Pedraza	Secretario
Dr. Edgar Alcantar Corchado	Consejero
Mtra. Isis Citlalli Gómez López	Consejera
Mtro. Iván Marín Rodríguez	Consejero
Ing. Gabriela Charlotte Quiroz Schumann	Consejera
Dra. María Carmen Alonso Núñez	Consejera
Mtra. María de los Ángeles Serrano Islas	Consejera
Mtra. Dolores Alejandra Vásquez Carbajal	Consejera
Mtra. Silvia Alejandra Guzmán Saldaña	Consejera



UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA DE MÉXICO
H. CONSEJO UNIVERSITARIO

La Presidenta del Consejo Universitario dio la bienvenida a las personas integrantes de este Órgano Colegiado y comentó que daba inicio la grabación de la sesión.

La Mtra. Lilian Kravzov Appel, Presidenta del Consejo Universitario, agradeció la presencia de los consejeros e informó que se encontraba participando en esta sesión, vía remota, la Dra. Rosa María Torres Hernández, Rectora de la Universidad Pedagógica Nacional, en su calidad de Suplente de la Dra. Carmen Enedina Rodríguez Armenta, Encargada de la Subsecretaria de Educación Superior.

1. LISTA DE ASISTENCIA Y DECLARACIÓN DEL QUÓRUM LEGAL

Desarrollo del punto:

La Presidenta del Consejo Universitario, cedió la palabra al Secretario del Consejo, Mtro. Ángel Alberto Alameda Pedraza, quien tomó asistencia de las personas consejeras.

El Secretario informó a la Presidencia y la Dra. Rosa María Torres Hernández, así como a las personas consejeras que se integró el quórum legal, por lo que se declaró abierta la Quinta Sesión Extraordinaria de 2024, del Consejo Universitario.

2. LECTURA Y EN SU CASO, APROBACIÓN DEL ORDEN DEL DÍA

Desarrollo del punto:

La Presidenta del Consejo Universitario, solicitó al Mtro. Ángel Alberto Alameda Pedraza, que en su calidad de Secretario del Consejo, informe el sentido de la votación y proceda a dar lectura del Orden del Día correspondiente a la Quinta Sesión Extraordinaria del Consejo Universitario.





Mtro. Ángel Alberto Alameda Pedraza, informó a las personas consejeras que el mecanismo de votación para la toma de acuerdos será de manera directa siendo el sentido de los votos a favor, en contra o abstención.

El Mtro. Ángel Alberto Alameda Pedraza, solicitó a las personas consejeras proceder a la votación para la aprobación del Orden del Día de la Quinta Sesión Extraordinaria del Consejo Universitario.

Una vez realizada la votación, informó a la Presidenta que se registraron 11 votos a favor, 0 en contra y 0 abstenciones por lo que el Orden del Día fue aprobado por unanimidad.

Acuerdo:
CU-UNADM
SE/V/303, R

Por unanimidad.

Se aprueba por unanimidad el Orden del Día.

1. Lista de asistencia y declaración de quórum.
2. Lectura y, en su caso, aprobación del Orden del Día.
3. Análisis y en su caso aprobación de los Calendarios Académicos 2025 de la Universidad Abierta y a Distancia de México: Licenciatura y Técnico Superior Universitario; Posgrado y Licenciaturas en Derecho, Contaduría y Finanzas Públicas.



UnADM

Secretaría de Educación Pública
Subsecretaría de Educación Superior
Universidad Abierta y a Distancia de México
Secretaría General



3. ANÁLISIS Y EN SU CASO, APROBACIÓN DE LOS CALENDARIOS ACADÉMICOS 2025 DE LA UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA DE MÉXICO: LICENCIATURA Y TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO; POSGRADO Y LICENCIATURAS EN DERECHO, CONTADURÍA Y FINANZAS PÚBLICAS

Desarrollo del punto:

La Presidenta del Consejo Universitario cedió la palabra al Dr. Edgar Alcantar Corchado, Consejero y Coordinador Académico y de Investigación, para que presente a la consideración del Pleno, el tema previsto en este punto en el Orden del Día sobre los calendarios académicos 2025.

El Dr. Edgar Alcantar Corchado, reconoció el trabajo de las Directoras para recuperar la información y realizar el análisis para la realización de la propuesta porque se basa en la operación de las aulas y en los trabajos académicos que se realizan en la Universidad y de este calendario académico se desprenden otros calendarios como el administrativo, de operación y de gestión.

Señaló, que la Comisión Permanente de Trabajo Académico es la instancia que tiene el Consejo Universitario para impulsar, promover y desarrollar situaciones relacionadas con la vida académica.

Las propuestas de los calendarios recuperan la experiencia del año anterior sobre los procesos administrativos, de gestión y de tecnología, buscando mejorar los procesos con fechas definidas en los ciclos trimestrales y semestrales.

El Dr. Alcantar indicó que el Calendario 2025 busca fortalecer la planeación estratégica e incorporar recursos de formación académica adicional.



El Calendario está considerando iniciar el período escolar el 13 de enero y concluir este mismo el 7 de diciembre de 2025.

El Dr. Alcantar propuso a la vez, realizar un ajuste al calendario académico 2024 para modificar la fecha de reinscripción de estudiantes para quedar establecida del 16 al 22 de diciembre del año en curso, esto con el propósito de contar con información que permita realizar una proyección para el primer trimestre del 2025.

Asimismo, el Dr. Edgar solicitó realizar este ajuste en los siguientes calendarios para que la reinscripción se lleve a cabo en el mes de diciembre que corresponda.

La Presidenta del Consejo Universitario, señaló la importancia del Calendario Académico porque traza el orden en que se llevan a cabo las actividades y celebró la propuesta, señalando que cada año se mejora, como parte de las mejoras continuas de la institución y permite a los estudiantes y administrativos espacios para llevar a cabo la planeación de sus actividades. Asimismo, reconoció la labor de gestión para llevar a cabo los procesos y actividades de la Universidad.

La Presidenta del Consejo consultó al Pleno si existía algún comentario respecto de los Calendarios Académicos 2025 de la Universidad Abierta y a Distancia de México: Licenciatura y Técnico Superior Universitario; Posgrado y Licenciaturas en Derecho, Contaduría y Finanzas Públicas de lo contrario solicitó proceder a la votación correspondiente para su aprobación.

UnADM

Secretaría de Educación Pública
Subsecretaría de Educación Superior
Universidad Abierta y a Distancia de México
Secretaría General



El Mtro. Ángel Alberto Alameda Pedraza, solicitó a las personas consejeras proceder a la votación para la aprobación de de los Calendarios Académicos 2025 de la Universidad Abierta y a Distancia de México: Licenciatura y Técnico Superior Universitario; Posgrado y Licenciaturas en Derecho, Contaduría y Finanzas Públicas, con la propuesta de modificar la fecha de reinscripción de estudiantes del 16 al 22 de diciembre de 2024.

Una vez realizada la votación, informó a la Presidenta que se registraron 11 votos a favor, 0 en contra y 0 abstenciones por lo que los Calendarios Académicos 2025 de la Universidad Abierta y a Distancia de México: Licenciatura y Técnico Superior Universitario; Posgrado y Licenciaturas en Derecho, Contaduría y Finanzas Públicas, fueron aprobados por unanimidad.

Acuerdo:

CU-UNADM SE/V/304, R

Las personas integrantes del Consejo Universitario aprueban por unanimidad los Calendarios Académicos 2025 de la Universidad Abierta y a Distancia de México: Licenciatura y Técnico Superior Universitario; Posgrado y Licenciaturas en Derecho, Contaduría y Finanzas Públicas y se modifica la fecha de reinscripción de estudiantes del 16 al 22 de diciembre de 2024.

UnADM

Secretaría de Educación Pública
Subsecretaría de Educación Superior
Universidad Abierta y a Distancia de México
Secretaría General



La Presidenta del Consejo Universitario agradeció la participación de la Dra. Rosa María Torres Hernández, Rectora de la Universidad Pedagógica Nacional y de las personas integrantes del Consejo Universitario.

Se dio por concluida y clausurada la Quinta Sesión Extraordinaria de 2024 del Consejo Universitario de la Universidad Abierta a Distancia de México, siendo las once horas con treinta minutos del día quince de noviembre de dos mil veinticuatro.

Mtra. Lilian Kravzov Appél

Dra. Rosa María Torres Hernández

Mtro. Ángel Alberto Alameda Pedraza

Dr. Edgar Alcantar Corchado

Mtra. Isis Citlali Gómez López

Mtro. Iván Marín Rodríguez

Ing. Gabriela Charlotte Quiroz Schumann

Dra. María Carmen Alonso Núñez

Mtra. Dolores Alejandra Vásquez Carbajal

Mtra. María de los Ángeles Serrano Islas

Mtra. Silvia Alejandra Guzmán Saldaña

FIRMAS QUINTA SESIÓN EXTRAORDINARIA 2024 DEL CONSEJO UNIVERSITARIO
15 de noviembre de 2024



QUINTA SESIÓN EXTRAORDINARIA

15 de noviembre de 2024



QUINTA SESIÓN EXTRAORDINARIA

1. Lista de asistencia y declaración del quórum.



1. Quórum.

Nombre	Nombre
Dra. Carmen Enedina Rodríguez Armenta Encargada de Despacho de la Subsecretaria de Educación Superior de la Secretaría de Educación Pública	Suplente de la Encargada de Despacho de la Subsecretaria de Educación Superior de la Secretaría de Educación Pública
Mtra. Lilian Kravzov Appel Presidenta del Consejo Universitario de la UnADM	Mtro. Ángel Alberto Alameda Pedraza Secretario del Consejo Universitario UnADM
Mtro. Edgar Alcantar Corchado Consejero UnADM	Mtra. Isis Citlalli Gómez López Consejera UnADM
Mtro. Iván Marín Rodríguez Consejero UnADM	Ing. Gabriela Charlotte Quiroz Schumann Consejera UnADM
Dra. María Carmen Alonso Núñez Consejera UnADM	Mtra. María de los Ángeles Serrano Islas Consejera UnADM
Mtra. Dolores Alejandra Vásquez Carbajal Consejera UnADM	Mtra. Silvia Alejandra Guzmán Saldaña Consejera UnADM



QUINTA SESIÓN EXTRAORDINARIA

2. Lectura y en su caso, aprobación del Orden del Día.



Orden del día.

1. Lista de asistencia y declaración de quórum.

2. Lectura y, en su caso, aprobación del Orden del Día.

3. Análisis y en su caso aprobación de los Calendarios Académicos 2025 de la Universidad Abierta y a Distancia de México: Licenciatura y Técnico Superior Universitario; Posgrado y Licenciaturas en Derecho, Contaduría y Finanzas Públicas.



QUINTA SESIÓN EXTRAORDINARIA

3. Análisis y en su caso aprobación de los Calendarios Académicos 2025 de la Universidad Abierta y a Distancia de México: Licenciatura y Técnico Superior Universitario; Posgrado y Licenciaturas en Derecho, Contaduría y Finanzas Públicas.

Calendarios académicos UnADM
ciclo escolar 2025



CALENDARIO ACADÉMICO PARA LAS LICENCIATURAS EN DERECHO, CONTADURÍA Y FINANZAS PÚBLICAS 2025

CALENDARIO ACADÉMICO

LICENCIATURAS EN DERECHO, CONTADURÍA Y FINANZAS PÚBLICAS CICLO ESCOLAR 2025



ENERO

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

FEBRERO

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

MARZO

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

ABRIL

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

MAYO

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

JUNIO

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

JULIO

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

AGOSTO

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

SEPTIEMBRE

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

OCTUBRE

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

NOVIEMBRE

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

DICIEMBRE

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

- Inicio del periodo escolar
- Fin del periodo escolar
- Reinscripción
- Muestra de proyectos
- Descanso
  De acuerdo con la Ley Federal del Trabajo
- Receso estudiantes
- Semana académica de la educación abierta y a distancia
- Bienvenida a estudiantes

Educación
Secretaría de Educación Pública

UnADM
UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA DE MÉXICO



CALENDARIO ACADÉMICO PARA POSGRADO 2025

CALENDARIO ACADÉMICO
POSGRADO
CICLO ESCOLAR 2025



ENERO

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

FEBRERO

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

MARZO

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

ABRIL

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

MAYO

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

JUNIO

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

JULIO

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

AGOSTO

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

SEPTIEMBRE

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

OCTUBRE

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

NOVIEMBRE

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

DICIEMBRE

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

- Inicio del periodo escolar
- Fin del periodo escolar
- Reinscripción
- Semana académica de la educación abierta y a distancia
- Descanso
  De acuerdo con la Ley Federal del Trabajo
- Receso estudiantes
- Bienvenida a estudiantes

Educación
Secretaría de Educación Pública

UnADM
UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA DE MÉXICO



CALENDARIO ACADÉMICO PARA LOS NIVELES DE LICENCIATURA Y TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO 2025

CALENDARIO ACADÉMICO

LICENCIATURA Y TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CICLO ESCOLAR 2025



ENERO

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

FEBRERO

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

MARZO

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

ABRIL

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

MAYO

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

JUNIO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9 Muestra de proyectos	10 Muestra de proyectos	11 Muestra de proyectos	12 Muestra de proyectos	13 Muestra de proyectos	14	15 Fin del periodo escolar
16 Receso estudiantes	17 Receso estudiantes	18 Receso estudiantes	19 Receso estudiantes	20 Receso estudiantes	21 Receso estudiantes	22 Receso estudiantes
23 Semana académica de la educación abierta y a distancia	24 Semana académica de la educación abierta y a distancia	25 Semana académica de la educación abierta y a distancia	26 Semana académica de la educación abierta y a distancia	27 Semana académica de la educación abierta y a distancia	28 Receso estudiantes	29 Receso estudiantes
30 Receso estudiantes						

JULIO

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

AGOSTO

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

SEPTIEMBRE

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

OCTUBRE

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

NOVIEMBRE

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

DICIEMBRE

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

Inicio del periodo escolar

Fin del periodo escolar

Reinscripción

Muestra de proyectos

Descanso
De acuerdo con la Ley Federal del Trabajo

Receso estudiantes

Semana académica de la educación abierta y a distancia

Bienvenida a estudiantes

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

Educación
Secretaría de Educación Pública

UnADM
UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA DE MÉXICO